

Tác giả: Đ.Ô Rosage
Chuyển ngữ: Bùi Hữu Thư



52 Tuần
CẦU NGUYỆN
VỚI LỜI CHÚA

TỦ SÁCH MỸ CA
01.10.2012

NỘI DUNG

Nội dung	2
Lời mở	4
• Các phương pháp cầu nguyện	6
• 01 Cầu nguyện là thềm khát	22
• 02 Lắng nghe	25
• 03 Chúa nói với tôi	28
• 04 Chúa nói	31
• 05 Chúa yêu tôi	34
• 06 Không có tình yêu nào lớn hơn	37
• 07 Sức mạnh thiêng liêng	40
• 08 Sự biến cải	43
• 09 Sự thanh tẩy	46
• 10 Kinh Thánh và Thánh Thể	49
• 11 Chúa Giêsu cầu nguyện	52
• 12 Vui sướng	55
• 13 Cầu nguyện bằng trái tim	58
• 14 Cầu nguyện không lời	61
• 15 Suy niệm	64
• 16 Cầu nguyện với tâm tình	67
• 17 Gương mẫu về cầu nguyện	70
• 18 Cầu nguyện trước công chúng	73
• 19 Cầu nguyện chung	76
• 20 Suy niệm với Mẹ Maria	79
• 21 Chiêm niệm	82
• 22 Cầu nguyện với Kinh Thánh	85
• 23 Đức tin một thái độ cầu nguyện	88
• 24 Nghèo về tinh thần	90
• 25 Vâng lạy Chúa	93

• 26 Nhân danh Người	96
• 27 Một sự hy sinh để ca ngợi	99
• 28 Thánh ý Chúa	102
• 29 Từ bỏ	105
• 30 Luôn luôn cầu nguyện	108
• 31 Đời sống môn đệ	111
• 32 Lời nguyện cầu xin	114
• 33 Cầu nguyện như con trẻ	117
• 34 Những khó khăn cho việc cầu nguyện	120
• 35 Những trở ngại khi cầu nguyện	122
• 36 Những trở ngại để cầu nguyện hữu hiệu	124
• 37 Không thuộc về thế giới này	127
• 38 Đừng sợ hãi	129
• 39 Ca ngợi	132
• 40 Người phải được ca ngợi	135
• 41 Dân biết ca ngợi	137
• 42 Một của lễ hy sinh để ngợi khen	140
• 43 Ôn gọi của chúng ta	143
• 44 Alêluia	146
• 45 Thiên Chúa của sự ca ngợi	149
• 46 Cảm tạ Chúa	152
• 47 Chân thật	154
• 48 Tạ ơn	157
• 49 Thiên Chúa trong thế giới chúng ta	160
• 50 Chiến thắng sự chết	163
• 51 Thường xuyên cảm tạ	165
• 52 Phaolô cảm Tạ Chúa	167

Lời mở đầu

Lạy Chúa, Xin Dạy Chúng Con Cầu nguyện

Sách có hai phần:

Phần I: Các phương pháp cầu nguyện.

Phần II: Các đề tài cầu nguyện theo mùa phụng vụ.

Bắt đầu từ tháng 9 là tuần lễ 1. Mỗi tuần có bài hướng dẫn và các đoạn thánh kinh cho mỗi ngày trong tuần. Chương trình cầu nguyện hằng tuần dựa trên chủ đề trong Linh Thao của Thánh Y-Nhã.

HƯỚNG DẪN VỀ CÁCH SỬ DỤNG PHẦN HAI

Ngày nay nhiều người cảm thấy thèm khát được có những cảm nhận sâu xa hơn về Thiên Chúa qua việc cầu nguyện. Một hình thức cầu nguyện là sử dụng Kinh Thánh làm điểm khởi đầu cho sự suy gẫm và chiêm niệm. Vì khi chúng ta lắng nghe trong cầu nguyện Lời Chúa nói, chúng ta trở nên ý thức nhiều hơn về tình yêu và sự hiện diện của Chúa.

Tuy nhiên, nhiều khi rất khó biết được phải bắt đầu ở điểm nào trong cuốn Kinh Thánh. Mục tiêu của cuốn sách này là giúp đỡ mọi người cầu nguyện với Kinh Thánh dưới hình thức một dàn bài được sắp xếp để trùng hợp với thứ tự của một cuộc cảm phòng 30 ngày theo Linh Thao của thánh I-Nhã.

Nếu tuần lễ thứ nhất của dàn bài được khởi sự vào tháng 9, thì Kinh Thánh sẽ trùng hợp với các nghi thức phụng vụ của toàn năm. Thể thức sử dụng Dàn Bài này rất giản dị.

Trước hết, bạn hãy tìm một thời gian nào thuận tiện cho mỗi ngày có thể dành riêng cho việc cầu nguyện. 15 hay 20 phút

có lẽ cũng đủ vào lúc đầu, mặc dầu bạn có thể cảm thấy bị lôi cuốn để dành nhiều thì giờ hơn cho Chúa khi sự liên hệ giữa bạn và Chúa đã trở nên sâu xa hơn.

Tìm một chỗ yên tĩnh trong nhà, mở đoạn Kinh Thánh đã được đề nghị cho ngày và tuần lễ trên Dân Bài.

Đọc đoạn Kinh Thánh thật chậm và thật chăm chú; tốt hơn là đọc to lên, để bạn có thể nghe thấy những lời đọc. Để cho mỗi chữ, câu hay thành ngữ ăn sâu vào trí óc.

Sử dụng trí tưởng tượng để hình dung ra hành động hay khung cảnh đã được mô tả, rồi cố gắng đi vào khung cảnh đó. Cố gắng để có kinh nghiệm về từng mỗi chi tiết đã xảy ra hay được nói ra.

Khi bạn nghe thấy tiếng Chúa nói với bạn qua bài đọc, hãy trả lời bằng cách cảm tạ hay ngợi khen - bất cứ điều gì thích hợp.

Mỗi tuần cũng có một bài giới thiệu tuần lễ. Các bài giới thiệu này không nhất thiết phải liên hệ với chủ đề của tuần. Nhưng lại giúp cho bạn có thể suy niệm về đời sống cầu nguyện, nhắm vào việc giúp đỡ cho mọi người càng có kinh nghiệm nhiều hơn với sự liên hệ với Chúa trong việc cầu nguyện.

Dùng hình thức cầu nguyện một mình như đã được trình bày trong PHẦN MỘT.

I. CÁC PHƯƠNG PHÁP CẦU NGUYỆN

Hướng dẫn về cầu nguyện

Cầu nguyện là cách đáp ứng của từng cá nhân với sự hiện diện của Chúa. Chúng ta đến với Chúa một cách kính cẩn với một trái tim lắng nghe. Chúa nói trước và chúng ta lắng nghe. Trong lúc cầu nguyện, chúng ta cảm nhận sự hiện diện của Chúa và đáp ứng tình yêu của Chúa một cách biết ơn. Trọng tâm luôn luôn là Chúa và những gì Chúa làm.

Sau đây là những đề nghị đề trợ giúp và khiến cho chúng ta có thể nghe Lời Chúa và lời đáp trả duy nhất của chúng ta:

A. Một thủ tục cầu nguyện hằng ngày:

Trong mỗi thời gian cầu nguyện, hãy sử dụng thủ tục sau đây:

Chuẩn bị:

Hãy dự trù để dành ít nhất từ 20 phút đến một giờ để cầu nguyện hằng ngày. Mặc dù không có gì là "thiêng liêng" về con số sáu mươi phút, đa số chúng ta nhận thấy rằng cần đến một giờ để đủ thời gian cho việc lắng đọng, và để bước vào đoạn Phúc Âm v.v... Đêm trước, dành thì giờ để đọc các phần giải thích hay chú giải Kinh Thánh trong các sách phụ dẫn để hiểu rõ về đoạn Phúc Âm, và đọc đoạn Phúc Âm. Trước khi đi ngủ, hãy nhớ lại đoạn Kinh Thánh ấy.

*** Lịch trình của thời gian cầu nguyện:**

Hãy lắng đọng; cả bên ngoài lẫn bên trong tâm hồn. Hãy thoải mái. Hít vào thật sâu, đếm đến bốn, rồi thở ra từ từ bằng miệng.

Lập lại nhiều lần. Nhận thức được rằng chúng ta không đáng là gì cả nếu không có Chúa; nói với Chúa là chúng ta tùy thuộc hoàn toàn vào Chúa.

Xin Chúa cho chúng ta ơn lành chúng ta ước muốn và cần thiết.

Đọc và suy nghĩ về đoạn Kinh Thánh đã lựa chọn, sử dụng hình thức cầu nguyện thích hợp: suy niệm những Thánh Vịnh và những đoạn không kể chuyện, chiêm niệm những đoạn kể chuyện hay có biến cố xảy ra (*Xem phần chỉ dẫn về các hình thức cầu nguyện ở các trang sau*).

Kết thúc thời gian cầu nguyện bằng một cuộc đối thoại với Chúa Giê-su và Chúa Cha.

Nói và lắng nghe. Châm dứt bằng một kinh Lạy Cha.

*** Kiểm điểm giờ cầu nguyện:**

Kiểm điểm cầu nguyện là suy nghĩ vào cuối thời gian cầu nguyện. Mục đích là gia tăng nhận thức của chúng ta về cách thức Chúa đã đến và hiện diện với chúng ta trong thời gian cầu nguyện.

Sự kiểm điểm nhắm vào những xúc cảm bên trong về việc được an ủi hay bị thất vọng xảy đến qua cảm nghĩ của chúng ta về sự vui sướng, bình an, buồn rầu, sợ hãi, bối rối, tức giận, v. v.

Nhiều khi trong lúc kiểm điểm, chúng ta biết rõ cách thức Chúa đáp lại lời cầu xin của chúng ta về một ơn lành nào. Trong trường hợp không có người linh hướng hay bạn đường cầu nguyện, viết những cảm nghĩ xuống có thể thay thế cho việc lượng giá và giải thích.

Nếu có vị linh hướng, kiểm điểm bằng cách viết xuống sẽ giúp cho dễ chia sẻ kinh nghiệm cầu nguyện với vị linh hướng.

Phương pháp:

Hãy ghi xuống sau mỗi buổi cầu nguyện, trong một tập vở hay nhật ký, ngày giờ và đoạn Phúc Âm. Trả lời các câu hỏi sau đây:

Có câu nào hay đoạn nào đánh động chúng ta.

"Cảm tưởng chúng ta ra sao?"

Chúng ta có thấy bình an?... yêu thương?... tin cậy?... buồn rầu?... chán nản?...

Các cảm tưởng này nói gì với chúng ta?.

Chúng ta đã cảm nhận hơn thế nào về sự hiện diện của Chúa".

Có điểm nào có thể giúp đỡ thêm nếu trở lại cầu nguyện trong thời gian kế tiếp".

B. Các hình thức cầu nguyện một mình:

Có nhiều hình thức cầu nguyện với Kinh Thánh. Mỗi hình thức thích hợp với một hạng người. Bằng cách thực tập nhiều lần các phương pháp khác nhau chúng ta trở nên quen thuộc trong việc sử dụng hình thức thích hợp cho đoạn Kinh Thánh và thích ứng với nhu cầu cá nhân cũng như cá tính của chúng ta. Có các hình thức sau đây:

1. Suy niệm

Khi suy niệm chúng ta đến với đoạn Kinh Thánh như với một lá thư tình; hình thức này rất hữu ích khi cầu nguyện với những đoạn như Thánh Vịnh.

Phương pháp:

Đọc đoạn Kinh Thánh thật chậm, lớn tiếng hay thì thầm, để cho các chữ bao trùm lên bạn, và nghiền ngẫm từng chữ. Dừng lại ở những chữ đặc biệt làm bạn chú ý; hấp thụ chúng như người khát mong uống nước mưa trời. Lập lại một chữ hay một câu nhiều lần, nhận thức những cảm giác đang được đánh thức dậy. Đọc, và đọc lại đoạn Kinh Thánh nhiều lần một cách trìu mến, y như đang đọc một lá thư tình, hay như khi bạn hát nhẹ nhàng điệp khúc của một bài ca.

2. Chiêm niệm

Khi chiêm niệm, chúng ta bước vào một biên cố hay một đoạn kể chuyện trong Kinh Thánh. Chúng ta bước vào đoạn này bằng sự tưởng tượng, và sử dụng tất cả các cảm quan của chúng ta.

Các nhà thần học dạy rằng qua chiêm niệm, chúng ta có thể "nhớ lại và hiện diện trong những mâu nhiệm của cuộc đời Chúa Ki-tô". Thánh Linh của Chúa Giê-su hiện diện trong chúng ta qua phép rửa tội, dạy dỗ chúng ta y như Chúa Giê-su đã dạy dỗ các Tông Đồ.

Thánh Linh gọi lại và làm sống động các mâu nhiệm chúng ta bước vào qua việc cầu nguyện. Cũng như ở trong Thánh Thể, Chúa Giê-su lên trời đã làm hiện diện mâu nhiệm Phục Sinh, trong việc chiêm niệm Thánh Linh đem tới biến cố đặc biệt mà chúng ta chiêm niệm và Thánh Linh tự xuất hiện trong mâu nhiệm ấy.

Phương pháp:

Trong khi chiêm niệm, chúng ta bước vào câu chuyện y như chính chúng ta có mặt ở đó: Quan sát những gì xảy ra; lắng nghe những gì đã được nói. Trở nên một thành phần của mâu nhiệm; lãnh vai trò của một nhân vật. Nhìn từng nhân vật; nhân vật đó đang có kinh nghiệm gì? Nhân vật đó đang nói với ai? Nếu tôi nghe được Lời Chúa nói với tôi trong đoạn Kinh Thánh đó thì có ảnh hưởng gì đến đời sống của tôi, gia đình tôi, xã hội tôi?

Trong câu chuyện Kinh Thánh, bước vào một cuộc đối thoại với Chúa Giê-su: Có mặt ở đó với Chúa và vì Chúa. Ước muốn Chúa, thèm khát Chúa. Lắng nghe Chúa.

3. Cầu nguyện tập trung

"Trong khi cầu nguyện tập trung, chúng ta vượt qua các ý tưởng và hình ảnh, vượt qua các cảm quan, và vượt qua trí óc lý luận tới trung tâm của tâm hồn chúng ta nơi Chúa đang làm những việc lạ lùng".

Cầu nguyện tập trung là một hình thức cầu nguyện rất giản dị, rất trong sáng, thường thì không ra lời; đó là cách mở trái tim chúng ta cho Thánh Linh đang ngự trị trong chúng ta.

Trong cầu nguyện tập trung, chúng ta tuốt một dốc xoáy ốc để đi xuống tận đáy sâu của tâm hồn chúng ta. Đó là điểm yên tĩnh trong ta nơi đa số chúng ta cảm nghiệm đã được cấu tạo bởi một Thiên Chúa thương yêu đã thổi hơi thở cho chúng ta được sống.

Muốn bước vào sự cầu nguyện tập trung, chúng ta phải tuyên xưng chúng ta phụ thuộc vào Thiên Chúa và đầu hàng trước tình yêu thương của Người"...

Thánh Linh cũng đến để giúp đỡ chúng ta những lúc yếu đuối. Thánh Linh trình bày những lời cầu xin của chúng ta dưới những hình thức không thể diễn tả bằng lời...". (Rm 8,26) Thánh Thần của Chúa Giê-su kêu lớn trong chúng ta "Áp-ba, Lạy Cha" (Rm 8,15).

Phương pháp:

"Dừng lại một lát và nhận biết ta là Thiên Chúa" (Tv 46,10).

Ngồi yên lặng, thoải mái và dễ chịu. An nghỉ trong mong muốn và ao ước của Chúa.

Di chuyển vào trung tâm sâu xa của bản thể chúng ta.

Sự di chuyển này có thể dễ dàng nếu tưởng tượng như khi chúng ta đang tuốt xuống trong một cầu thang máy, hay khi đang bước xuống một cầu thang dài, hay khi đang leo xuống một triền núi, hay lặn sâu xuống một hồ nước.

Trong sự yên tĩnh, trở nên nhận thức được sự hiện diện của Chúa; hấp thụ tình yêu Chúa một cách an bình.

4. Lời nguyện (Mantra)

Một hình thức cầu nguyện tập trung là sử dụng lời nguyện. Lời nguyện có thể là một chữ hay một câu. Có thể là một chữ trong đoạn Kinh Thánh, hay một chữ được xuất phát từ đáy tim chúng ta. Chữ hay câu này biểu tượng cho ta sự hiện hữu đầy đủ của Chúa.

Một hình thức thay đổi của lời nguyện có thể bao gồm tên "Giê-su" hay hình thức đã được mệnh danh là "kinh Giê-su", "Lạy Chúa Giê-su, Con Chúa Trời hằng sống, xin thương xót con là kẻ có tội".

Phương pháp:

Chữ hay câu được lập lại nhẹ nhàng, bên trong tâm hồn để cho hòa hợp với hơi thở. Thí dụ, phân nửa đầu của kinh Giê-su được nói trong khi hít vào, và nửa sau được nói khi thở ra.

5. Đọc chiêm niệm

"Người lại phán với tôi: "Hỡi con người, hãy ăn cho no bụng và nuốt cho đầy dạ cuộn sách Ta ban cho ngươi đây". Tôi đã ăn cuộn sách, và nó ngọt như mật trong miệng tôi" (*Ed 3,2-3*).

Một cách cầu nguyện là chiêm niệm khi đọc một đoạn Kinh Thánh hay các bài văn viết về các bài linh thao khác các bài linh thao khác. Đọc như vậy luôn luôn giúp cho đời sống cầu nguyện của chúng ta được phong phú hơn.

Phương pháp được mô tả sau đây đặc biệt có ích khi chúng ta cảm thấy khô khan nguội lạnh.

Phương pháp:

Đọc một cách chậm rãi, ngưng lại nhiều lần để cho các chữ các câu xâm nhập vào cơ thể chúng ta. Khi một tư tưởng

vang động sâu xa, dừng lại ở đó, để cho ý nghĩa đầy đủ của chúng xâm nhập tâm hồn chúng ta. Tận hưởng những chữ đã cảm nhận được. Đáp trả một cách tự nhiên y như khi đối thoại.

6. Viết nhật ký

"Anh em đọc thì có thể thấy rõ tôi am hiểu mầu nhiệm Đức Ki-tô thế nào" (*Ep 3,4*).

Viết nhật ký là một hình thức viết trong chiêm niệm. Khi chúng ta đặt bút trên giấy, linh hồn và thân thể hỗ trợ để giải tỏa con người thực của chúng ta.

Có sự khác biệt giữa hình thức cầu nguyện này với cách chúng ta giữ nhật ký hằng ngày. Cầu nguyện bằng nhật ký là cảm nhận trong ánh sáng mỗi khi các hình ảnh mới được phát xuất từ tiềm thức của chúng ta được ban cho những ý nghĩa mới.

Cầu nguyện bằng nhật ký đòi hỏi phải bỏ sang một bên những thành kiến và những sự kiềm chế đã có sẵn. Viết trong chiêm niệm giống như viết thư cho người yêu. Các kỷ niệm được gọi lại, các niềm tin được làm cho sáng tỏ và tình cảm nổi dậy mãnh liệt trong chúng ta.

Trong khi viết xuống chúng ta có thể khám phá rằng các cảm xúc được tăng cường và kéo dài. Vì thế viết nhật ký có thể giúp cho chúng ta nhận định được cảm xúc bị che dấu, bị đè nén, như tức giận, sợ hãi và thù hận. Cuối cùng, cầu nguyện bằng nhật ký có thể giúp chúng ta tôn trọng hơn những chữ những câu đã được viết trong Kinh Thánh.

Phương pháp:

Có nhiều hình thức khác nhau khi cầu nguyện bằng nhật ký: Viết một lá thư cho Chúa. Viết một cuộc đối thoại giữa

chúng ta và người khác; người khác có thể là Giê-su, hay một người nào quan trọng.

Cuộc đối thoại có thể được ghép theo một biến cố, một kinh nghiệm hay một giá trị. Thí dụ, sự chết, sự chia ly, sự khôn ngoan, một tài khéo; và được tưởng tượng ra y như đang nói chuyện với người ấy.

Viết câu trả lời cho một câu hỏi, chẳng hạn, "Con muốn Ta làm gì cho con" (*Mc 10,51*). Hay "Tại sao con khóc" (*Ga 20,15*). Để cho Giê-su hay một nhân vật khác trong Kinh Thánh nói với chúng ta qua ngòi bút của chúng ta.

7. Lập lại

Thánh I-nhã thành Lô-i-ô-la nói: "Tôi sẽ tiếp tục chiêm niệm về điểm trong đó tôi đã khám phá ra điều tôi mong ước, và không muốn đi xa thêm trước khi tôi hoàn toàn hài lòng".

Lập lại là việc trở về một thời gian cầu nguyện trước đó với mục đích để cho những hoạt động của Chúa ăn sâu trong trái tim ta. Qua sự lập lại, chúng ta tô điểm cho sự nhạy cảm của chúng ta đối với Chúa và đối với cách thức Chúa nói với chúng ta qua việc cầu nguyện và trong những hoàn cảnh của cuộc đời chúng ta.

Cầu nguyện lập lại giúp cho kinh nghiệm của sự tổng hợp điều chúng ta là ai với điều Chúa đang bày tỏ cho chúng ta biết Chúa là ai. Lập lại là một cách để tôn kính Lời Chúa nói với chúng ta trong các buổi cầu nguyện trước.

Đó là nhớ lại và suy nghĩ về một cuộc đối thoại trước đây của chúng ta với một người chúng ta yêu. Cũng giống như khi chúng ta nói với Chúa, "Lạy Chúa xin hãy nói lại với con điều ấy; con đã nghe thấy Chúa nói gì với con". Trong cuộc đối thoại tiếp theo hay lập lại này, chúng ta mở lòng cho sự hiện diện chữa lành thông thường có mãnh lực để biến cải những sự đau

buồn và bối rối chúng ta đã cảm nhận được trong các buổi cầu nguyện trước đó.

Khi lập lại, không những các sự an ủi (vui sướng, ấm áp, bình an) được mạnh mẽ hơn, mà các sự thất vọng (đau khổ, buồn bã, và bối rối) thường đưa tới một trình độ mới để thấu hiểu và chấp nhận kế hoạch Chúa dành cho chúng ta.

Phương pháp:

Giai đoạn cầu nguyện chúng ta lựa chọn để lập lại là buổi cầu nguyện trong đó chúng ta đã kinh nghiệm một xúc động đáng kể về vui mừng hay buồn khổ hay bối rối.

Cũng có thể là một giai đoạn trong đó không có gì xảy ra, có lẽ vì chúng ta thiếu chuẩn bị. Nhớ lại những cảm xúc của lần trước. Sử dụng để làm một điểm khởi đầu, một khung cảnh, một câu chữ, hay một cảm xúc đáng kể trong lần trước. Để cho Thánh Linh hướng dẫn các động tác nội tâm của trái tim trong buổi cầu nguyện này.

C. CÁC THỰC TẬP LINH THAO VÀ HƯỚNG DẪN KHÁC:

1. Hồi tâm:

"*Lạy Chúa, Ngài dò xét con và Ngài biết rõ*" (Tv 139 (138),1). Hồi tâm là phương thức giúp chúng ta khám phá ra cách thức Chúa đã hiện diện trong chúng ta và chúng ta đã đáp ứng sự hiện diện của Chúa ra sao.

Thánh I-nhã tin rằng lối thực tập này tối quan trọng, và trong trường hợp không thể có một buổi cầu nguyện chính thức, Thánh I-nhã nhấn mạnh rằng cuộc hồi tâm sẽ giúp cho chúng ta duy trì được sự nối kết cần thiết của chúng ta với Chúa.

Hồi tâm không được nhầm lẫn với sự xét mình khi người thống hối lo nghĩ đến những sai lầm và thất bại của mình. Hồi tâm là một sự tìm kiếm để biết Chúa hiện diện ra sao trong các biến cố, trường hợp và cảm xúc của cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Kiểm điểm cầu nguyện đối với buổi cầu nguyện cũng như việc hồi tâm so với cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Thực tập hồi tâm một cách có kỷ luật sẽ ảnh hưởng đến sự tổng hợp quân bình cần thiết cho sự tăng trưởng trong mối liên hệ của chúng ta với Chúa và với mọi người.

Phương pháp này phản ảnh "tác động mạnh mẽ của tình yêu cá nhân: những gì chúng ta luôn luôn muốn nói với một người chúng ta thật lòng yêu thương theo thứ tự chúng ta muốn nói: Cảm ơn người... Xin giúp con... Con yêu người... Con xin lỗi người... Xin hãy đến với con".

Phương pháp:

Kinh nguyện sau đây được đề nghị để dùng cho phút hồi tâm và có thể dùng chung với cầu nguyện bằng nhật ký.

*Lạy Chúa là Cha của con,
con hoàn toàn tùy thuộc vào Chúa.*

Tất cả mọi sự đều là ân sủng của Chúa.

Tất cả đều là ân sủng.

Con xin cảm tạ Chúa và ca ngợi Chúa về những ân sủng trong ngày hôm nay ...

Lạy Chúa, con tin rằng Chúa hằng làm việc để giúp con hiểu biết con.

Xin cho con nhận thức sâu xa hơn rằng Chúa đang hướng dẫn và tác tạo đời sống con, cũng như cho con được nhạy cảm hơn để ý thức những trở ngại con đang gây ra cho Chúa trên đường Chúa đi.

Lạy Chúa, Chúa đang hiện diện trong đời sống con ngày hôm nay.

Xin ở gần con, bây giờ, trong khi con đang suy niệm về sự hiện diện của Chúa trong các biến cố của ngày hôm nay... sự hiện diện của Chúa trong các cảm xúc của con ngày hôm nay... Lời Chúa gọi con... lời con đáp trả...

Lạy Cha, con xin Cha nhân từ tha thứ và chữa trị con. Biến cố đặc biệt của ngày hôm nay mà con muốn chữa trị nhiều nhất là ...

Xin cho con được tràn đầy hy vọng và một niềm tin vững vàng vào tình yêu của Chúa, con trông cậy hoàn toàn vào sự chăm sóc của Chúa, và con xác nhận rằng...

(Nói lên những ơn lành chúng ta ước muốn và cần thiết nhất; tin tưởng rằng Chúa mong muốn ban cho chúng ta ân sủng ấy).

2. Chia sẻ đức tin:

"Ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đấy, giữa họ" (Mt 18,20). Trong việc tạo lập một cộng đoàn, một nhóm cầu nguyện, điều cần thiết là mỗi thành phần

phải liên lạc mật thiết với nhau về những vấn đề căn bản của đời sống họ.

Đối với các ki-tô hữu, đây là chia sẻ đức tin, và là một cách để phụ giúp cho việc cầu nguyện một mình.

Một nhóm chia sẻ đức tin không phải là một nhóm hội thảo, không phải là một buổi họp mặt. Các thành phần không đến với nhau để chia sẻ những nhận thức về trí óc hay thần học.

Mục đích của chia sẻ đức tin cũng phải là để hoàn tất một trách vụ đã được ấn định trước. Mục đích của chia sẻ đức tin là để nghe và để được mở lòng cho Chúa trong khi Chúa tiếp tục bày tỏ mình trong cộng đoàn Giáo Hội được biểu tượng qua nhóm nhỏ đã đến với nhau vì danh Người.

Kết quả của chia sẻ đức tin là sự xây dựng Giáo Hội, là Thân Thể của Đức Ki-tô (*x. Ep 4,12*). Phương thức chia sẻ đức tin là đọc và suy niệm với nhau về Lời Chúa. Chia sẻ đức tin mời gọi chúng ta chia sẻ với nhau trọng tâm sâu xa của chúng ta, ý nghĩa của sự kiện được làm một kẻ đi theo Chúa trong thế giới ngày nay.

Thực sự chia sẻ đức tin là đến để cùng yêu thương nhau trong Chúa Ki-tô mà Thần Trí là mãnh lực liên kết của nhóm. Một hình ảnh của một nhóm chia sẻ đức tin là một hồ nước trong đó các viên sỏi được ném vào.

Nhóm nhỏ ngồi thành vòng tròn như ngồi quanh hồ nước. Như một viên sỏi được thả nhẹ nhàng vào nước, mỗi viên tạo nên một phản ảnh của Lời Chúa.

Trong yên lặng của sự chia sẻ, mỗi lời hiến dâng đều được nhận lãnh. Trong khi mặt nước xao động với những đợt sóng hình tròn đồng tâm lan rộng về phía bờ hồ, những câu nói cũng vậy, được bành trướng để bao trùm, trong tình yêu - các thành viên ngồi theo hình tròn.

Phương pháp:

Một nhóm bảy người tụ họp nhau ở một nơi vào giờ đã định trước. Trưởng nhóm khai mạc và mời gọi mọi người thính lặng để cầu xin cho có sự hiện diện của Chúa Thánh Thần. Trưởng nhóm kết thúc phần cầu nguyện trong thính lặng của nhóm bằng một lời nguyện đã chuẩn bị trước hay tự phát. Một nhóm viên đã được chỉ định trước đọc một đoạn Kinh Thánh đã được lựa chọn trước và nhóm đã có thì giờ để cầu nguyện với đoạn này một mình. Một thời gian im lặng theo sau mỗi lần đọc Kinh Thánh. Trưởng nhóm mời mọi người chia sẻ một câu hay một chữ trong đoạn Kinh Thánh.

Một nhóm viên khác đọc lại đoạn Kinh Thánh; theo sau bởi một thời gian im lặng khác. Trưởng nhóm mời các nhóm viên muốn chia sẻ về đoạn này đã có tác động gì với cá nhân họ, thí dụ, khích lệ, an ủi, mời gọi, v. v. Một lần nữa đoạn Sách được đọc lại.

Các nhóm viên được mời gọi để cầu nguyện ứng khẩu với Chúa. Trưởng nhóm kết thúc buổi cầu nguyện bằng một lời nguyện, bằng phép lành, bằng kinh Lạy Cha, hay một bài Thánh ca. Trước khi nhóm giải tán, đoạn sách được lựa chọn cho buổi họp sau được ấn định.

3. Vai trò của sự tưởng tượng trong việc cầu nguyện:

Tưởng tượng là khả năng ghi nhớ và gọi lại có thể giúp cho chúng ta trở lại những kinh nghiệm trong quá khứ và để tạo dựng tương lai. Qua các hình ảnh chúng ta có thể đạt được trọng tâm của con người chúng ta là gì, và tạo nên sự sống và ý nghĩa cho những tầng lớp xấu xa nhất của con người chúng ta.

Việc sử dụng các hình ảnh rất quan trọng cho sự phát triển tâm lý và tâm linh chúng ta. Các hình ảnh gọi lên cùng một lúc

nhiều tầng lớp ý nghĩa khác nhau và do đó là biểu tượng của thực tế xấu xa của chúng ta. Qua việc sử dụng khéo léo việc tưởng tượng, chúng ta có thể giải tỏa các tiềm năng được che dấu.

Khi sức tưởng tượng hoạt động trong lúc cầu nguyện, và được kèm theo một thái độ tin tưởng. Chúng ta cởi mở chúng ta cho quyền năng và mẫu nhiệm của sự hiện diện cải tạo của Chúa hoạt động trong chúng ta.

Vì phần lớn Kinh Thánh là một tổng hợp các câu chuyện đầy những hình ảnh gợi cảm xúc, việc sử dụng trí tưởng tượng khi cầu nguyện bằng Kinh Thánh rất là xúc tích. Qua những hình ảnh của Kinh Thánh, chúng ta vượt qua sự thật của lịch sử để khám phá chân lý của mẫu nhiệm của Lời Chúa trong đời sống chúng ta.

4. Cách Đối Phó Với Sự Chia Trí:

Điều quan trọng là không được chú ý quá nhiều hay bị nản chí vì sự chia trí trong sự cầu nguyện. Chỉ cần bỏ nó qua một bên và trở về tài liệu cầu nguyện. nếu sự chia trí cứ tiếp diễn, có thể là một sự kêu gọi phải lo lắng đến mục tiêu của sự chia trí. Thí dụ, có thể là một vấn đề chưa được giải quyết sẽ cứ tiếp tục được gọi đến cho tới khi nào vấn đề đó đã được giải quyết.

II

52 TUẦN CẦU NGUYỆN VỚI LỜI CHÚA

TUẦN LỄ 1

CẦU NGUYỆN LÀ THÈM KHÁT

Chúa đã để trong trái tim chúng ta một sự thèm khát thật sự về một mối liên hệ mật thiết và trực tiếp với Người, một mối liên hệ được nuôi dưỡng trong cuộc sống cầu nguyện. Chúa mời gọi chúng ta lắng nghe những gì Người nói với chúng ta qua Lời Người trong Kinh Thánh. Khi chúng ta nghe, chúng ta ý thức được nhiều hơn sự hiện diện yêu dấu của Chúa bên trong chúng ta.

Sự nhận thức này và sự đáp ứng của chúng ta là một hình thức cầu nguyện trong chiêm niệm. Khi chúng ta cầu nguyện với Kinh Thánh, có một sự thay đổi xảy ra trong chúng ta. Mối liên hệ của chúng ta đối với Chúa được phát triển, và chúng ta đạt tới được một lối suy nghĩ mới. Chúng ta phát triển được một thái độ mới khi trí óc của chúng ta trở nên hòa điệu với ý muốn của Chúa.

Khi chúng ta nghe, Chúa bày tỏ cho chúng ta biết nhiều hơn về Người. Chúng ta biết được rằng Chúa biết hết cả mọi sự về chúng ta. Chúng ta biết rằng Chúa yêu thương chúng ta bằng một tình yêu sáng tạo, mẫu nhiệm, tha thứ, chữa lành và cứu chuộc.

Chúng ta phải cầu nguyện bằng Kinh Thánh với thái độ này: "Chúa đang nói gì với tôi ở đây và bây giờ". Các giáo phụ của Công Đồng Va-ti-ca-nô II đã đảm bảo với chúng ta rằng "*Chúa Ki-tô hiện diện trên thế giới này, vì chính Người đã nói lên khi Kinh Thánh được đọc trong Giáo Hội*". Nếu Chúa Ki-tô hiện diện, thì Chúa đang nói với chúng ta. Về phần chúng ta, chúng ta phải lắng nghe trong tâm hồn nữa.

Lời mời gọi của Thiên Chúa

Chủ đề của tuần lễ này là tìm hiểu về ơn gọi đặc biệt mà Chúa đã gửi đến mỗi người trong chúng ta. Chúa đang mời gọi chúng ta đến với Chúa để Chúa có thể ban các ân sủng cho chúng ta, đặc biệt là ân sủng của Người về đời sống thiêng liêng.

Chúa cho chúng ta biết rằng các ân sủng của Chúa được cho không chứ không mất tiền - đó là ân sủng chính mình của Người. Chúa bảo chúng ta là những ân sủng của Người được cho không, chỉ cần chúng ta tự nguyện nhận lãnh và sử dụng chúng. Thánh Phao-lô dạy rằng ngay cả sự cứu rỗi vinh hiển của chúng ta cũng là một ân sủng của Thiên Chúa. Trong các bài đọc được đề nghị cho tuần này, bạn sẽ thấy rằng mỗi ngày có một bài đọc, các bài này sẽ diễn giải chủ đề Chúa mời gọi bạn.

Chúa Nhật: I-sai-a 55,1-13

Một lời mời gọi đến với ân sủng: "Hãy đến bên nước! ... hãy đến nhận lãnh những hạt thóc mà ăn".

Thứ Hai: Giê-rê-mi-a 1,4-10

Chúa gọi chúng ta như gọi nhà tiên tri: "Trước khi ta cấu tạo con trong bụng mẹ ta đã biết con".

Thứ Ba: Thánh Vịnh 95

Nhà viết Thánh Vịnh mời gọi chúng ta ca ngợi Chúa là Đấng đã kêu gọi chúng ta tìm hiểu Chúa.

Thứ Tư: Mác-cô 6,30-44

Chúa Giê-su mời gọi chúng ta lánh riêng ra một nơi thanh vắng và nghỉ ngơi đôi chút.

Thứ Năm: Mát-thêu 11,28-30

Chúa Giê-su mời gọi chúng ta đến với Chúa khi chúng ta gặp nhiều chuyện khó khăn và lo âu.

Thứ Sáu: Khải Huyền 3,14-22

Chúa Giê-su mời gọi chúng ta sám hối: "Ta đang đứng đây, đang gõ cửa".

Thứ Bảy: Gio-an 14,1-15

"Vì Thầy đi để dọn chỗ cho anh em, thì Thầy sẽ trở lại, và đem anh em về ở với Thầy".

TUẦN LỄ 2

LẮNG NGHE

Cầu nguyện là nói chuyện với Chúa, và nói chuyện là một cuộc đối thoại hai chiều. Muốn có sự truyền thông tốt chúng ta phải nói, nhưng chúng ta cũng phải lắng nghe nữa. Đây chính là sự khác biệt. Chúng ta nghe rất nhiều suốt ngày, nhưng chúng ta thật sự lắng nghe rất ít.

Hơn nữa, khi truyền thông, người có trách nhiệm chuyển một bản văn phải có nhiều thời gian hơn. Vậy thì trong khi cầu nguyện, chúng ta phải dành nhiều thì giờ để lắng nghe Chúa hơn là thời giờ để nói với Chúa. Tôi nghĩ rằng một trong những điều khó khăn chung trong việc cầu nguyện là chúng ta phần lớn chỉ nói mà không lắng nghe.

Vì cầu nguyện là một sự truyền thông giữa Chúa và chúng ta, và vì điều Chúa cần nói với chúng ta quan trọng rất nhiều hơn những gì ta phải nói với Chúa, cho nên điều cần thiết nhất là phải học cách nghe Chúa.

Trong sự sốt sắng của chúng ta để đi nhanh chóng và sâu vào việc cầu nguyện, chúng ta thường cảm ơn Chúa về một đặc ân nào đó, hoặc ngợi khen Chúa về một vài trường hợp nào đó, hoặc chỉ là để xin Chúa đền và giúp đỡ chúng ta về một điều gì đó. Chúng ta cảm thấy rằng nếu chỉ ngồi hay quì và không làm gì cả thì rất uổng phí thì giờ. Chờ đợi và lắng nghe dường như có vẻ không thực tế. Vì vậy các nhà viết Thánh Vịnh đã lưu ý chúng ta rằng: Phải yên lặng trước Thiên Chúa và chờ đợi người một cách kiên nhẫn (x. Tv 37,7).

Bao lâu mà chúng ta chỉ chú ý đến chúng ta, thì chúng ta vẫn sẽ cảm thấy khó khăn khi cầu nguyện. Chúng ta phải tập trung vào Chúa. Chúa muốn nói với chúng ta. Chúa muốn chúng ta lắng nghe trong sự yên lặng của con người chúng ta, và phải được như vậy thì Chúa mới đáp ứng trong tim chúng ta.

LẮNG NGHE CHÚA NÓI VỚI CHÚNG TA QUA LỜI CỦA NGƯỜI

Thật là lạ lùng và bí hiểm khi nghĩ rằng chính Thiên Chúa là Vua trên trời và dưới đất này lại muốn nói chuyện với tôi. Tôi chỉ là một hạt cát nhỏ bé giữa vũ trụ mênh mông này. Dù thật là khó tin nhưng lại là sự thật. Chúa thật sự muốn nói với tôi, nhất là qua các lời của Người. Chúa không la to, cũng không buộc chúng ta phải ngừng lại một lát để nghe trong cuộc đời đầy bận rộn và hối hả của chúng ta. Nhưng Chúa thật sự mời gọi chúng ta hãy bước vào và nghỉ ngơi một lát. Chúa thật sự nói với chúng ta: *“Này Ta sẽ quỳ gối trước nó, đưa nó vào sa mạc, để cùng nó thổ lộ tâm tình”* (Hs 2,16).

Trong tuần lễ này chúng ta hãy thử lắng nghe những gì Chúa muốn nói với chúng ta qua Kinh Thánh Cựu Ước.

Chúa Nhật: I-sai-a 55,1-3,10-11

Lời ta nói... sẽ không trở về với ta trống rỗng.

Thứ Hai: Giê-rê-mi-a 7,1-15

Con không trả lời, dù ta đã gọi.

Con không nghe, dù ta đã không ngừng nói với con.

Thứ Ba: Giê- rê- mi-a 23,16-29

Lời của Ta chẳng phải như lửa đốt... như một cây búa phá tan đá.

Thứ Tư: Hô-sê 6,1-6

Lời của Chúa đòi hỏi tình yêu, không đòi hỏi những sự hy sinh vô nghĩa.

Thứ Năm: Khôn Ngoan 18,14-16

Lời hùng mạnh của Người từ ngai vàng Thiên Quốc.

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 8

Sự cao sang của Chúa và nhân vị của con người: “Lạy Chúa, danh Chúa vinh quang biết bao trên toàn trái đất”!

Thứ Bảy: Thánh Vịnh 19

Trời xanh tường thuật vinh quang Thiên Chúa. (trong Thánh Vịnh này, luật pháp, thánh chỉ, huấn lệnh, và mệnh lệnh... đều đồng nghĩa với lời nói.

TUẦN LỄ 3

LẮNG NGHE CHÚA NÓI VỚI TÔI

Chữ chúng ta gặp phải nhiều nhất trong Kinh Thánh là danh hiệu của Chúa với nhiều tước vị khác nhau. Chữ thứ hai cũng được dùng gần như nhiều như vậy là chữ "nghe" và rất nhiều chữ đồng nghĩa khác như: lắng nghe, chú ý, để ý, mở tai và các chữ khác nữa. Điều này đáng kể vì cho chúng ta biết vấn đề quan trọng là chúng ta phải nghe Lời Chúa được gởi cho chúng ta qua Kinh Thánh. Lời của Chúa sáng tạo, hùng mạnh, khuyến khích, dạy dỗ, thanh tẩy và an ủi.

Các nhà viết Thánh Vịnh không muốn chúng ta coi thường Lời Chúa. Các vị yêu cầu, "*Ước chi ngày hôm nay, các bạn nghe tiếng Người, đừng cứng lòng*" (Tv 95,7-8).

Trong các năm gần đây đã có một sự chú ý nhiều hơn tới Lời Chúa. Các bản dịch mới của Kinh Thánh đã làm cho việc đọc và cầu nguyện theo Lời Chúa dễ dàng và thích thú hơn. Có rất nhiều lớp học và hội thảo để giúp cho chúng ta hiểu Kinh Thánh hơn. Tất cả những điều trên đây đều quan trọng và cần thiết.

Tuy nhiên, điều quan trọng hơn cả, là càng ngày Kinh Thánh đã mau chóng trở thành một "sách kinh" cho nhiều người hơn. Điều tôi cần thiết là phải đọc và suy nghĩ về Lời Chúa đã được chuyển tới chúng ta qua Kinh Thánh. Không có Kinh Thánh, thì không thể có đạo công giáo chân chính. Không có một giáo điều chân chính nào có thể không được dùng trên căn bản của một bài học trong Kinh Thánh. Kinh Thánh là bản văn trực tiếp Chúa đã gửi đến cho mỗi cá nhân chúng ta. Bạn thử nghĩ đến người khác đã nhận được một lá thư của một người bạn

rất thân, nhưng không thềm mở ra xem. Liệu Lời Chúa có bị coi thường như vậy không?"

Việc đọc các bài Kinh Thánh được đề nghị ở trên và chủ đề được đề nghị ở đây được dùng để giúp cho các bạn sử dụng Lời Chúa như nguồn gốc và căn bản của sự cầu nguyện của chúng ta.

CHÚA ĐANG NÓI VỚI TÔI

Khó mà chúng ta có thể hiểu nổi chân lý vĩ đại là Đấng của cả thiên đàng lẫn trái đất, Đấng cấu tạo tất cả vũ trụ, lại muốn nói chuyện trực tiếp với chúng ta. Vậy mà điều này là sự thật. Chúa là một Thiên Chúa của vũ trụ, nhưng cũng là một Thiên Chúa của từng cá nhân. Chúa muốn nói chuyện với từng người trong chúng ta qua lời Người, không những chỉ qua những lời được in trên giấy, nhưng còn qua lời nói không ra tiếng của Chúa bên trong chúng ta. Chúa nói với chúng ta như những gì chúng ta đọc được giữa các dòng chữ. Chúng ta theo dõi các đoạn Kinh Thánh được trích dẫn khi cầu nguyện và chúng tỏ được ảnh hưởng của Lời Chúa trong cuộc đời chúng ta:

Chúa Nhật: Rô-ma 10, 8-17

"Lời Thiên Chúa ở gần anh em, ngay trên miệng và ngay trong lòng... Vì vậy có đức tin là nhờ nghe giảng, và điều nghe được là lời Đức Ki-tô".

Thứ Hai: 2 Ti-mô-thê 3,14-17

"Mỗi bài Kinh Thánh đều được Chúa soi sáng và rất hữu ích cho việc giảng dạy"

Thứ Ba: Mát-thêu 13,1-23

"Phúc cho các tai của anh em vì chúng biết nghe".

Thứ Tư: Gio-an 1,1-14

"Lời Chúa biến thành xác phàm..".

Thứ Năm: 1 Gio-an 1,1-10

"Chúng tôi nói về lời của sự sống".

Thứ Sáu: 2 Thê-xa-lô-ni-ca 2,13-17

"Anh em đã được lựa chọn: "Chúa gọi anh em bằng sự giảng dạy của chúng tôi... chớ gì Chúa... tăng thêm sức mạnh cho anh em trong mỗi công việc và lời nói tốt".

Thứ Bảy: 1 Thê-xa-lô-ni-ca 1,2-6, 2,13

"Anh em hãy coi như những lời này không đến từ loài người, mà thật sự đến từ Thiên Chúa".

TUẦN LỄ 4

CHÚA NÓI

Khó có thể hiểu biết một người rõ ràng trước khi chúng ta nghe người này nói. Người này càng nói nhiều, thì chúng ta hiểu họ hơn. Qua lời nói, họ bày tỏ rất nhiều về cá nhân của họ, - những hy vọng và ước vọng, những niềm vui và những ưu tư, những điều ưa thích và không ưa thích, và tất cả quan niệm về cuộc đời của người này. Nói tóm lại, họ cho chúng ta biết họ là loại người gì. Nếu chúng ta lắng nghe, chúng ta sẽ khám phá ra khá nhiều về họ.

Điều này cũng đúng đối với Chúa. Chúng ta có thể hiểu biết Chúa nhiều hơn khi Chúa tự bày tỏ ra qua lời của Người. Thánh Giê-rô-ni-mô đã nói như sau: "*Không biết Kinh Thánh là không biết Chúa Ki-tô*". Phải, Chúa bày tỏ rất nhiều về bản thể của Người trong khi chúng ta lắng nghe lời Người. Một điều khác nữa cũng đúng là càng chú ý nghe Lời Chúa, chúng ta càng hiểu biết Chúa nhiều hơn. Chúa cho ta biết gì về Người. Chúa bày tỏ rằng Chúa là Thiên Chúa có nhiều quyền phép: Chúa nói và cả vũ trụ đã được cấu tạo. Chúa bảo chúng ta Chúa là người luôn luôn lo lắng đến chúng ta mỗi lúc trong mọi ngày. Thật vậy, Chúa biết khi ta đứng hay ngồi. Chúa biết tất cả các ý nghĩ của chúng ta trước khi chúng ta được thành hình trong óc, và tất cả những lời chúng ta định nói trước khi chúng ta được thốt ra trên môi (x. Tv 139)

Chúa không những chỉ bảo chúng ta, Người còn chứng tỏ cho chúng ta rằng Chúa là một Thiên Chúa thực sự thương yêu chúng ta: "*Ta đã yêu người bằng mối tình muôn thuở*" (Gr 31,3) và: "*Vì trước mắt Ta, người thật quý giá, vốn được Ta trân trọng và mến thương*" (Is 43,4).

SỰ "THÁN PHỤC VÀ THỜ KÍNH THIÊN CHÚA

Thánh Phao-lô diễn tả rất rõ: "*Giàu có, khôn ngoan và thông suốt của Thiên Chúa sâu thăm dường nào! Quyết định của Người, ai dò cho thấu! Đường lối của Người, ai theo dõi được*" (Rm 11,33)! Trong khi chúng ta suy niệm về quyền năng sáng tạo của Chúa, về lòng thương xót chữa trị của Người, và sự săn sóc tiên liệu của Người, chúng ta chỉ có thể ngạc nhiên và thán phục. Khó mà trí óc con người có thể hiểu nổi sự to lớn của tình yêu Thiên Chúa. Có lẽ đây chính là điều đã làm cho tác giả các thánh vịnh phải kêu lên: "Thiên Chúa thật cao cả"!

Chúa Nhật: Thánh Vịnh 91

Chúng ta được đảm bảo có sự bảo vệ của Chúa và nhìn thấy được quyền năng của một Thiên Chúa đang chờ đợi - và ao ước được chúng ta cầu xin.

Thứ Hai: Huân Ca 16,22-17,27

Chúng ta thấy sự khôn ngoan tuyệt diệu của Thiên Chúa trong lúc sáng tạo, cũng như thấy quyền năng vĩ đại của Người.

Thứ Ba: Thánh Vịnh 84

Chúa ở khắp mọi nơi, nhưng Chúa dành riêng một số địa điểm nơi chúng ta có thể cảm nhận sự hiện diện của Chúa một cách mật thiết hơn.

Thứ Tư: Ê-phê-xô 1,1-14

Ngợi khen Thiên Chúa, là Cha của Chúa chúng con..". về tất cả những gì Ngài đã làm cho chúng con qua Chúa Giê-su.

Thứ Năm: Thánh Vịnh 145

"Sự vĩ đại của Người thật là mầu nhiệm". Đời sống của chúng ta là nhân chứng cho nguồn suối tình yêu chảy suốt không ngừng của Chúa”.

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 147

Chúa biết muôn sự vì sao, một con chim sẽ rơi xuống Chúa cũng biết, tất cả các sợi tóc trên đầu chúng ta cũng được Chúa đếm. Chúa không muốn chúng ta đóng vai Thiên Chúa, mà chỉ muốn chúng ta phục vụ tình yêu của Người.

Thứ Bảy: Thánh Vịnh 149

Chúa được tất cả mọi loài thụ tạo ca ngợi, nhưng Chúa đặc biệt muốn được dân Người ca ngợi Người.

TUẦN LỄ 5

CHÚA YÊU TÔI

Trong khi cầu nguyện một vài đoạn trong Kinh Thánh Cựu Ước, chúng ta càng ngày càng hiểu biết nhiều hơn về tình yêu của Chúa. Chúng ta cần biết là Chúa yêu ta, bởi vì rất nhiều người trong chúng ta không tự yêu mình. Chúng ta biết chúng ta thật rõ, từ trong ra ngoài. Chúng ta biết những yếu điểm, những ích kỷ, những thất bại và những tội lỗi. Biết mình, chúng ta tự hỏi sao Chúa có thể yêu chúng ta.

Khi chúng ta cầu nguyện với Kinh Thánh, chúng ta ngày càng trở nên hiểu biết chắc chắn về tình yêu vô bờ của Chúa. Ngay cả những khi mục đích của chúng ta thật là ích kỷ. Chúa nói: "Ta yêu con". Mặc dầu ta tội lỗi, Chúa vẫn nói: "Ta yêu con bất kể con đã làm gì".

Mặc dù chúng ta không có khả năng để đạt đến mức độ hoàn hảo đã hoạch định cho chúng ta. Chúa luôn luôn yêu chúng ta với một tình yêu vĩnh cửu.

Một bước căn bản trong việc cầu nguyện là lòng tin rằng Chúa yêu chúng ta với một tình yêu vô bờ bến và không có gì chúng ta làm có thể thay đổi tình yêu ấy. Chúng ta phải đạt đến sự hiểu biết là Chúa là một người Cha yêu thương, hiền từ, tha thứ và luôn luôn mở rộng vòng tay để đón nhận tất cả những đứa con đi hoang trở về.

Chỉ khi chúng ta đã tin chắc rằng chúng ta được yêu, chúng ta mới cởi mở và chân thật. Không có lý do gì để giả bộ hay giả tạo. Khi chúng ta biết rằng chúng ta được chấp nhận, chúng ta không cần phải mang mặt nạ, hay phải đóng kịch. Chúng ta có thể sống trong tự do và chân thật.

Một sự thấu hiểu về tình yêu vĩ đại của Thiên Chúa có thể dẫn dắt chúng ta tới một chiều sâu lớn hơn trong việc cầu

nguyện. Ý thức sâu xa về sự hiện diện yêu dấu của Chúa, chúng ta muốn thì thầm trong sự yên lặng của con tim: "Con cũng yêu Chúa nữa" hay "Cám ơn Cha, về sức sống yêu thương trong con, về sự hiện diện liên kết của Cha đang thanh tẩy con từng giờ từng phút trong ngày".

Trong khi chúng ta nhận thức được sự yêu dấu của Chúa trong chúng ta, chúng ta sẽ không còn cần đến các lời nói hay ý tưởng. Chúng ta chỉ yên nghỉ trong sự hiện diện của Người. Chúng ta biết Chúa như chính tất cả con người của chúng ta đã biết và yêu Người.

LẮNG NGHE CHÚA NÓI, "TA YÊU CON"

Chúa không phải là một người ở rất xa chúng ta, Chúa cũng không phải là một quan tòa nghiêm khắc chỉ muốn xử phạt chúng ta khi chúng ta thất bại. Không, Chúa là một người Cha yêu chúng ta hơn mức độ mà chúng ta xin. Chúa, Đấng sáng tạo vũ trụ đã dựng nên mọi vật từ hư không, đã yêu chúng ta. Người muốn săn sóc chúng ta, chia sẻ sự sống thiêng liêng với chúng ta, và đem chúng ta đến một sự hiệp nhất hoàn hảo với Người cho đến đời đời.

Chân lý này là căn bản cho tất cả sự tăng trưởng về tâm linh của chúng ta. Chúng ta biết trong trí óc là Chúa yêu chúng ta, nhưng chúng ta cũng phải tin tưởng trong tim để chúng ta có thể đáp ứng với tình yêu vĩ đại của Người. Hãy lắng nghe lời Người trong các bài Kinh Thánh tuần này.

Chúa Nhật: I-sai-a 43,1-5

"Ta đã gọi con: con thuộc về ta... con rất quý giá trong mắt ta... ta yêu thương con".

Thứ Hai: Thánh Vịnh 139

"Lạy Chúa...Chúa hiểu rõ tư tưởng của con...và xin để bàn tay Chúa trên con".

Thứ Ba: Ê-dê-ki-en 34,11-16

Sự quan phòng tiên liệu của Chúa: "Chính ta sẽ nuôi dưỡng đàn chiên của ta".

Thứ Tư: I-sai-a 49,1-16

"Chúa đã gọi tôi từ khi mới sinh ra... Ta sẽ không bao giờ quên con".

Thứ Năm: Giê-rê-mi-a 31,31-34

"Ta sẽ là Chúa của chúng và chúng sẽ là dân của Ta".

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 145

Sự vĩ đại và tốt lành của Thiên Chúa: "Thiên Chúa ở rất gần những ai kêu cầu Người... Người nghe tất cả mọi tiếng kêu và cứu họ".

Thứ Bảy: Gio-an 3,16-18

"Chúa yêu thế giới này đến nỗi đã ban Con Một của Người".

TUẦN LỄ 6

KHÔNG CÓ TÌNH YÊU NÀO TO LỚN HƠN

Trong Tân Ước, Chúa Giê-su thường nói với chúng ta là Người yêu thương mọi người trong chúng ta hết mực. "*Như Cha ta đã yêu mến ta, ta cũng yêu mến anh em như vậy*" (Ga 15,9). "*Không có tình yêu nào to lớn hơn tình yêu này*" (Ga 15,13).

Ngoài việc nói với chúng ta về tình yêu của Người, Chúa Giê-su đã chứng tỏ tình yêu này bằng tất cả cuộc đời của Người và bằng tất cả những gì Người đã làm. Chúa đã đến với tình yêu trong tiệc cưới Cana và làm phép lạ đầu tiên (x. Ga 2,1-2).

Chúa ôm người phong cùi (Lc 5,13). Người đàn bà tội lỗi đã nghe Người nói: "*Tội của con được tha*" vì tình yêu cao cả của bà (Lc 7,48). Người đàn bà Sa-ma-ri-a cảm nhận được sự chấp nhận trong tình yêu của Chúa, mặc dù bà tội lỗi, và bà đã trở nên một tông đồ về tình yêu giữa những người trong làng của bà (Ga 4,4-42).

Tất cả sứ mệnh chữa lành của Chúa Giê-su đã làm chứng cho tình yêu vô bờ bến này: "*Người mù được thấy, kẻ què được đi, người cùi được sạch, kẻ điếc được nghe, người chết trỗi dậy, kẻ nghèo được nghe tin mừng*" (Lc 7,22).

Ngay cả những kẻ thù của Chúa cũng cảm nhận được sự nóng hổi của tình yêu cứu chuộc của Chúa: "*Lạy Cha, xin tha cho chúng; vì chúng không biết việc chúng làm*" (Lc 23,34).

Loại tình yêu này thật là vĩ đại. Vượt quá sự hiểu biết của loài người. Trong khi chúng ta cố gắng để đo lường sự bao la của tình yêu, chúng ta nhận thức được nhiều hơn về sự trầm trọng của sự bất trung của chúng ta. Chúng ta thấy những hành

động bất trung ấy là những sự chối bỏ tình yêu của Chúa. Tội lỗi đang nói "không" với tình yêu. Tuy nhiên, không có lý do gì để chúng ta mất hy vọng. Tình yêu có thể vượt thắng mọi sự thất bại của chúng ta. Chính Chúa đã đảm bảo với chúng ta như vậy: *"Ta lấy dây nhân nghĩa, lấy mối ân tình mà lôi kéo chúng. Ta xử với chúng như người nựng trẻ thơ, nâng lên áp vào má; Ta cúi xuống gần nó mà dứt cho nó ăn"* (Hs 11,4).

LẮNG NGHE CHÚA GIÊ-SU NÓI, "TA YÊU CON"

Chúa Cha yêu chúng ta nhiều đến nỗi gửi Con Một đến cho thế gian để cứu chuộc chúng ta. Người gửi Chúa Giê-su đến để cho chúng ta có thể có sự sống và có sự sống dồi dào hơn - một đời sống kết hiệp cùng Chúa mãi mãi. Chúa Giê-su yêu chúng ta đến nỗi hy sinh mạng sống vì chúng ta. Tình yêu tìm kiếm sự kết hợp với người yêu. Vì lý do này Chúa Giê-su không muốn bỏ chúng ta mồ côi, do đó Người đang ngự trị trong chúng ta trong sự phục sinh vinh hiển của Người. Chúa hiện diện với chúng ta trong mọi lúc trong ngày. Cũng như khi Người dạy hai môn đệ, Chúa đang cố gắng giảng cho chúng ta lời của Người trong khi hằng ngày chúng ta đi trên đường Em-mau. Chớ gì trái tim chúng ta cũng sẽ nòng cháy trong khi Chúa nói với chúng ta trên đường đi.

Chúa Nhật: Gio-an 15,1-13

"Chúa Cha đã yêu mến Thầy thế nào, Thầy cũng yêu mến anh em như vậy, anh em hãy ở lại trong tình thương của Thầy".

Thứ Hai: Mát-thêu 6,25-34

Tình yêu an bài của Chúa Cha.

Thứ Ba: 1 Gio-an 3,1-2

"Hãy coi tình yêu mà Chúa Cha đã ban cho chúng ta... chúng ta bây giờ được gọi là con cái Thiên Chúa".

Thứ Tư: Ê-phê-xô 2,1-10

"Vì tình yêu cao cả của Người, Chúa đã cho chúng ta sống lại cùng với Đức Ki-tô trong khi chúng ta đã chết vì tội lỗi".

Thứ Năm: 1 Gio-an 4,7-19

"Tình yêu toàn hảo có thể xua đuổi hết mọi sự sợ hãi".

Thứ Sáu: Rô-ma 8,28-39

Bài ca vịnh tình yêu của Chúa đối với chúng ta: "Tình yêu của Chúa... đến với chúng ta trong Đức Giê-su Giê-su, Chúa chúng ta".

Thứ Bảy: Gio-an 17,20-26

Tình yêu toàn hảo là kết hiệp với Chúa: "Đề cho chúng trở nên một như Cha và Con trở nên một".

TUẦN LỄ 7

SỨC MẠNH THIÊN LIÊNG

Cầu nguyện với Kinh Thánh là một nguồn năng lực lớn lao trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong cuộc hành trình của chúng ta để đi đến với Chúa Cha, con đường thường gập ghềnh và đầy đá lởm chởm. Đôi khi các ngọn đồi có vẻ quá cao và các thung lũng có vẻ quá sâu.

Đã bao nhiêu lần chúng ta cần được Chúa an ủi và nâng đỡ! Lời Chúa là một nguồn suối gọi cảm vô tận.

Đây chỉ là một trường hợp trong đó Thánh Phao-lô nói với chúng ta là Lời Chúa quý giá chừng nào trong cuộc đời lưu đày của chúng ta: *"Quả thế, mọi lời xưa đã chép trong Kinh Thánh, đều được chép để dạy dỗ chúng ta. Những lời ấy làm cho chúng ta nên kiên nhẫn, và an ủi chúng ta, để nhờ đó chúng ta vững lòng trông cậy"* (Rm 15,4).

Đời sống đầy rẫy những lúc phải lấy quyết định. Rất khó mà biết chắc rằng Chúa muốn nói gì nơi chúng ta trong một vài trường hợp. Không có những công thức huyền diệu để có được sự hướng dẫn của Chúa, nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng Chúa sẽ cho chúng ta những chỉ dẫn nếu chúng ta lắng nghe Người mỗi ngày khi Người nói với chúng ta qua lời của Người.

Lại cũng chính Thánh Phao-lô đã đảm bảo với chúng ta rằng rất nhiều nhu cầu của chúng ta sẽ được đáp ứng trong Lời của Chúa. Người đã viết: *"Tất cả những gì viết trong Sách Thánh đều do Thiên Chúa linh hứng, và có ích cho việc giảng dạy, biện bác, sửa dạy, giáo dục để trở nên công chính."*¹⁷ *Nhờ vậy, người của Thiên Chúa nên thập toàn, và được trang bị đầy đủ để làm mọi việc lành"* (2 Tm 3,16-17).

Một thời gian yên lặng để lắng nghe rất cần thiết cho sự tăng trưởng của linh hồn. Khi ta lắng nghe, Chúa đảm bảo rằng Chúa ý thức được mọi sự lo âu của chúng ta. Chúa biết quá rõ các vấn đề khó khăn của chúng ta. Trong bài giảng trên núi, Chúa Giê-su dạy rằng: *"Cha anh em trên trời thừa biết anh em cần tất cả những thứ đó. Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, còn tất cả những thứ kia, Người sẽ thêm cho"* (Mt 6,32-33). Chúng ta tìm vương quốc của Chúa khi chúng ta lắng nghe lời Người.

"Lạy Chúa xin hãy nói, vì tôi tớ Chúa đang lắng tai nghe"
(1 Sm 3,9).

TÌNH TRẠNG TỘI LỖI CỦA LOÀI NGƯỜI

Trong các bài đọc này, hãy lắng tai nghe Chúa than phiền về sự lơ là và chối bỏ của dân Chúa làm Chúa đau khổ. Lắng nghe Chúa khi Chúa than về tình trạng tội lỗi của loài người, nhưng cũng lắng nghe Người đến với dân của Người với một tình yêu tha thứ và say đắm. Tội lỗi là một sự chối bỏ đáng tiếc về tình yêu của Chúa, nhưng Chúa không phải là một Thiên Chúa hay trả thù. Chúa là một người chẵn chiên tốt lành luôn luôn đi tìm chiên lạc. Đó là tại sao chúng ta có thể ca hát trong phụng vụ ngày Thứ Bảy Thánh: "Ôi tội hồng phúc được cứu rỗi".

Chúa Nhật: Hô-sê 2,4-25

Chúa tìm những người tội lỗi: "Ta sẽ dẫn nó tới sa mạc và sẽ nói với trái tim của nó".

Thứ Hai: Ê-dê-kiên 16,1-63

Sự ca ngợi Ít-ra-en bất trung. (Kể cả chúng ta ở trong đó)

Thứ Ba: Hô-sê 11,1-11

Chúa than phiền về Ít-ra-en bất trung: "Ta nâng niu chúng như nâng đứa bé lên ngang má".

Thứ Tư: Rô-ma 1,18-32

Một hình ảnh của một nền văn hóa tội lỗi và đồi trụy - một nhân loại không có Thiên Chúa.

Thứ Năm: Sáng Thế 3,1-24

Tội lỗi của tất cả loài người được biểu hiệu trong tội lỗi của A-đam và E-và. Chúa gọi: "Các con ở đâu".

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 50

Chúa than phiền về sự thờ phượng giả dối: "Hãy dâng lên Chúa những lời ngợi khen như những sự hy sinh".

Thứ Bảy: Thánh Vịnh 82

Chống lại những bất công xã hội: "Tâu Thượng Đế, xin Ngài đứng dậy mà xét xử địa cầu, vì chính Ngài làm chủ muôn dân".

TUẦN LỄ 8

SỰ BIẾN CẢI

Quyền năng của Lời Chúa có thể gây nên trong chúng ta một sự biến cải toàn diện. Khi chúng ta được nuôi ăn ở bàn tiệc Lời Chúa, chúng ta sẽ khám phá ra một sự thay đổi xâm chiếm chúng ta. Cách suy nghĩ, thái độ, sự liên hệ đối với mọi người chúng ta, sẽ thay đổi từ từ. Chúng ta có thể không nhận thức được sự thay đổi đang xảy ra trong chúng ta, nhưng Lời Chúa thật là mạnh mẽ và có hiệu quả.

Hằng ngày chúng ta ăn uống để gìn giữ sức sống của thân xác. Sau khi chúng ta hưởng thụ một bữa ngon, chúng ta không nhận thức được về thức ăn chúng ta đã ăn. Những thức ăn đó đang được tiêu hóa và hấp thụ, để đem sức lực đến cho mỗi bộ phận cơ thể. Thức ăn bổ dưỡng giúp cho cơ thể chúng ta khỏe mạnh.

Cũng thế, cầu nguyện với Kinh Thánh làm cho chúng ta trưởng thành. Thánh Phao-lô đã quả quyết khi người khuyên chúng ta: "*Anh em phải để Thần Khí đổi mới tâm trí anh em, và phải mặc lấy con người mới, là con người đã được sáng tạo theo hình ảnh Thiên Chúa để thật sự sống công chính và thánh thiện*" (Ep 4,23-24). Và một lần nữa: "*Giữa anh em với nhau, anh em hãy có những tâm tình như chính Đức Ki-tô Giê-su*" (Pl 2,5). Và hơn nữa: "*Anh em đừng có rập theo đời này, nhưng hãy cải biến con người anh em bằng cách đổi mới tâm thần, hầu có thể nhận ra đâu là ý Thiên Chúa: cái gì là tốt, cái gì đẹp lòng Chúa, cái gì hoàn hảo*" (Rm 12,2).

Người Công Giáo muốn theo Chúa mật thiết hơn, muốn suy niệm về sự bình an và vui sướng của Chúa Ki-tô trong sự liên hệ cá nhân, phải thường xuyên, có thể là hằng ngày, tới bàn tiệc của Lời Chúa để được no đầy và được cấu tạo thành một

người mới. Không ở đâu chúng ta có thể khám phá ra trí tuệ của Chúa rõ rệt hơn là trong Lời của Người.

Cũng như khi chúng ta phải ăn uống nhiều lần một ngày thay vì ăn một bữa ăn thật lớn, hằng ngày chúng ta cũng phải đến để nghe Lời Chúa nói với chúng ta.

"Nếu anh em ở lại trong Thầy và lời Thầy ở lại trong anh em, thì muốn gì, anh em cứ xin, anh em sẽ được như ý" (Ga 15,7).

TÌNH TRẠNG TỘI LỖI CỦA TÔI

Khi chúng ta cố gắng đến gần Chúa hơn, chúng ta có cảm nhận rõ hơn về sự ghê gớm của tội lỗi. Chúng ta nhìn thấy tội lỗi như một sự chối bỏ tình yêu của Chúa. Tội lỗi là từ chối đáp lại tình yêu Chúa dành cho chúng ta. Chúng ta là những tạo vật không đáng kể, chúng ta là những người đã dám nói "không" với Chúa là Đấng mà quyền năng chính là từng hơi thở của chúng ta.

Chúa là một Thiên Chúa kỳ bí. Mặc dù chúng ta tội lỗi Chúa tiếp tục nói: "Ta yêu con bất kể tình trạng tội lỗi của con". Mỗi lần chúng ta thất bại, Chúa đều tha thứ bằng tình yêu.

Chúa Nhật: Rô-ma 7,13-25

Thánh Phao-lô than vãn về tội lỗi của người: "Sự thiện tôi muốn thì tôi không làm, nhưng sự ác tôi không muốn thì tôi lại cứ làm".

Thứ Hai: Thánh Vịnh 38

Cầu nguyện cho những kẻ tội lỗi: "Các thiếu sót của con đã làm cho con chìm đắm".

Thứ Ba: Lu-ca 14,16-24

"Tôi nói cho các anh biết: Những khách đã được mời trước kia, không ai sẽ được dự tiệc của tôi".

Thứ Tư: Thánh Vịnh 51

"Xin rửa con sạch hết lỗi lầm, tội lỗi con xin Ngài thanh tẩy".

Thứ Năm: 1 Gio-an 2,1-11

"Tôi đang viết cho anh em những điều này để cho anh em đừng phạm tội".

Thứ Sáu: Mát-thêu 22,1-14

"Này bạn,... tại sao bạn đến đây mà không ăn mặc đàng hoàng""

Thứ Bảy: Ga-lát 5,13-26

Một người không được cứu chuộc so với một người được tràn đầy Thánh Linh.

TUẦN LỄ 9

SỰ THANH TẮY

Sự biến cải được thể hiện trong chúng ta khi chúng ta cầu nguyện với Kinh Thánh, có ảnh hưởng thanh tẩy trên chúng ta. Khi chúng ta suy niệm về những gì Chúa đang nói với chúng ta, chúng ta nhận thức mau chóng sự hiểu biết của chúng ta có tương quan với ý muốn của Chúa hay không. Chúng ta khám phá được rằng chúng ta có đang nhìn mọi vật qua con mắt của Chúa Giê-su hay không.

Khi chúng ta để cho sự suy tư của chúng ta được bày tỏ trước Lời Chúa, một hiện tượng thanh tẩy được thể hiện trong chúng ta. Chúng ta nhìn nhận ra có bao nhiêu suy tư của chúng ta có thể hợp lý. Nếu thái độ của chúng ta không thích hợp với ý muốn của Chúa, chúng ta có thể nhận thức được sự khác biệt này.

Có lẽ chúng ta đã quá vị kỷ và có cái nhìn thiên cận. Khi chúng ta được biến cải bởi Lời Chúa, sự vị kỷ của chúng ta sẽ được xóa mờ và cái nhìn của chúng ta sẽ phản ảnh viễn tượng bao la của Chúa Ki-tô. Khi chúng ta trung thành với việc cầu nguyện hằng ngày, một sự cách mạng xảy ra bên trong con người chúng ta.

Chúa Giê-su nói cho chúng ta biết về cuộc cách mạng này khi người lưu ý chúng ta qua các môn đệ: "*Anh em đã được sạch rồi, nhờ những lời Ta đã dùng để nói với anh em*" (Ga 15,3).

Lá thư gửi tín hữu Do Thái¹ cũng hùng hồn không kém khi cho chúng ta biết là Lời Chúa hữu hiệu biết bao trong sự huấn luyện

¹ Theo bản dịch mới "thư gửi tín hữu Do Thái" được đổi là *THƯ GỬI TÍN HỮU HÍP-RI* (viết tắt: *Hr*)

chúng ta: "*Lời Thiên Chúa là lời sống động, hữu hiệu và sắc bén hơn cả gươm hai lưỡi: xuyên thấu chỗ phân cách tâm với linh, cốt với tuỷ; lời đó phê phán tâm tình cũng như tư tưởng của lòng người. Vì không có loài thọ tạo nào mà không hiện rõ trước Lời Chúa, nhưng tất cả đều trần trụi và phơi bày trước mặt Đấng có quyền đòi chúng ta trả lễ*" (Dt 4,12-13).

Cầu nguyện hằng ngày với Kinh Thánh là một phương pháp hữu hiệu để chúng ta đồng ý cho Chúa Thánh Thần biến cải chúng ta thành những con người sáng láng và phản ảnh Chúa Ki-tô. Cùng với Thánh Phao-lô chúng ta cũng có thể nói: "*Tôi sống, nhưng không phải là tôi sống, mà là Đức Ki-tô đang sống trong tôi*" (Gl 2,20).

CHÚA LUÔN LUÔN THA THỨ

Làm lỗi là bản chất của con người, tha thứ là bản chất của Thiên Chúa. Dù chúng ta có phạm tội xấu xa cách mấy. Chúa luôn luôn lo lắng và ước mong tha thứ cho chúng ta. Chúa đã bảo: "*Dù tội lỗi của con có đỏ như máu, chúng có thể trắng như tuyết; dù chúng có thể đỏ như mào gà, chúng cũng có thể trở nên trắng như len*" (Is 1,18). Và Chúa còn nói thêm với những người tội lỗi như chúng ta: "*Làm sao Ta có thể bỏ rơi các ngươi... hay bán rẻ các ngươi. Trái tim Ta đầy cảm xúc và lòng xót thương của Ta đã được quấy động... Vì Ta là Thiên Chúa, không phải là người*" (Hs 11,8-9). Chúng ta không thể hiểu nổi sự tha thứ đầy yêu thương này bằng trí óc nhỏ bé của chúng ta. Chỉ có tình yêu -Tình yêu Thiên Chúa- mới có thể tiếp tục tha thứ theo cách này.

Chúa Nhật: Giô-en 2,12-17

"Hãy trở về cùng Ta với tất cả trái tim của con".

Thứ Hai: Lu-ca 15,11-32

"Lạy cha, con đã phạm lỗi với trời và với cha, con không xứng đáng làm con cha nữa".

Thứ Ba: Gio-an 8,3-11

"Vậy thì Ta cũng không lên án con, con về đi nhưng từ giờ về sau đừng phạm tội nữa".

Thứ Tư: Giê-rê-mi-a: 32,36-41

"Ta sẽ tạo sự sợ hãi trong tim chúng để chúng không bao giờ lìa bỏ Ta".

Thứ Năm: Mác-cô: 2,1-12

"Đức tin của những người đi cùng với Người đã khiến cho Chúa Giê-su tha thứ: "Này con, các tội lỗi của con đã được tha".

Thứ Sáu: Gio-an: 10,1-18

Người chăn chiên lành: "Ta đến để cho chúng có được sự sống và có sự sống dồi dào".

Ngày Bảy: Lu-ca 15,1-7

"Trên Trời cũng thế, ai nấy sẽ vui mừng vì một người tội lỗi ăn năn sám hối, hơn là vì chín mươi chín người công chính không cần phải sám hối ăn năn".

TUẦN LỄ 10

THÁNH KINH VÀ THÁNH THỂ

Chúa Giê-su phục sinh vinh hiển đang hiện diện trong chúng ta theo nhiều cách. Không những Chúa hiện diện trong Bí Tích Thánh Thể, mà Chúa còn hiện diện trong chính Lời Ngài. Sự hiện diện độc đáo của Chúa trong Lời Người là một sự hiện diện huyền bí vượt quá sự hiểu biết của chúng ta.

Chúng ta có thể so sánh Kinh Thánh với bí tích Thánh Thể, vì không những Thánh Thể chứa đựng Lời Chúa Giê-su, mà còn chứa đựng sự hiện diện của chính Chúa. Khi chúng ta lãnh nhận Chúa trong bí tích Thánh Thể hằng ngày, Chúa nuôi dưỡng và tăng cường sức mạnh cho chúng ta. Chúa cho chúng ta sức mạnh và năng lực thiêng liêng cần thiết cho công việc mọi ngày. Còn hơn nữa, sự hiện diện của Chúa giữa chúng ta và trong chúng ta đảm bảo rằng chúng ta không đang đi trên đường đời một mình, Chúa luôn luôn là bạn đường của chúng ta. Mỗi khi chúng ta nhận lãnh Chúa ở bàn tiệc Thánh, Chúa lại chia sẻ với chúng ta sự sống siêu nhiên của Người.

Khi chúng ta cầu nguyện với Kinh Thánh mỗi ngày, Chúa Giê-su đích thân đến với chúng ta để tái thiết sự hiện diện của Người trong chúng ta. Cũng như bí tích Thánh Thể, mỗi ngày cầu nguyện mang đến cho chúng ta một đời sống mới, một khích lệ mới. Khi chúng ta ăn ở bàn tiệc của Lời Ngài chúng ta được nuôi dưỡng bởi một đời sống sâu xa và phong phú hơn.

Chúa mời gọi chúng ta đến bàn tiệc của Lời Người: "*Hãy chuyên cần đến với ta; hãy lắng nghe ta để cho con được sống... Để cho lời từ miệng ta sẽ không bị dội trở về ta vô ích, nhưng sẽ thực hiện được ý ta, và mục đích ta đã đề ra"* (x. Is 55,3-11).

Giáo Hội đã kết hợp hai nguồn năng lực tăng cường sức mạnh thiêng liêng này một cách khéo léo trong nghi thức Phụng Vụ Lời Chúa và nghi thức Thánh Thể trong Thánh Lễ. Mỗi ngày chúng ta được nuôi dưỡng bởi Lời Người và bởi sự hiện diện của Người trong Minh Thánh. Đó chính là sự quan phòng tuyệt diệu của Chúa.

LÒNG THƯƠNG XÓT VÀ CẢM THÔNG CỦA CHÚA

Các tội lỗi trong quá khứ của chúng ta thường là nguyên nhân của những nỗi lo lắng và buồn phiền của chúng ta. Quý dữ sẽ dùng đủ mọi mảnh lối xảo quyệt để giam giữ chúng ta trong trạng thái nghi ngờ và lo lắng về các tội lỗi của chúng ta trong quá khứ. Chúng ta cần biết rõ trong lòng rằng Chúa là một người cha yêu thương, dịu hiền và thông cảm. Chúng ta biết chắc rằng lòng thương xót của Người không có giới hạn. Qua lời Kinh Thánh, Chúa đoan chắc với từng cá nhân về lòng thương xót và yêu mến của Người. Hãy lắng nghe Lời Người trong khi Người đang đích thân nói với trái tim chúng ta.

Chúa Nhật: Huấn Ca 18,1-13:

Lòng thương xót siêu nhiên: "Thiên Chúa nhẫn nại đối với loài người và đổ tràn đầy trên đầu họ lòng xót thương của Ngài".

Thứ Hai: Thánh Vịnh 51:

"Xin thương xót con, theo lượng từ bi của Chúa".

Thứ Ba: Do Thái 10, 1-18

"Theo ý đó, chúng ta được thánh hóa nhờ Đức Giê-su Ki-tô đã hiến dâng mình làm tế lễ, chỉ một lần là đủ.

Thứ Tư: I-sai-a 1,16-18:

"Mặc dầu tội lỗi của con đỏ như máu, chúng có thể được làm cho trở nên trắng như tuyết".

Thứ Năm: Ê-dê-ki-en 36,25-27:

"Ta sẽ rảy nước trên ngươi để ngươi được trong sạch".

Thứ Sáu: Lu-ca 7,36-50:

"Đức tin của con đã cứu chữa con. Con hãy ra về bằng yên".

Thứ Bảy: Gio-an 21,15-17:

Chúa Giê-su tha thứ cho Phê-rô: "Anh có yêu mến Thầy không?"

TUẦN LỄ 11

CHÚA GIÊ-SU CẦU NGUYỆN

Chúa Giê-su dạy chúng ta cầu nguyện bằng lời giảng dạy và gương sáng của Người. Chúa dạy chúng ta thức dậy sớm để có thì giờ cầu nguyện. *"Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó"* (Mc 1,35). Chúa cũng cầu nguyện ban đêm: *"Trong những ngày ấy, Đức Giê-su đi ra núi cầu nguyện, và Người đã thức suốt đêm cầu nguyện cùng Thiên Chúa"* (Lc 6,12).

Chúa Giê-su luôn luôn cầu nguyện trước khi phải có một quyết định quan trọng và trước các biến cố quan trọng trong đời Người: trước khi lựa chọn mười hai môn đệ, trong vườn Cây Dầu, trước cái chết bi thương.

Ngợi khen Chúa là hình thức cao nhất của việc cầu nguyện, mà cũng là hình thức ít người Công Giáo sử dụng nhất. Chúa Giê-su cũng dạy cho chúng ta biết sự quan trọng của việc ngợi khen Người khi cầu nguyện. *"Ngay giờ ấy, được Thánh Thần tác động, Đức Giê-su hớn hở vui mừng và nói: "Lạy Cha là Chúa Tể trời đất, con xin ngợi khen Cha, vì Cha đã giấu kín không cho bậc khôn ngoan thông thái biết những điều này, nhưng lại mặc khải cho những người bé mọn. Vâng, lạy Cha, vì đó là điều đẹp ý Cha"* (Lc 10,21).

Chúa của chúng ta cũng sử dụng Kinh Thánh thường xuyên trong kinh nguyện của Người. Sau bữa Tiệc Ly, Người đã hát bài Thánh Vịnh quen thuộc của Lễ Vượt Qua với các môn đệ. *"Hát thánh vịnh xong, Đức Giê-su và các môn đệ ra núi Ô-liu"* (Mt 26,30).

Trong hai trường hợp khác Chúa Giê-su cầu nguyện với Kinh Thánh khi ở trên Thánh Giá. Chúa đang cầu nguyện một đoạn trong Thánh Vịnh 31 khi Người nói: *"Lạy Cha, con xin*

phó thác linh hồn con trong tay Cha" (Lc 23,46). Lần thứ hai khi nói: "Ta khát" (Ga 19,28), Người đang cầu nguyện với Thánh Vịnh 22.

Cùng với các môn đệ của Người chúng ta hãy cầu xin Ngài: "Lạy Chúa xin dạy chúng con cầu nguyện".

HÃY CẢM TẠ CHÚA

Chúng ta biết qua kinh nghiệm cá nhân là cảm thấy sung sướng khi có người bày tỏ lòng biết ơn về những việc lành chúng ta đã làm cho họ. Chúa, Cha chúng ta cũng vui mừng khi chúng ta, là con cái Người biết hướng về Người với tâm tình biết ơn. Khi chúng ta bày tỏ lòng biết ơn, đời sống của chúng ta trở nên phong phú hơn, và chúng ta dễ nhận thức sâu xa hơn về lòng từ bi và nhân hậu của Người.

Khi chúng ta suy niệm về tất cả những gì Chúa đã làm cho chúng ta, chúng ta buộc lòng phải thốt lên như tác giả Thánh Vịnh: "*Làm sao đền đáp nổi tất cả những ơn lành Chúa đã làm cho con" (Tv 116,12).*

Chúa Nhật: Ê-phê-xô: 1,3-10

Chúng ta không phải là con nuôi của Chúa: "Chúc tụng Thiên Chúa là Thân Phụ Đức Giê-su Ki-tô Chúa chúng ta, từ cõi trời Người đã thi ân giáng phúc cho ta hưởng muôn vàn ơn phúc của Thánh Thần".

Thứ Hai: Thánh Vịnh 100

"Hãy cảm tạ Chúa và chúc tụng danh Người, vì Người thiện hảo".

Thứ Ba: Lu-ca 17,11-19

Một hình ảnh của sự vô ơn bội nghĩa: "Không phải cả mười người đều được sạch sao: "Thế còn chín người kia đâu".

Thứ Tư: 1 Thê-xa-lô-ni-ca 5,16-18

Thánh Phao-lô khuyên nhủ: "Hãy luôn luôn cảm tạ".

Thứ Năm: Mát-thêu 15,32-38

Chúa Giê-su làm gương: "Sau khi tạ ơn..".

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 147

Hãy cảm tạ Chúa bằng tấm lòng biết ơn: "Hãy hát mừng Thiên Chúa để tạ ơn".

Ngày Bảy: 1 Ti-mô-thê 2,1-4

"Tôi khuyên ai nấy dâng lời cầu xin, khẩn nguyện, van nài, tạ ơn cho tất cả mọi người..".

TUẦN LỄ 12

VUI SƯỚNG

Tất cả thời đại của đạo Thiên Chúa được mặc với một điệu nhạc vui mừng. Khi các thiên thần truyền tin cho các mục đồng là Chúa Giê-su đã hạ sinh ở Bê-lem, họ đã nhận mạnh những ảnh hưởng gì sẽ xảy đến cho thế giới: "Này tôi đến để loan báo cho anh em một tin mừng trọng đại, cũng là tin mừng cho toàn dân" (Lc 2,10). Ngay cả bây giờ, thế giới vật chất của chúng ta cũng ngưng lại hàng năm để mừng vui trong mùa Giáng Sinh.

Chính Chúa Giê-su đã thông báo ảnh hưởng của Lời Người trên chúng ta. Khi chúng ta cầu nguyện với Kinh Thánh chúng ta sẽ cảm nhận được một niềm vui trong tâm hồn không giống những nguồn vui khác mà chúng ta đã có từ trước. Chúa Giê-su là Lời. Chúa đến để bày tỏ Lời của Chúa Cha. Đây là Tin Mừng, và đây là nguồn của mọi sự vui sướng của chúng ta. Chính Chúa Giê-su đã bảo chúng ta về mục đích của việc Người giảng dạy: "Thầy bảo anh em tất cả các điều này để cho nỗi vui của Thầy trở nên nỗi vui của anh em và để cho nỗi vui của anh em trở nên trọn vẹn" (Ga 15,11).

Sau đó, người môn đệ được Chúa yêu là Gio-an cũng giải thích những gì người viết và tại sao người viết: "*Điều chúng tôi đã thấy và đã nghe, chúng tôi loan báo cho cả anh em nữa, để chính anh em cũng được hiệp thông với chúng tôi, mà chúng tôi thì hiệp thông với Chúa Cha và với Đức Giê-su Ki-tô, Con của Người. Những điều này, chúng tôi viết ra để niềm vui của chúng ta được nên trọn vẹn*" (1 Ga 1,3-4).

Thánh Phao-lô nhận mạnh về niềm vui như là hoa quả đặc biệt của Chúa Thánh Thần, "*Ngược lại, hoa quả của Chúa Thánh Thần là tình yêu, là niềm vui, là sự bình an...*". (Gl 5,22).

Thánh Phao-lô cũng giải thích đời sống của người Công Giáo ra sao: "*Vì Nước Thiên Chúa không phải là chuyện ăn uống, nhưng là sự công chính, bình an và hoan lạc trong Thánh Thần*" (Rm 14,17).

Khi chúng ta cầu nguyện với Kinh Thánh, chúng ta cũng cảm nghiệm được niềm vui sướng mà Tin Mừng có thể mang đến cho chúng ta. Được tràn đầy niềm vui của Chúa, chúng ta có thể trở nên tông đồ của niềm vui cho tất cả những ai chúng ta gặp gỡ mỗi ngày.

CHÚA HỨA HẸN CHO CHÚNG TA MỘT ĐÁNG CỨU CHUỘC

Sự đáp ứng của Chúa đối với sự bất trung của loài người là một biểu hiệu tức khắc của lòng thương xót vô bờ của Người. Ngay cả khi Chúa gọi A-đam sau khi phạm tội - "Con ở đâu" - Chúa đã hứa cứu chuộc A-đam. Qua bao nhiêu thời đại các nhà tiên tri đã đoán chắc với dân Chúa chọn là Chúa sẽ trung thành với lời hứa. Đã bao nhiêu thế hệ loài người trông mong, cầu nguyện, và chờ đợi biến cố này để thay đổi toàn diện hướng đi của lịch sử nhân loại. Chúng ta cũng vậy, chúng ta phải cầu nguyện để cho có một sự nhận thức sâu xa hơn về bí tích Nhập Thể. Chúa không những chỉ ở với chúng ta, Chúa đang ở trong chúng ta.

Chúa Nhật: Sáng Thế 3,14-15

Lời Chúa hứa đầu tiên về Đáng Cứu Chuộc: "Ngài sẽ đánh vào đầu các ngươi".

Thứ Hai: I-sai-a 7,10-15

"Đáng Đồng Trinh sẽ thụ thai, và sinh hạ một con trai, và sẽ được đặt tên là E-ma-nu-en (Chúa ở cùng chúng ta)".

Thứ Ba: Mi-kha 5,1-4

"Phần người, hỡi Bê-lem... từ nơi người sẽ đem đến cho ta một người, người trị vì Ít-ra-en".

Thứ Tư: I-sai-a 9,1-6

"Vương Quốc của Người thì rộng lớn và mãi mãi bình an".

Thứ Năm: I-sai-a 11,1-9

"Một mầm non sẽ nảy ra ở gốc cây Y-sai và từ rễ sẽ nở ra một đóa hoa".

Thứ Sáu: I-sai-a 52:13-53,12

Người đầy tớ đau khổ: "Người sẽ tha tội cho nhiều người, và tha thứ những lỗi lầm của họ".

Thứ Bảy: I-sai-a 40,1-5

Lời hứa của Đấng Cứu Thế: "Hãy xây đắp một con đường thẳng tắp trên mảnh đất hoang cho Chúa".

TUẦN LỄ 13

CẦU NGUYỆN BẰNG TRÁI TIM

Công Đồng Va-ti-ca-nô II, dưới sự hướng dẫn của Thánh Linh đã khởi sự một chương trình canh tân tinh thần theo nhiều hướng. Một khía cạnh của việc canh tân tinh thần này là sự gia tăng vượt mức về sự chú ý đến đủ mọi hình thức cầu nguyện. Người Công Giáo không chỉ hài lòng về việc "đọc kinh", mà đang hướng về các hình thức cao hơn về cầu nguyện bằng chiêm niệm.

Đã từ lâu chúng ta nghĩ rằng cầu nguyện bằng chiêm niệm là một sự gì bí ẩn, có lẽ chỉ dành cho những người sống ẩn mình trong tu viện. Chúng ta đã loại trừ hình thức cầu nguyện này vì cho là không thể thực hiện được đối với những ai sống một đời sống bình thường.

Tuy nhiên Chúa Thánh Linh qua Công Đồng Va-ti-can và các phương tiện khác đã nhấn mạnh rằng tất cả mọi người đều được kêu gọi để trở nên thánh thiện, có nghĩa là có một sự kết hợp sâu xa hơn với Chúa qua tình yêu được biểu hiện trong việc cầu nguyện. Chương V của Hiến Chế Tín Lý về Giáo Hội (Lumen Gentium) được gọi là "Lời kêu gọi mọi người nên thánh trong Giáo Hội". Ôn gọi này bao gồm tất cả mọi người bất kể thuộc bậc sống nào.

Do đó trong chương này đã viết: *"Chúa Giêsu, thầy dạy và mẫu mực thần linh của mọi sự trọn lành, đã giảng dạy cho tất cả và cho mỗi một môn đệ, bất luận thuộc cảnh vực nào, một đời sống thánh thiện mà chính Người vừa là Đấng ban phát vừa là Đấng hoàn tất: "Vậy các con hãy trở nên trọn lành như Cha các con ở trên trời" (Mt 5,48). Bởi vậy, Người đã sai Thánh Thần đến với mọi người, để từ bên trong Người thúc họ yêu mến*

Thiên Chúa hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn cùng hết sức họ (x. Mc 12,30), và yêu thương nhau như Chúa Kitô yêu thương họ (x. Ga 13,34; 15,12). Được Thiên Chúa kêu gọi và được công chính hóa trong Chúa Giêsu, không phải vì công lao riêng, nhưng vì ý định và ân phúc của Người, các môn đệ Chúa Kitô, nhờ lãnh nhận phép Thánh Tẩy, bí tích đức tin, đã thực sự trở nên con cái Thiên Chúa và được thông phần vào bản tính Người, và do đó, thực sự đã trở nên thánh. Cho nên với ơn Chúa họ phải luôn gìn giữ và hoàn thành trong đời sống sự thánh thiện mà họ đã lãnh nhận. Họ được Thánh Tông Đồ khuyên sống "xứng đáng như những vị thánh" (Eph 5,3) và mặc lấy "lòng thương xót, nhân hậu, khiêm nhường, tiết độ và nhẫn nại như những người đã được Thiên Chúa chọn lựa, thánh hóa và yêu thương" (Cl 3,12), và dùng hoa trái của Thánh Thần để thánh hóa mình (x. Gl 5,22; Rm 6,22)(số 40).

Cầu nguyện thực sự là yêu thương. Khi chúng ta đến với Chúa trong việc cầu nguyện, nhất là cầu nguyện bằng chiêm niệm, chúng ta học hỏi để biết yêu tha thiết hơn.

CHƯƠNG TRÌNH CỨU CHUỘC CỦA CHÚA KHỞI SỰ

Sau nhiều thế hệ ước mong, chờ đợi, và cầu nguyện để Đấng Cứu Chuộc đến, kế hoạch mầu nhiệm của Chúa để cứu chuộc nhân loại đã bắt đầu được diễn tiến. Như thường lệ, đường lối của Chúa không giống đường lối của loài người. Chúa đã xác nhận điều này qua tiên tri I-sai-a: "*Vì tư tưởng của Ta không phải tư tưởng của các người, và đường lối của Ta không phải là đường lối của các người*" (Is 55,8). Đê sửa soạn cho sự nhập thể của con của Người, Chúa lại làm một việc phi thường. Như vậy Chúa đã chứng tỏ cho trái tim còn ngạp ngừng của chúng ta là các biến cố này chỉ có thể xảy ra bằng quyền năng của Chúa ở giữa chúng ta. Trong khi cầu nguyện, chúng ta khám

phá được các phương tiện khác thường Chúa đã sử dụng để thực hiện việc cứu chuộc chúng ta. Cũng vậy, Chúa hoạt động trong đời sống của tất cả chúng ta, khi chúng ta tiến bước trong đức tin và để cho Chúa làm những việc lạ lùng.

Chúa Nhật: I-sai-a 2,2-5

"Hãy đến đây, để chúng ta cùng trèo lên núi Chúa... để cho Chúa có thể dạy dỗ chúng ta".

Thứ Hai: Lu-ca 1,5-24

Thông báo sự sinh ra của Gio-an Tẩy Giả: "Ông sẽ được sung sướng và vui mừng hơn hờ, và nhiều người cũng được hỷ hoan".

Thứ Ba: Lu-ca 1,26-38

Sự chấp nhận của Ma-ri-a: "Tôi là nữ tỳ của Chúa".

Thứ Tư: Lu-ca 1,39-45

Cuộc viếng thăm: "I-sa-ve được đầy ơn Chúa Thánh Thần".

Thứ Năm: Mát-thêu 1,18-24

"Này ông Giu-se, con cháu của Đa-vít, đừng ngại đón bà Ma-ri-a vợ ông về".

Thứ Sáu: Lu-ca 1,57-66

Gio-an ra đời: "Gio-an bắt đầu nói được và chúc tụng Thiên Chúa".

Thứ Bảy: Lu-ca 1,67-80

Bài ca của Gia-ca-ri-a: "Để hướng dẫn những bước chân của chúng ta trên đường đi tới an bình".

TUẦN LỄ 14

CẦU NGUYỆN KHÔNG LỜI

Trong tài liệu đầu tiên được Công Đồng Va-ti-ca-nô II xuất bản - Hiến chế về Phụng Vụ - chúng ta tìm thấy nhiều khái niệm đã được đề nghị. Chúng ta thấy những danh từ như: "tín hữu" (nghĩa là tất cả chúng ta) phải được "nêm tận tình" những mầu nhiệm của sự Phục Sinh và phải được "hun đốt" bởi Thánh Thể (số 10). Lời tuyên xưng này cũng giống như lời được sử dụng để nói về những hình thức cao siêu hơn về cầu nguyện.

Cũng vậy, trong Hiến Chế về Mạc Khải của Thiên Chúa, các nghị phụ đã nói rằng "các tín hữu" khi cầu nguyện với Lời Chúa, sẽ gia tăng hiểu biết về mạc khải thiêng liêng "qua sự hiểu biết mật thiết về các kinh nghiệm tâm linh". Sự hiểu biết mật thiết về các kinh nghiệm tâm linh đến với chúng ta qua việc cầu nguyện bằng chiêm niệm.

Khi cầu nguyện bằng chiêm niệm chúng ta cảm thấy có một ý thức thật sự về sự hiện diện của Chúa. Chúng ta mong ước được hiện diện một mình với Chúa. Chúng ta cảm thấy tình yêu Chúa đổ tràn trên chúng ta, và một cách thâm lặng trong tim chúng ta, chúng ta cố gắng đáp ứng tình yêu cao cả Chúa đã dành cho chúng ta.

Chiêm niệm rất khó định nghĩa vì đây là một kinh nghiệm cá nhân về Chúa khó có thể diễn tả nên lời. Chúng ta chỉ muốn được tắm gội trong sự hiện diện của Chúa. Chúng ta muốn trở nên đặc biệt cho Chúa, và chúng ta muốn Người cũng đặc biệt đối với chúng ta.

Trong chiêm niệm, Chúa Giê-su cho chúng ta thấy sự hiện diện của Người trong chúng ta. Đây là một sự hiện diện mầu nhiệm, để đảm bảo cho chúng ta thấy tình yêu của Người. Tình

yêu tìm kiếm sự kết hiệp với người mình yêu. Việc cảm nhận sự kết hiệp được thực hiện trong tư tưởng, khi hai người bị chia cách, hay khi hiện diện trước mặt nhau. Đây là sự kết hiệp mà chúng ta tìm kiếm trong việc chiêm niệm.

CHÚA CHUẨN BỊ THẾ GIỚI

Mùa Vọng là một thời kỳ chờ đợi trong hy vọng. Để nhớ lại những năm dài trong đó người Do Thái chờ đợi, trông mong và cầu nguyện Đấng Cứu Chuộc tới. Mỗi ngày đều phải là một thời gian đề chờ đợi đối với chúng ta khi chúng ta trông mong sự xuất hiện của Chúa trong đời sống hằng ngày. Cuộc sống cầu nguyện của chúng ta tùy thuộc vào sự cởi mở của Chúa qua sự nghèo nàn của chúng ta về tinh thần. Đức Mẹ dạy chúng ta sự nghèo nàn này trong bài ca tuyệt diệu của Mẹ, bài ca Ngợi Khen (Magnificat).

Chúa Nhật: Lu-ca 1,46-55

"Thiên Chúa là Đấng toàn năng đã làm cho tôi biết bao điều cao cả".

Thứ Hai: Giê-rê-mi-a 1,4-10

"Trước khi ta tạo nên người trong dạ mẫu thân, ta đã biết người".

Thứ Ba: Ti-tô 2,11-14

Để chuẩn bị cho Chúa đến chúng ta phải từ bỏ tất cả mọi sự không làm cho chúng ta đến được với Chúa.

Thứ Tư: Do-Thái 1,1-9

"Mọi thiên thần của Thiên Chúa, phải thờ lạy Người".

Thứ Năm: Công Vụ Tông Đồ 13,22-25

"Thiên Chúa đã đem đến cho Ít-ra-en một Đấng Cứu Thế là Đức Giê-su Ki-tô".

Thứ Sáu: Ti-tô 3,4-7

"Thiên Chúa, Đấng cứu độ chúng ta, đã biểu lộ lòng nhân hậu và lòng yêu thương của Người đối với nhân loại".

Thứ Bảy: Do Thái 10,5-10

"Khi đến với thế giới, Chúa Giê-su đã nói... Lạy Thiên Chúa, này con đây. Con đã đến để thực thi ý Ngài".

TUẦN LỄ 15

SUY NIỆM

Cầu nguyện bằng chiêm niệm thế nào? Khi chúng ta suy niệm, chúng ta đến với cầu nguyện qua phương diện trí tuệ nhiều hơn, trong khi chiêm niệm chúng ta đã đến với cầu nguyện qua "đường lối của trái tim". Trong chiêm niệm chúng ta nhớ lại một vài mẫu nhiệm về đức tin của chúng ta, hoặc một vài biến cố lịch sử của đời sống của Chúa Giê-su, hay một vài chân lý hay những hoạt động của Chúa trong loài người.

Khi chúng ta suy nghĩ về biến cố này, chúng ta cố gắng tìm hiểu một chút về tình yêu của Chúa đã khiến Chúa đối xử tử tế với chúng ta như vậy. Trong khi chúng ta suy tư, chúng ta cố gắng tìm hiểu mẫu nhiệm đó có ý nghĩa gì trong đời chúng ta. Chúng ta cũng cố gắng hơn nữa để lấy được một vài kết luận hay quyết định để làm phương châm cho cuộc sống hằng ngày.

Chẳng hạn, nếu tôi suy niệm về dụ ngôn của người con hoang đàng, tôi ý thức được rằng Chúa là một Người Cha thương yêu và tha thứ, luôn luôn sẵn sàng tha thứ cho tôi. Tôi quyết định là không bao giờ phải sợ hãi sự trừng phạt của Chúa, mà đến với Chúa không e dè để cầu xin lòng thương xót và hay tha thứ của Người. Hằng ngày, sự quyết định này giúp tôi thấy rằng Chúa thương tôi và luôn luôn mong đợi để tha thứ cho tôi dù tôi đã sa ngã đến như thế nào.

Trong suy niệm, phải có rất nhiều sự tự chủ và cố gắng. Kinh cầu của chúng ta thường là do chúng ta đặt ra. Cách cầu nguyện này có ích lợi và giúp đưa chúng ta đến gần Chúa hơn và cũng giúp chúng ta chuẩn bị con đường cho việc cầu nguyện bằng chiêm niệm.

Suy niệm là cầu nguyện với trí óc, trong khi chiêm niệm là cầu nguyện với trái tim.

NGÔI LỜI ĐÃ NHẬP THỂ

"*Khi vạn vật chìm sâu trong thinh lặng, lúc đêm trường chùng như điểm canh ba*" (Kn 18,14), Thiên Chúa, trung thành với lời hứa đã gửi người Con thiêng liêng đến với lịch sử nhân loại. Sự Nhập Thể là biến cố vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại. Vậy mà đường lối của Chúa không phải là đường lối của chúng ta. Mặc dù Người là Vua của vũ trụ, ngai vàng của Người là một máng cỏ, cung điện của Người là một hang lừa, triều thần của Người là các mục đồng nghèo nàn và vất vả. Chỉ có ca đoàn các thiên thần là đem đến một chút gì của thiên giới.

"*Thật vậy, Thiên Chúa quá yêu mến thế gian đến nỗi đã ban cho Con Một của Người*" (Ga 3,16). Chúa yêu tôi đến nỗi Người nhập thể trong đời sống tôi. Tất cả những gì Chúa chờ đợi nơi tôi là một sự đáp ứng tình yêu cao cả của Chúa.

Chúa Nhật: Lu-ca 2,1-7

Chúa Giê-su ra đời: "Ồ những quán trọ, ông bà không tìm được chỗ".

Thứ Hai: Khôn Ngoan 18,14-16

"Khi sự yên lặng và an bình bao phủ mọi vật...".

Thứ Ba: Lu-ca 2,8-20

"Tôi báo cho anh em một tin mừng trọng đại".

Thứ Tư: Mát-thêu 2,1-12

"Chúng tôi đã thấy vì sao của Người xuất hiện bên Phương Đông".

Thứ Năm: Gio-an 1,1-18

"Ngôi Lời nhập thể và ở giữa chúng ta".

Thứ Sáu: Phi-li-phê 2,5-11

"Nhưng đã hoàn toàn trút bỏ vinh quang, mặc lấy thân nô lệ".

Thứ Bảy: 1 Gio-an 1,1-4

"Chúng tôi đang nói với Lời của sự sống".

TUẦN LỄ 16

CẦU NGUYỆN VỚI TÂM TÌNH

Khi chúng ta cố gắng để cầu nguyện bằng chiêm niệm, chúng ta cố gắng để nhớ lại sự hiện diện của Chúa trong chúng ta. Chúng ta cố gắng làm cho chúng ta hiện diện trong Chúa. Mục đích của chiêm niệm là kết hợp chúng ta với Chúa. Đặc biệt đây là công việc của Chúa Thánh Thần.

Chúng ta ngồi bên chân Chúa Giê-su, nghe lời Người, cảm nhận sự hiện diện của Người bên chúng ta, rồi chúng ta ở với Người một cách thình lặn trong tim. Cách cầu nguyện này là một lối đối thoại thường xuyên và thân mật với Người là Đấng thương yêu chúng ta. Chúng ta không nói ra lời trên môi miệng, mà giữ cho lời nói ở trong tim. Trong giai đoạn đầu của sự chiêm niệm, chúng ta thực hiện hành động diễn tả tình yêu của chúng ta để đáp ứng với tình yêu vô bờ bến mà Chúa đang đổ tràn đầy trên chúng ta. Bằng trái tim chúng ta có thể nói: "Cám ơn Chúa Giê-su" hay "Con yêu Chúa". Khi chúng ta nhận thức Chúa đã yêu chúng ta trước, có lẽ câu trả lời của chúng ta phải là: "Con cũng yêu Chúa nữa".

Một người đã làm một cuộc cấm phòng trong chiêm niệm đã nói: "Sau hai ngày cố gắng cầu nguyện bằng chiêm niệm tôi đã đến gần Chúa Giê-su hơn hai triệu năm ánh sáng. Bây giờ tôi yêu Chúa tha thiết hơn và tôi cũng biết rằng Chúa yêu tôi".

Sự phát biểu tình yêu và lòng biết ơn trong tim của chúng ta này được gọi là cầu nguyện có tình cảm, và là bước đầu của việc chiêm niệm.

GIÊ-SU, MỘT DẤU CHỈ CỦA SỰ XUNG ĐỘT

Chúa Giê-su phân biệt rõ ràng khi Người nói: "*Ai không đi với ta là chống lại ta*" (Mt 12,30). Ngay từ khi Chúa mới ra đời thân phận của Chúa vừa có sự chấp nhận vừa có sự chối bỏ. Các mục đồng, các nhà thông thái, tất cả những ai đang chờ đợi sự giải phóng của Ít-ra-en, đều đã vui sướng vì tin mừng. Cũng trong lúc đó, sự ghen tuông, tò mò được thể hiện trong con người Hê-rô-đê. Chúa Giê-su ngay khi còn là một đứa bé đã là mối đe dọa đối với Hê-rô-đê. Thật vậy, "*Người đã đến nhà mình, nhưng người nhà chẳng chịu đón nhận*" (Ga 1,11).

Trong khi cầu nguyện chúng ta hãy nhận định tận đáy lòng về sự chấp nhận Chúa của chúng ta hằng ngày khi Chúa đến với chúng ta bằng bất cứ hình thức nào.

Chúa Nhật: Lu-ca 2,21

Chúa Giê-su chịu phục tùng Luật Lệ: "Tên Giê-su được đặt cho con trẻ".

Thứ Hai: Phi-li-phê 2,5-11

"Người lại còn hạ mình như vậy..".

Thứ Ba: Lu-ca 2,22-35

Sự trung thành của ông Si-mê-on đã được tưởng thưởng.

Thứ Tư: Lu-ca 2,36-38

"Bà không rời bỏ Đền Thờ, những ăn chay cầu nguyện, sớm hôm thờ phượng Thiên Chúa".

Thứ Năm: Mát-thêu 2,13-15

"Hãy mang Hài Nhi và mẹ Người trốn sang Ai Cập".

Thứ Sáu: Mát-thêu 2,16-18

Máu của các vị tử đạo là hạt giống sinh ra các tín hữu: "Ồ Ra-ma, vắng nghe tiếng kêu rên rĩ".

Thứ Bảy: Mát-thêu 2,19-23

"Người sẽ được gọi là người xứ Na-da-rét".

TUẦN LỄ 17

GƯƠNG MẪU VỀ CẦU NGUYỆN

Chúa Giê-su dạy chúng ta cầu nguyện cả bằng lời nói lẫn hành động. Chúa sợ rằng gương mẫu của Chúa có thể quá cao khiến chúng ta không thể với tới, Chúa đã cho chúng ta một mẫu mực về cầu nguyện trong một tạo vật giống như chúng ta - đó là Mẹ của Người và cũng là Mẹ của chúng ta.

Điều kiện đầu tiên cho việc cầu nguyện là một sự liên hệ với Chúa. Trong khi chúng ta thiết lập sự liên hệ của chúng ta với Chúa, chúng ta đang cầu nguyện. Lời nói là phương tiện truyền thông để tăng cường và làm cho sự liên hệ được vững chắc. Sự liên hệ hết sức quan trọng.

Ở lãnh vực của con người, chúng ta có thể so sánh một sự liên hệ giữa người mẹ và đứa bé. Người mẹ và đứa bé tạo nên một sự liên hệ hỗ tương rất lâu trước khi có sự liên lạc bằng tiếng nói. Sau nhiều năm, sự liên hệ về tình yêu này bành trướng và tăng cường qua sự liên lạc bằng tiếng nói.

Ngay từ khi được thụ thai Đức Mẹ đã có một sự liên hệ mật thiết với Chúa, vì Đức Mẹ đã được thụ thai mà không mắc tội và không vương những ước muốn sai trái. Trong khi lớn lên, sự nhận thức về sự hiện diện của Chúa bên trong mình đã được thể hiện, và Đức Mẹ đã đáp ứng dần dần, cho đến ngày mà thiên thần Ga-bri-en đã hiện ra với Đức Mẹ và mời gọi Mẹ có một sự liên hệ độc nhất vô nhị và sâu xa với Chúa. Sự kiện Đức Mẹ được miễn hết tội lỗi làm cho tình yêu của Mẹ tiếp ứng cho việc Cứu Chuộc, và khiến cho việc Mẹ làm Mẹ Chúa Trời có thể được thực hiện.

Chúng ta có thể nói rằng hệ thống giá trị của Đức Mẹ đã thay đổi khi Chúa kêu gọi Mẹ bước vào một sự liên hệ mật thiết hơn với Người. Đức Mẹ đã chỉ để mắt chú ý đến Chúa mà thôi.

Điều này cũng đúng đối với chúng ta. Chúng ta càng đến gần Chúa hơn, chúng ta càng tận hiến cho Chúa nhiều hơn, và hệ thống giá trị của chúng ta càng thay đổi nhiều hơn. Những gì có vẻ quan trọng đối với chúng ta một lúc nào đó trong đời có thể trở nên vô nghĩa.

Sự liên hệ với Chúa như vậy là căn bản của một đời sống cầu nguyện.

KINH NGHIỆM TRONG SA MẠC

Khi Chúa Giê-su được nhận phép rửa, Chúa Cha giới thiệu Người như là con Thiên Chúa và trao cho Người sứ mệnh cứu chuộc. Sự kiện Chúa Giê-su bị cám dỗ sau đó làm cho chúng ta thấy rõ ràng là Chúa cũng là người như chúng ta.

Chúa Giê-su sống lại kinh nghiệm của người Do Thái ở trong sa mạc. Như thế Chúa đã dạy mỗi người trong chúng ta cũng phải có một kinh nghiệm sa mạc. Chúa Giê-su bày tỏ cho chúng ta biết bằng đời sống và bằng sự chết rằng những thử thách, cám dỗ và đau khổ là số mạng của chúng ta, và qua những thử thách đó chúng ta mới trở nên toàn thiện. Chúa muốn nói với chúng ta: Hãy bình yên, nhưng tỉnh thức.

Chúa Nhật: Lu-ca 3,21-22

Chúa Cha bày tỏ sự mừng rỡ về Chúa Giê-su: "Đức Giê-su cũng chịu phép rửa, và sau đó, đang khi Người cầu nguyện, thì trời mở ra".

Thứ Hai: Lu-ca 4,1-13

Chúa Giê-su trở nên toàn thiện qua kinh nghiệm về mọi sự cám dỗ.

Thứ Ba: Gia-cô-bê 1,12-15

Giá trị của sự kiên trì: "Một khi đã đã được tôi luyện, họ sẽ lãnh phần thưởng của sự sống".

Thứ Tư: 1 Phê-rô 1,3-9

"Anh em có thể sẽ chịu đựng trăm chiều thử thách. Những thử thách đó nhằm tinh luyện đức tin"

Thứ Năm: Gio-an 15,1-3

Người chăm sóc cây nho: "Những cành nào sinh hoa trái sẽ được cắt tỉa để cho nó sinh nhiều hoa trái hơn".

Thứ Sáu: 1 Phê-rô 5,5-11

"Vì ma quỷ là địch thù của anh em, như sư tử gầm thét, rảo quanh tìm mồi cắn xé".

Thứ Bảy: 2 Cô-rin-tô 12,7-9

"Vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối".

TUẦN LỄ 18

CẦU NGUYỆN TRƯỚC CÔNG CHÚNG

Đức Mẹ dạy chúng ta nhiều cách cầu nguyện. Mỗi cách cầu nguyện thích hợp với một đời sống cầu nguyện riêng. Trước hết Đức Mẹ cầu nguyện trước công chúng với các người khác. Mẹ đến đền thánh thường xuyên để cầu nguyện. Ma-ri-a và Giu-se đem con trẻ Giê-su đến đền thánh để dâng Giê-su cho Chúa. Vào lúc này các ngài đã tham dự tích cực vào nghi thức thánh tẩy. Phải, Đức Mẹ đã cầu nguyện trong khi dâng Giê-su cho Chúa.

Mười hai năm sau, chúng ta lại thấy Mẹ đến đền thánh thường xuyên. *"Hàng năm, cha mẹ Đức Giê-su trở lại hội đền Giê-ru-sa-lem mừng lễ Vượt Qua. Khi Người được mười hai tuổi, cả gia đình cùng lên đền, như người ta thường làm trong ngày lễ"* (Lc 2,41-42).

Trong khi các người hành hương trên đường đến Giê-ru-sa-lem, họ cầu nguyện và ca hát. Khi đã gần thánh đô họ hát các bài Thánh Vịnh thường lệ một cách sốt sắng hơn. Chắc chắn là tim của Mẹ cũng ca hát những lời ngợi khen Thiên Chúa trong khi Mẹ cũng vui sướng như các người khác.

Trong khi thờ phượng trong đền thánh, Mẹ cầu nguyện bằng các bài kinh thông lệ cùng với các Thánh Vịnh mà tất cả các người Do Thái đều thuộc lòng.

Chúng ta cũng không cần phải tưởng tượng nhiều cũng có thể kết luận rằng gia đình Thánh Gia đã tụ họp lại đều đặn để cầu nguyện ở Na-da-rét. Đã bao lần các ngài suy niệm và chia sẻ về Lời Chúa!

Việc Đức Mẹ tham dự vào cầu nguyện trước công chúng là một mẫu mực cho chúng ta. Khi chúng ta đến với dân Chúa

để thờ phượng chung, chúng ta đang ngợi khen và cảm tạ Chúa về tất cả những gì đã có trong cuộc sống. Cũng như Đức Mẹ, sự tham dự của chúng ta sẽ là một nguồn đức tin và khích lệ đối với người khác.

CHÚA GIÊ-SU KÊU GỌI CHÚNG TA LÀM MÔN ĐỆ

Lúc đầu của cuộc sống vào đời, Chúa Giê-su mời gọi các môn đệ "Hãy đi theo ta". Chỉ sau khi đã dạy dỗ và huấn luyện họ Chúa mới trao sứ mệnh cho họ, "*Vậy anh em hãy đi và làm cho muôn dân trở thành môn đệ, làm phép rửa cho họ nhân danh Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần*" (Mt 28,19).

Chúa Giê-su mời gọi chúng ta "lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút" (Mc 6,31). Chúa mời gọi chúng ta đi theo Người, làm việc với Người, đi với Người, sống với Người. Chúa làm cho chúng ta được cùng chịu trách nhiệm với Chúa. Cùng hưởng sự vinh quang với Chúa. Cùng ăn mừng với Chúa.

Chúa Nhật: Gio-an 1,35-51

Chúa Giê-su mời gọi bạn làm môn đệ: "Hãy đến mà xem".

Thứ Hai: Lu-ca 5,27-32

"Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi những kẻ tội lỗi sám hối ăn năn".

Thứ Ba: Mát-thêu 11,28-30

"Hãy đến cùng tôi, tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề".

Thứ Tư: Ê-phê-xô 1,3-22

Tiếng gọi của bạn: "Chúng ta đã được lựa chọn trong Chúa".

Thứ Năm: Lu-ca 5,1-11

Sự bất xứng của chúng ta không phải là một vấn đề đối với tiếng gọi của Chúa.

Thứ Sáu: Gio-an 15,9-17

Kế hoạch đã sắp sẵn của Chúa: "Chính ta đã chọn con".

Thứ Bảy: Phi-li-phê 3,7-21

Chúng ta đáp ứng bằng cách từ bỏ mọi sự việc khác: "Vì Người tôi đã từ bỏ hết mọi sự".

TUẦN LỄ 19

CẦU NGUYỆN CHUNG

Đức Mẹ cầu nguyện rất tự nhiên với người khác. Khi Ma-ri-a đến thăm người chị họ, "*Bà Ê-li-sa-bét vừa nghe tiếng bà Ma-ri-a chào, thì đứa con trong bụng nhảy lên, và bà được đầy tràn Thánh Thần, liền kêu lớn tiếng và nói rằng: "Em được chúc phúc hơn mọi người phụ nữ, và người con em đang cưu mang cũng được chúc phúc. Bởi đâu tôi được Thân Mẫu Chúa tôi đến với tôi thế này" (Lc 1,41-43)?*

Ma-ri-a đã đáp ứng lời nguyện bộc phát của I-sa-ve bằng một lời ca tuyệt diệu đang được lặp lại hàng ngàn lần một ngày trên khắp thế giới: "*Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa, và thần trí tôi nhảy mừng trong Chúa, Đấng Cứu độ tôi..." (Lc 1,46-47).*

Cầu nguyện tự trái tim được xuất phát tự nhiên khi chúng ta đến gần Chúa. Tim chúng ta như tim của Mẹ Ma-ri-a vươn lên để ca ngợi và tạ ơn Thiên Chúa. Chúng ta chắc chắn rằng lời nguyện tự nhiên của Mẹ Ma-ri-a thường xuyên bộc phát và nồng nhiệt trong căn nhà yên tĩnh ở Na-da-rét.

Lu-ca rất cẩn thận khi nói về sự hiện diện của Ma-ri-a ở căn phòng bên trên sau khi Chúa Giê-su đã lên trời. Ở đó Mẹ đã cầu nguyện rất sốt sắng với các bạn hữu đặc biệt của Chúa Giê-su. "*Tất cả các ông đều đồng tâm nhất trí, chuyên cần cầu nguyện cùng với mấy người phụ nữ, với bà Ma-ri-a thân mẫu Đức Giê-su, và với anh em của Đức Giê-su" (Cv 1,14).*

Đức Mẹ đã cầu nguyện sốt sắng biết là chừng nào với họ! Mẹ biết rõ qua kinh nghiệm cá nhân về quyền năng của sự hiện diện của Chúa Thánh Thần bên trong mình. Mẹ cũng biết rằng, Chúa Thánh Thần có thể nhào nặn đám người hỗn tạp này thành một cộng đoàn cứu chuộc yêu thương. Mẹ cầu nguyện để cho họ

được ban ơn khôn ngoan, sự hiểu biết và thông thái để họ có thể trở nên cột trụ của vương quốc mà Con Mẹ đã thiết lập trong không gian và thời gian.

Đức Mẹ là gương mẫu của chúng ta trong việc cầu nguyện chung hay cầu nguyện chia sẻ mà ngày nay chúng ta đã quen thuộc. Cách cầu nguyện này đã kết hợp nhiều người trong tình yêu và cấu tạo thành những cộng đoàn công giáo chân chính.

SỨ MỆNH CHỮA LÀNH CỦA CHÚA GIÊ-SU

Chúa Giê-su đến với thế giới như một người chữa lành. Chúa muốn cho tất cả mọi người thiếu thốn được trở nên đầy đủ, lành lặn, vì Chúa yêu thương mọi người với một tình yêu vô bờ bến. "*Người khỏe mạnh không cần thầy thuốc; chỉ có người đau ốm mới cần*" (Lc 5,31). Chúa Giê-su đã chữa lành trong tất cả những lãnh vực chúng ta có thể tưởng tượng ra: tâm linh, tâm lý, thể xác. Sứ mệnh chữa lành của Chúa Giê-su được tiếp tục ngày nay trong Giáo Hội, không phải qua các bí tích chữa lành, mà còn qua mọi người trong chúng ta. Chúng ta đem sự chữa lành đến cho người khác bằng nhiều cách khác nhau.

Chúa Nhật: Mát-thêu 11,2-6

Chữa lành là một dấu chỉ của sứ mệnh cứu chuộc của Chúa Giê-su: " Các anh hãy về và thuật lại cho ông Gio-an những điều mắt thấy tai nghe".

Thứ Hai: Mác-cô 6,7-13,30-33

"Họ ... xúc dầu cho nhiều người đau ốm và chữa họ khỏi bệnh"

Thứ Ba: Mác-cô 2,1-12

Chúa Giê-su chữa người liệt vì đức tin của cộng đoàn: "Chúa Giê-su đã nhìn thấy đức tin của họ".

Thứ Tư: Ê-dê-ki-en 36,25-28

Chúa Giê-su đáp ứng lời tiên tri này: "Ta sẽ cho con một quả tim mới và đặt một thần trí mới trong con".

Thứ Năm: Gia-cô-bê 5,14-16

Chúa Giê-su tiếp tục sứ mệnh chữa lành qua chúng ta: "Hãy cầu nguyện cho nhau để cho anh em có thể được chữa lành".

Thứ Sáu: Mác-cô 10,46-52

Người mù nói với Chúa Giê-su, "Con muốn được sáng mắt". Chúa Giê-su trả lời, "Đức tin của con đã chữa cho con".

Thứ Bảy: Mát-thêu 8,5-13

"Ông cứ về đi! Ông tin thế nào thì được như vậy".

TUẦN LỄ 20

SUY NIỆM VỚI MẸ MA-RI-A

Ma-ri-a là mẫu mực về cầu nguyện bằng suy niệm. Trong khi suy niệm chúng ta tập trung tư tưởng vào các mẫu nhiệm tuyệt diệu của tình yêu của Chúa. Chúng ta cố gắng tìm hiểu các sự diễn tiến thiêng liêng để được thúc đẩy trong tình yêu và lòng biết ơn. Qua phương pháp suy niệm này chúng ta đạt đến những kết luận làm phương châm cho đời sống hằng ngày của chúng ta với Chúa.

Ma-ri-a đã thực tập cách cầu nguyện này. Khi các mục đồng đến hang lừa bên đồi và thấy Đấng Cứu Chuộc đang ngủ trong máng cỏ, họ vui mừng phục lạy. *"Rồi những người chăn chiên ra về, vừa đi vừa tôn vinh, ca tụng Thiên Chúa, vì mọi điều họ được mắt thấy tai nghe"* (Lc 2,19).

Trong khi Ma-ri-a suy niệm về các biến cố, kế hoạch mầu nhiệm của Chúa bắt đầu được mở ra cho Mẹ. Đây là kết quả của sự suy niệm của Mẹ.

Thánh Lu-ca còn kể lại cho hậu thế một thí dụ khác về sự cầu nguyện bằng chiêm niệm của Đức Mẹ. Khi Chúa Giê-su bị lạc ở đền thánh lúc mười hai tuổi, Ma-ri-a và Giu-se mất ba ngày đêm buồn rầu lo lắng để tìm kiếm. *"Sau ba ngày, hai ông bà mới tìm thấy con trong Đền Thờ, đang ngồi giữa các thầy dạy, vừa nghe họ vừa đặt câu hỏi. Ai nghe cũng ngạc nhiên về trí thông minh và lời đáp của cậu"* (Lc 2,46-47).

"Khi Mẹ Người hỏi: 'Này con, sao con lại làm cho cha mẹ khổ sở như vậy'..." Giê-su trả lời: "Tại sao cha mẹ lại tìm con. Cha Mẹ không biết là con có bản phận ở trong nhà Cha con sao"? Nhưng họ không hiểu lời Người nói" (Lc 26,48-50).

Điều này cũng đúng với chúng ta. Đã bao lần chúng ta không hiểu kế hoạch của Chúa. Đường lối của Chúa không phải là đường lối của chúng ta, và tư tưởng của Chúa không giống tư tưởng của chúng ta.

"*Riêng Mẹ Người thì hằng ghi nhớ tất cả những điều ấy trong lòng*" (Lc 2,51). Phải, Mẹ đã suy niệm về những biến cố này để giúp cho Mẹ hiểu được Mẹ phải làm thế nào để thích ứng với kế hoạch cứu chuộc của Chúa.

MỘT SỰ KẾT HỢP TOÀN HẢO

Chúa Giê-su đến với thế giới để dạy chúng ta bằng những danh từ cụ thể rằng Thiên Chúa là một Thiên Chúa yêu thương. Chúa Giê-su đến với mọi người trong tình yêu - với những ai chấp nhận tình yêu của Chúa, và cả những ai từ chối tình yêu Chúa trao ban. Chúa dạy chúng ta rằng điều răn quan trọng nhất là yêu thương. Chúa Giê-su biết rằng đây là một luật lệ khó khăn; do đó Chúa dẫn dắt chúng ta dần dần từ bậc thứ nhất tới bậc thứ tư của tình yêu.

Chúa Nhật: Lu-ca 19,1-10

Chúa Giê-su dạy chúng ta lãnh đạo trong tình yêu: "Gia Kêu...hôm nay tôi phải ở lại nhà ông".

Thứ Hai: Lu-ca 10,25-37

Bậc thứ nhất - Yêu người khác như chính mình: "Cứ làm như vậy là sẽ được sống".

Thứ Ba: Mát-thêu 25,31-46

Bậc thứ hai - Yêu người khác như yêu Thầy: "Mỗi lần các ngươi làm như thế cho một người anh em bé nhỏ nhất của Thầy đây là các ngươi đã làm cho chính Thầy".

Thứ Tư: Gio-an 15,12-17

Bậc thứ ba - Hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu anh em: "Không có tình thương nào to lớn hơn tình thương của người hy sinh mạng sống mình cho bạn hữu".

Thứ Năm: Gio-an 17,20-26

Bậc thứ bốn - Kết hợp với Thiên Chúa: "Để cho họ có thể trở nên một như chúng ta đã nên một, để con ở trong họ như Cha ở trong con, và con ở trong Cha".

Thứ Sáu: Khải Huyền 2,1-7

Tình yêu phải là ưu tiên thứ nhất: "Người đã để mất đi tình yêu đầu đời của người".

Thứ Bảy: Rô-ma 5,1-11

Chúa Giê-su chứng tỏ tình yêu của Người: "Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng chúng ta".

TUẦN LỄ 21

CẦU NGUYỆN BẰNG CHIÊM NIỆM

Cầu nguyện riêng là ở một mình với Chúa. Đa số thời gian cầu nguyện được dành cho Chúa trong sự đơn độc của trái tim chúng ta. Trừ khi chúng ta tự ý đến trước với Chúa trong việc cầu nguyện để được nuôi dưỡng bởi Chúa, chúng ta sẽ không có gì để chia sẻ với người khác. Ở đây một lần nữa Mẹ Ma-ri-a lại chỉ đường cho chúng ta bằng chính gương của Mẹ.

Ma-ri-a là một người hay chiêm niệm. Cầu nguyện trong chiêm niệm là ở một mình với Chúa, đắm gôi trong nắng âm của sự hiện diện của Người, cảm nhận được sự ấm áp của tình yêu Người dành cho chúng ta. Trong cách cầu nguyện này, rất ít cần đến việc dùng lời nói. Quá lắm thì cũng chỉ là một lời cầu nguyện thỉnh lặng trong tim như: "Lạy Chúa, Chúa cao cả dường bao," hay "Con cũng yêu Chúa nữa," hay "Cảm tạ Cha". Chiêm niệm là hiểu biết từ trong tận cùng con người của chúng ta rằng Chúa biết chúng ta và yêu thương chúng ta.

Đức Mẹ đã sung sướng biết bao khi được rút lui về mái nhà cô tịch thánh thiện ở Na-da-rét để được ở một mình với Chúa của Mẹ. Ở đó Mẹ cảm nhận được sự hiện diện trong Con của Mẹ. Nhiều năm sau đó khi Mẹ đã ý thức được rằng Chúa Giê-su là một với Chúa Cha, Mẹ đã hiểu rằng Chúa Cha, cũng đã ở trong căn nhà tâm thường trong ngôi làng lạc hậu đó. Mẹ cũng hiểu sự hiện diện của Chúa Thánh Thần đã đang hoạt động nơi Mẹ, mỗi ngày trong đời.

Các giờ chiêm niệm của Mẹ có lẽ rất nhiều và thường xuyên. Đó là những giờ tràn đầy tình yêu, an bình và vui sướng. Mỗi nhịp đập của con tim của Mẹ đều kết hợp với Chúa. Những

lời của Mẹ nói đã được ghi lại trong Kinh Thánh rất ít. Cũng thế chắc chắn các kinh nguyện của Mẹ thường là không lời. Lời nói không cần thiết khi một trái tim nói chuyện với một trái tim khác.

"Còn khi cầu nguyện, anh hãy vào phòng, đóng cửa lại và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo" (Mt 6,6).

CHÚA GIÊ-SU VÀ CÁC PHỤ NỮ

Chúa Giê-su luôn luôn đến cứu vớt những kẻ thấp hèn, tầm thường và bị đàn áp. Vào thời của Chúa, các phụ nữ có rất ít quyền lợi và địa vị trong xã hội. Vì lý do này Chúa Giê-su luôn luôn đến với họ, lo lắng cho họ một cách yêu thương. Chúa luôn luôn che chở các phụ nữ. Chúa không bao giờ cho phép mọi người chỉ trích phụ nữ. Chúa giúp đỡ và chữa lành họ ở bất cứ khúc quanh nào trên con đường đi. Chúa Giê-su không thay đổi từ ngày xưa, bây giờ và mãi mãi. Trong việc cầu nguyện, chúng ta hãy cố gắng có thái độ giống như vậy.

Chúa Nhật: Gio-an 2,1-12

Sự lo lắng yêu thương của Chúa Giê-su đối với một cô dâu: "Người bảo gì anh em cứ việc làm theo".

Thứ Hai: Gio-an 8,2-11

Chúa Giê-su bày tỏ sự tha thứ đầy yêu thương đối với một người đàn bà ngoại tình: "Tôi cũng không lên án chị đâu".

Thứ Ba: Lu-ca 10,38-42

Mác-tha và Ma-ri-a: "Ma-ri-a đã chọn phần tốt nhất".

Thứ Tư: Gio-an 4,4-42

Người thiếu phụ Sa-ma-ri-a tại giếng nước: "Này chị hãy tin tôi: đã đến giờ các người sẽ thờ phượng Chúa Cha trong thần khí và sự thật".

Thứ Năm: Lu-ca 7,36-50

Một người đàn bà sám hối: "Còn ai được tha ít thì yêu mến ít".

Thứ Sáu: Mác-cô 5,21-43

Chúa Giê-su chữa lành hai người đàn bà: "Ông đừng sợ, chỉ cần tin thôi".

Thứ Bảy: Lu-ca 7,11-17

Con của góa phụ: "Này người thanh niên, tôi bảo anh hãy trở dậy... Đức Giê-su trao anh cho bà mẹ".

TUẦN LỄ 22

CẦU NGUYỆN VỚI THÁNH KINH

Một phương pháp cầu nguyện đang được thịnh hành là cầu nguyện với Kinh Thánh. Cách cầu nguyện này là lắng nghe bằng con tim khi chúng ta đọc Lời Chúa. Lời Chúa cấu tạo và đào luyện chúng ta. Lời Chúa khích lệ, an ủi và tăng cường chúng ta.

Đức Mẹ cầu nguyện với Kinh Thánh. Ở đây Đức Mẹ cũng lại có thể dạy dỗ chúng ta bằng gương mẫu của Mẹ. Hằng năm, Đức Mẹ và thánh Giu-se lên Đền Thánh nhân dịp lễ Vượt Qua. Ở đó các ngài học các đoạn Sách Thánh, cầu nguyện và hát các bài Thánh Vịnh.

Không cần cố gắng tưởng tượng nhiều, chúng ta cũng có thể hình dung ra cảnh Đức Mẹ, thánh Giu-se và Chúa Giê-su suy niệm và cầu nguyện với Lời Chúa trong ngôi nhà nhỏ bé tại Na-da-rét.

Khi đem niềm vui tràn đầy đến nhà của bà I-sa-ve, Đức Mẹ đã cho thấy Đức Mẹ quen thuộc với các đoạn sách thánh. Bài ca của Mẹ phản ánh cùng một nguồn vui đã xuất phát từ tim của An-na, nhiều năm trước đó khi An-na dâng con mình là Sa-mu-en cho Chúa.

Chính Chúa Giê-su cũng là nhân chứng cho việc Đức Mẹ cầu nguyện với Lời Chúa hằng sống. Một ngày kia, khi người đang giảng dạy, một người đàn bà muốn khen ngợi Người nên đã la to lên: "*Phúc cho dạ nào đã cưu mang người và vú nào đã cho người bú*". Chúa Giê-su chắc đã mỉm cười như để chấp nhận lời khen đó, nhưng Người đã trả lời là Mẹ Người không những chỉ được phúc vì đã sanh ra Người. Người đã nói: "*Phải*

nói rằng phúc thay cho kẻ lắng nghe và tuân giữ lời Thiên Chúa" (Lc 11,27-28).

Thật vậy Chúa Giê-su đang nói là Mẹ Người thật sự được chúc phúc vì Mẹ biết Lời Chúa và biết thực hành Lời Chúa trong đời sống, để cho Lời Chúa tác tạo và đào luyện Mẹ.

Sung sướng thay cho kẻ nào đọc lời tiên tri này và chú ý đến nó, vì ngày giờ được chỉ định đã gần đến" (x. Kh 1,13).

LẠY THẦY, XIN DẠY CHÚNG CON CẦU NGUYỆN

Chúa Giê-su cầu nguyện! Chúa tìm những chỗ vắng vẻ để cầu nguyện. Tại nơi cô tịch, trên đỉnh núi, trong vườn ô-liu. Chúa cầu nguyện vào sáng sớm (Mc 1,35). Chúa cầu nguyện vào ban đêm. Thật vậy Chúa thường thức suốt đêm để cầu nguyện (Lc 6,12). Chúa cũng thường đến Đền Thánh "vì người đã có thói quen làm như vậy" (Lc 4,16). Chúa dạy chúng ta cầu nguyện bằng lời nói và gương sáng.

Chúng ta hãy ngồi cùng các môn đệ bên chân Người và xin Người: "Lạy Thầy, xin dạy chúng con cầu nguyện".

Chúa Nhật: Mát-thêu 6,5-13

"Hãy cầu nguyện cùng Cha của anh trong phòng riêng khi không có ai ở kế bên".

Thứ Hai: Mát-thêu 7,7-11

Sự hữu hiệu của việc cầu nguyện: "Hãy xin thì sẽ được".

Thứ Ba: Lu-ca 11,5-13

"Chúa Cha trên trời sẽ ban Thánh Thần xuống nhiều hơn cho những ai cầu xin Người".

Thứ Tư: Mát-thêu 18,19-20

Cầu nguyện chung: "Ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì Thầy ở giữa họ".

Thứ Năm: Gio-an 14.12-14

"Bất cứ sự gì anh em nhân danh Thầy mà xin, thì Thầy sẽ làm".

Thứ Sáu: Mác-cô 11.15-25

"Tất cả những gì anh em cầu nguyện và xin, anh em cứ tin là mình đã được rồi thì sẽ được như ý".

Thứ Bảy: Gia-cô-bê 1.5-8

"Hãy cầu xin Thiên Chúa, Người sẽ ban cho. Vì Thiên Chúa ban cho mọi người cách rộng rãi".

TUẦN LỄ 23

ĐỨC TIN, MỘT THÁI ĐỘ CẦU NGUYỆN

Cầu nguyện phải bắt đầu, tiếp diễn và chấm dứt với một đức tin sâu xa và không sờn. Đức tin đã là đặc điểm của tất cả cuộc đời của Mẹ Ma-ri-a. Đức tin thấm nhuần trong đời sống cầu nguyện của Mẹ.

Khi Mẹ được hỏi để chấp nhận làm Mẹ Chúa Trời, Mẹ đã không ngần ngại, hay đòi hỏi phải được đảm bảo. Mẹ chỉ hỏi một câu, và đó là để được biết chắc Chúa muốn thực hiện mầu nhiệm vĩ đại ấy thế nào trong đời sống của Mẹ. Khi thiên thần giải thích: "*Thánh Thần sẽ ngự xuống trên bà, và quyền năng Đấng Tối Cao sẽ rợp bóng trên bà, vì thế, Đấng Thánh sắp sinh ra sẽ được gọi là Con Thiên Chúa*" (Lc 1.35). Sau đó là đức tin với sự quyết tâm và chờ đợi đã đến với Mẹ: "*Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói*" (Lc 1.38).

Vào lúc đầu của cuộc đời hoạt động, Chúa Giê-su đến tham dự một tiệc cưới ở Ca-na. Chính ở đây Mẹ Ma-ri-a đã xin Con Mẹ làm phép lạ đầu tiên. Đức tin của Mẹ thật lớn lao. Khi rượu đã cạn, Mẹ Ma-ri-a nói với Con: "*Họ đã hết rượu*" (Ga 2.3). Mặc dầu Giê-su đã nhắc Mẹ rằng giờ của Người chưa đến, Mẹ vẫn quay sang nói với những người giúp tiệc với một đức tin hy vọng và bảo họ: "*Hãy làm bất cứ điều gì Người bảo*" (Ga 2.5). Đó là đức tin.

Có nhiều trình độ đức tin: Trước hết là đức tin chấp nhận bằng trí óc một sự thật được mạc khải mà không thể hiểu; thứ hai, đức tin có kèm theo một sự quyết tâm; thứ ba là đức tin trông đợi.

Đức tin của Mẹ Ma-ri-a là đức tin trông đợi vững vàng. Mẹ trông đợi Con Mẹ sẽ làm một cái gì để cứu vãn tình trạng thiếu rượu, và Chúa đã làm như vậy.

GIÊ-SU LÀ AI

"*Người ta nói Thầy là ai*" (Mc 8.27)? Đã hơn 2000 năm loài người đã bàn luận về câu hỏi này trong lãnh vực doanh thương, xã hội, giáo dục và tôn giáo. Cũng như thời Chúa Giê-su, có rất nhiều câu trả lời đã được đề nghị. Chúa Giê-su đã hỏi một cách cá nhân hơn, "*Còn anh em, anh em bảo Thầy là ai*" (Mc 8.29). Chúng ta hãy để cho Chúa giúp chúng ta thực hiện câu trả lời khi Chúa nói với chúng ta qua Lời của Người:

Chúa Nhật: Gio-an 10.1-16

"Ta chính là Mục Tử nhân lành".

Thứ Hai: Gio-an 8.12-20

"Ta là ánh sáng của thế gian".

Thứ Ba: Gio-an 14.6-7

"Ta là đường, là sự thật và là sự sống".

Thứ Tư: Gio-an 15.1-8

"Thầy là cây nho thật"

Thứ Năm: Gio-an 6.35-40

"Chính ta là bánh hằng sống".

Thứ Sáu: Mác-cô 14.60-65

"Ông có phải là Đấng Ki-tô, Con của Đấng đáng chúc tụng không"... Phải, chính thế".

Thứ Bảy: Gio-an 11.1-44

"Ta là sự sống lại và là sự sống".

TUẦN LỄ 24
NGHÈO VỀ TINH THẦN
MỘT THÁI ĐỘ CẦU NGUYỆN

Khi đến với việc cầu nguyện, thái độ của chúng ta rất quan trọng. Thái độ cầu nguyện của chúng ta là thái độ lệ thuộc hoàn toàn vào Chúa. Chúng ta phải cầu nguyện với một sự nghèo nàn về tinh thần, và ý thức rằng chúng ta không có cả khả năng để cầu nguyện. Thánh Phaolô đã đoan chắc với chúng ta: *"Hơn nữa, lại có Thần Khí giúp đỡ chúng ta là những kẻ yếu hèn, vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải; nhưng chính Thần Khí cầu thay nguyện giúp chúng ta, bằng những tiếng rên siết khôn tả. Và Thiên Chúa, Đấng thấu suốt tâm can, biết Thần Khí muốn nói gì, vì Thần Khí cầu thay nguyện giúp cho dân thánh theo đúng ý Thiên Chúa"* (Rm 8,26-27).

Một thái độ khiêm nhường rất cần thiết cho việc cầu nguyện. Hãy nhớ lại câu chuyện Chúa Giê-su nói về người biệt phái và người thu thuế đến đền thờ để cầu nguyện (Lc 18:9-14). Người thu thuế "rời đền thánh về nhà được tha thứ mà người kia thì không. Chính là sự khiêm nhường của người thu thuế đã làm cho Chúa ưa thích. Sau đó Chúa Giê-su đã kết luận: *"Ai nâng mình lên thì sẽ hạ mình xuống, và ai hạ mình xuống thì sẽ được nâng lên"*.

Đức Mẹ cầu nguyện với một sự hạ mình chân thật. Đây là thái độ cầu nguyện thường xuyên của Mẹ. Mẹ biết sự nghèo nàn của mình và gán tất cả mọi sự cho Chúa: *"Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa, thần trí tôi hớn hở vui mừng vì Thiên Chúa, Đấng cứu độ tôi. Phận nữ tỳ hèn mọn, Người đoái thương nhìn tôi; từ nay, hết mọi đời sẽ khen tôi diễm phúc. Đấng Toàn Năng*

đã làm cho tôi biết bao điều cao cả, danh Người thật chí thánh chí tôn" (Lc 1.46-49)!

Đức Mẹ cầu nguyện một cách khiêm nhường vì Mẹ luôn luôn nhận thức rằng những gì đang xảy ra cho Mẹ và được thực hiện qua Mẹ đang được làm bởi quyền năng của Chúa. Khiêm nhường phải là đặc tính của đời sống cầu nguyện của chúng ta nếu muốn được Chúa ưa thích.

SỨ MỆNH RAO GIẢNG CỦA CHÚA GIÊ-SU

Khi chúng ta chiêm niệm mầu nhiệm Giê-su, chúng ta có thể học hỏi về các phản ứng của Chúa trong mỗi trường hợp trong đời. Khi Chúa dạy các môn đệ trong mọi hoàn cảnh, chúng ta hãy hiện diện với Chúa, lắng nghe lời Người, nhìn kỹ các phản ứng của những người nghe Chúa.

Nếu chúng ta làm được như vậy, chúng ta sẽ dần dần tạo nên được một người mới, một người được cấu tạo theo hình ảnh của Đấng Sáng Tạo.

Chúa Nhật: Mát-thêu 14.22-36

Chúa Giê-su thử thách đức tin của các môn đệ: "Chính Thầy đây. Đừng sợ hãi!..Người đâu mà kém tin vậy".

Thứ Hai: Mát-thêu 16.13-23

"Còn anh em, theo anh em thì Thầy là ai?"

Thứ Ba: Mát-thêu 18.1-14

"Trừ khi anh em trở lại mà nên như trẻ em".

Thứ Tư: Mác-cô 10.13-16

Giê-su và con trẻ: "Cứ để cho trẻ em đến với Thầy. Đừng ngăn cấm chúng".

Thứ Năm: Mát-thêu 20.20-27

"Con Người đã đến không phải để được người ta phục vụ, nhưng mà để phục vụ".

Thứ Sáu: Mát-thêu 21.18-32

"Những gì anh em lấy lòng tin mà xin khi cầu nguyện, thì anh em sẽ được".

Thứ Bảy: Lu-ca 19.1-10

"Vì Con Người đã đến để tìm và cứu những gì đã mất".

TUẦN LỄ 25

VÂNG, LẠY CHÚA

Chúa Giê-su dạy chúng ta cầu nguyện "Vâng ý Cha...". Tùy thuộc vào Thánh Ý của Chúa là một thái độ cầu nguyện cần thiết. Chúng ta không những phải chấp nhận Thánh Ý Chúa, mà còn phải có một lòng ước mong sâu xa là sẽ luôn luôn thi hành theo Thánh Ý Người, mặc dù theo như vậy sẽ bị dẫn dắt qua thung lũng của sự đau khổ đôi khi triền miên.

Tất cả cuộc đời của Mẹ Ma-ri-a là một lời "xin vâng" thường trực với Chúa, mặc dù phải chịu thiếu thốn và khổ cực. Mẹ đã chấp nhận không phàn nàn sự nghèo hèn ở Bê-lem, việc chạy trốn qua Ai Cập, sự bắt công trên núi Can-va-ri-ô. Tất cả những điều này đã biểu hiện thái độ cầu nguyện trong sự vâng lời Thiên Chúa của Mẹ.

Tim Mẹ luôn luôn đập theo nhịp với Thánh Ý Chúa. Đây chính là cầu nguyện. Khi Si-mê-on nói với Mẹ: "*Chính bà sẽ bị một lưỡi đòng đâm thấu qua*", Mẹ chấp nhận số mệnh này một cách thình lạng (Lc 2.35).

Trong một câu ngắn ngủi, không có tĩnh tự và trạng từ, Gio-an đã mô tả thái độ chấp nhận của Đức Mẹ trên núi Can-va-ri-ô. "*Gần Thập Giá của Đức Giê-su có Thân Mẫu Người đứng ở đó*" (Ga 19,25). Câu ngắn ngủi này tràn đầy tình cảm, nhưng cũng nói rất nhiều về cuộc đời cầu nguyện của Mẹ Ma-ri-a. Trái tim Mẹ đã kết hợp với trái tim của Con Mẹ và do đó đã kết hợp với thánh ý của Chúa Cha. Mẹ Ma-ri-a đã không nguyên rủa những kẻ xử phạt Chúa; Mẹ đã không la hét trước những chua chát của sự bắt công. Không, Mẹ chỉ "đứng đó". Mẹ đã kết hiệp sự hy sinh của Mẹ với sự hy sinh của Chúa Giê-su. Tất cả điều này đã được bao gồm trong sự hiến dâng vĩnh viễn của Mẹ.

Những ngày giờ dài ở một mình trong sự cầu nguyện với Chúa đã dạy cho Mẹ biết rằng đường lối của Chúa khó hiểu và kế hoạch của Người khó đo lường được.

SỰ CHỐI BỎ

Ở mỗi khúc quanh của con đường, Chúa Giê-su đều phải chấp nhận những sự chối bỏ. Chúa bị kẻ thù địch ghét, bị nhiều người tránh né, bị bà con coi là điên khùng. Chúa vươn ra trong tình yêu, mà chỉ nhận được sự chối bỏ. Đây là sự tương phản của tin mừng trong Kinh Thánh.

Chính Chúa Giê-su đã lưu ý các môn đệ: "*Họ sẽ xua đuổi anh em như họ đã xua đuổi Thầy*" (Ga 15.20). Thánh Phao-lô đã chuẩn bị chúng ta là những người đi theo Chúa về sự chối bỏ này: "*Tin Mừng về thập giá hoàn toàn vô lý đối với những ai đang trên đường bị hư mất, nhưng đối với chúng ta là những kẻ đang được cứu rỗi, đó là quyền năng của Chúa*" (1 Cr 1.18). Lắng nghe trong chiêm niệm có nghĩa là chúng ta phải ném được và cảm nhận được tất cả những sự chối bỏ này cùng với Chúa Giê-su phục sinh và vinh hiển.

Chúa Nhật: Mát-thêu 2.13-23

"Hê-rô-đê đang tìm đứa trẻ để tiêu diệt".

Thứ Hai: Lu-ca 4.14-30

"Họ đứng lên và lôi Người ra khỏi thành".

Thứ Ba: Gio-an 6.60-71

"Nhiều môn đệ bỏ đi và không còn đi theo Người nữa".

Thứ Tư: Mát-thêu 19.16-30

"Người thanh niên buồn rầu bỏ đi".

Thứ Năm: Gio-an 1.10-16

"Chính người nhà của Người cũng không đón nhận Người".

Thứ Sáu: Mác-cô 3.20-30

"Người đã mất trí".

Thứ Bảy: Mác-cô 12.1-2

"Tảng đá bị người thợ xây loại bỏ...".

TUẦN LỄ 26

NHÂN DANH NGƯỜI

Giê-su là người thầy xuất chúng. Người dạy chúng ta cầu nguyện. Người khuyên chúng ta xin vì danh Người. "Bất cứ sự gì anh em xin Chúa Cha, thì Cha sẽ ban cho anh em nhân danh Thầy" (*Ga 16.23*). Một lần nữa Người lại nói: "Bất cứ sự gì anh em xin nhân danh Thầy, Thầy sẽ làm" (*Ga 14.14*).

Đây là một điều kiện tiên quyết cho việc cầu nguyện. Tuy nhiên, ta phải hiểu điều Chúa Giê-su muốn nói. Còn cần phải có nhiều điều kiện khác hơn là chỉ áp dụng công thức "nhân danh Người".

Theo tư tưởng của người Do Thái, tên của một người tượng trưng cho tất cả con người của người ấy. Cầu nguyện nhân danh Chúa Giê-su có nghĩa là cầu nguyện trong con người của Giê-su, cầu nguyện y như Giê-su đã cầu nguyện. Điều này có nghĩa là phải thấy mọi người và mọi trường hợp y như Chúa Giê-su đã thấy.

Cầu nguyện với danh nghĩa của Giê-su có nghĩa là chúng ta phải có tư tưởng và tâm hồn của Giê-su. Chúng ta phải khoác lên mình tâm trí của Giê-su Ki-tô. Nói một cách khác, lời nguyện của chúng ta chỉ được phép là những gì Chúa Giê-su tìm kiếm và muốn. Tư tưởng, hy vọng và ước muốn của chúng ta phải hoàn toàn hòa hợp với trí tuệ của Chúa Giê-su. Khi chúng ta tích tụ được thái độ này, chúng ta sẽ nói được với quyền năng và địa vị của Chúa Giê-su.

Thánh Phao-lô dạy chúng ta rằng thái độ của chúng ta phải y hệt như thần trí của Chúa. "*Anh em hãy có những tâm tình như chính Đức Ki-tô Giê-su*" (*Pl 2,5*).

Phao-lô lại nói: "*Anh em phải để Thần Khí đổi mới tâm trí anh em,*²⁴ *và phải mặc lấy con người mới, là con người đã được sáng tạo theo hình ảnh Thiên Chúa để thật sự sống công chính và thánh thiện*" (Ep 4,23-24).

Xin Chúa Cha bất cứ điều gì nhân danh Chúa Giê-su có nghĩa sâu xa hơn là một công thức. Khi sự suy nghĩ của chúng ta hòa hợp với tâm tư của Giê-su thì lời cầu xin của chúng ta sẽ làm đẹp lòng Chúa và Chúa sẽ nhận lời để làm sáng danh Người.

VIỆC RỬA CHÂN

Sứ mệnh của Chúa Giê-su là một sứ mệnh phục vụ. Một phần của việc phục vụ đó là rửa sạch chúng ta khỏi mọi sự bất toàn và dơ bẩn để kết hợp với Chúa. Việc rửa chân là một phương thức thánh hóa, như một sự chuẩn bị cho bí tích Thánh Thể. Đây là một sứ mệnh của việc khiêm nhường phục vụ. Đây là một thí dụ hùng hồn Chúa Giê-su đã nêu lên để chúng ta noi theo.

Nhưng người công giáo chân chính được vui sướng không phải vì được lãnh nhận, mà chính vì được cho đi, không phải vì được phục vụ mà là phục vụ kẻ khác.

Chúa Nhật: Gio-an 13,1-20

Chúa Giê-su cho chúng ta một thí dụ: "Anh em có hiểu điều mà Thầy vừa mới làm cho anh em không"?

Thứ Hai: Mát-thêu 18,1-14

"Trừ khi các ngươi thay đổi và trở nên như con trẻ, các ngươi sẽ không được vào Nước Trời".

Thứ Ba: Phi-li-phê 2,5-11

Sự hạ mình của Chúa Giê-su: “Vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết và chết trên thập giá”.

Thứ Tư: 1 Ti-mô-thê 5,7-10

Một sự đánh giá của đặc tính của người công giáo: "Bà ấy có rửa chân cho các người khách không"?

Thứ Năm: Gio-an 10,14-18

"Tôi tự ý hy sinh mạng sống mình".

Thứ Năm: Gio-an 10,14-18

"Tôi tự ý hy sinh mạng sống mình

Thứ Sáu: Ê-phê-xô 5,1-7

"Đức Ki-tô hy sinh vì chúng ta, đã tự nộp mình làm hiến lễ, làm hy lễ dâng lên Thiên Chúa, tựa hương thơm ngào ngạt".

Thứ Bảy: Lu-ca 22,24-30

"Thầy sống giữa anh em như một người phục vụ".

TUẦN LỄ 27

MỘT SỰ HY SINH ĐỂ CA NGỢI

Nghi thức hiến tế trong thánh lễ là một cách cầu nguyện tốt đẹp nhất. Toàn thể thánh lễ được dâng lên Chúa Cha nhân danh Chúa Con, là thầy cả thượng thẩm. Khi chúng ta kết hợp với Người, Chúa Ki-tô dâng thánh lễ như một sự hy sinh vô hạn vì danh Người. Đó là một bài kinh toàn hảo về sự ca ngợi và cảm tạ được dâng lên Chúa Cha bởi Chúa Giê-su vì danh nghĩa của chúng ta.

Hầu hết các bài kinh trong thánh lễ đều được kết thúc với công thức biểu tượng cho sự cầu xin của chúng ta "Vì danh Đức Ki-tô Chúa chúng ta" hay một trong những câu tương tự.

Khi dâng Mình Thánh chúng ta cầu nguyện: "Chính nhờ Người, với Người và trong Người, mà mọi danh dự và vinh quang đều quy về Chúa là Cha toàn năng".

Sự kiện Giê-su là thầy cả chính làm việc dâng hiến đã tạo nên một kích thích mới cho việc cầu nguyện của chúng ta. Chúng ta không cầu nguyện một mình. Chúng ta không thờ phượng một mình. Chúng ta đang dâng "những lời ngợi khen, cảm tạ và lời cầu bầu "nhờ Đức Giê-su Ki-tô Chúa chúng ta".

Trong kinh nguyện Thánh Thể IV chúng ta xin: "Lạy Chúa, xin đoái nhìn hiến lễ chính Chúa đã dọn sẵn cho Hội Thánh Chúa, và Chúa nhân từ ban cho tất cả những ai sẽ thông phần cùng một bánh và chén này, được Chúa Thánh Thần quy tụ tất cả thành một thân thể, trở nên hiến lễ sống động trong Đức Ki-tô để ca tụng vinh quang Chúa". Đòi sống cầu nguyện của chúng ta chỉ có thể trở nên một lễ vật hy sinh sống động để ngợi

khen nếu chúng ta cầu nguyện với danh nghĩa của Chúa Giê-su và quyền năng của Chúa Thánh Thần.

"Vậy nhờ Người, chúng ta hãy luôn luôn dùng lời ngợi khen làm lễ tế dâng "Thiên Chúa, tức là dùng miệng lưỡi mà ca tụng Danh Thánh" (Dt 13,15).

CHÍNH TA LÀ BÁNH BỞI TRỜI

Tâm điểm của Can-va-ri-ô là đau khổ, chối bỏ và vâng lời. Chúa Giê-su phục sinh, vinh hiển đang hiện diện trong chúng ta, trong Mình Thánh của Người, khi chúng ta sống lại bị kịch núi Can-va-ri-ô mỗi ngày.

Chúa Giê-su cho chúng ta tiệc Thánh Thể để nuôi dưỡng chúng ta trên đường đời. Chúa biết các núi đồi và thung lũng sẽ ngăn cản chúng ta trên đường đi tới Chúa Cha hằng ngày. Chúa muốn ở với chúng ta trong mọi sự khó khăn vất vả của cuộc đời. Chúa thật sự là thức ăn đàng của chúng ta. Chúa Giê-su trở nên Mình Thánh cho chúng ta, để cho chúng ta cũng được trở nên mình thánh cho những kẻ khác.

Chúa Nhật: Xuất Hành 16,4-36

"Ta sẽ cho mưa bánh bởi trời xuống cho anh em".

Thứ Hai: Gio-an 6,1-15

"Sau đó Đức Giê-su cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn rồi phân phát cho các người ngồi đó".

Thứ Ba: Gio-an 6,25-59

"Chính Ta là bánh bởi trời".

Thứ Tư: Gio-an 6,60-71

Các môn đệ thấy lời của Chúa Giê-su khó chấp nhận: "Điều ấy anh em lấy làm chứng không chấp nhận được sao"?!

Thứ Năm: Lu-ca 22,7-20

"Thầy những khát khao mong mỗi ăn lễ Vượt Qua này với anh em trước khi chịu khổ hình".

Thứ Sáu: 1 Cr 11,17-34

Thánh Phao-lô khuyên bảo về việc rước Thánh Thể: "Ai nấy phải tự xét mình trước đã...".

Thứ Bảy: Do Thái 9,11-28

Sự hy sinh của Giê-su: "Máu của Đức Ki-tô thanh tẩy lương tâm của chúng ta khỏi những việc đưa đến sự chết!"

TUẦN LỄ 28

THÁNH Ý CHÚA

Chúa Giê-su luôn luôn chú tâm đến việc thực hiện Thánh ý Chúa Cha. Nhiều lần Chúa Giê-su đã bảo chúng ta là Người đã đến để làm điều Chúa Cha đã sai Người. Có một lần Người nói: "Lương thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy và hoàn tất công trình của Người" (*Ga 4,34*). "Lạy Thiên Chúa này con đây, con đã đến để thực thi Thánh Ý Ngài, như sách Thánh đã chép về con" (*Dt 10,7*).

Đây là một thái độ hết sức quan trọng chúng ta phải có khi cầu nguyện. Chúng ta phải tìm kiếm và thi hành Thánh Ý Chúa. Thời gian lặng thinh để suy niệm và chiêm niệm sẽ gọi cho chúng ta thấy điều Chúa muốn nói với chúng ta. Khi chúng ta nghe Lời Chúa, chúng ta có thể phân biệt được và khám phá dễ dàng hơn những gì Chúa muốn chúng ta làm. Đây mới chính là cầu nguyện thật sự. Đó là ngồi bên chân Giê-su và lắng nghe với con tim những gì Chúa nói với chúng ta.

Thánh Ý Chúa đối với chúng ta không phải dễ dàng. Ngược lại đôi khi có thể gây cho chúng ta rất nhiều đau đớn. Tuy nhiên khi chúng ta bỏ thời giờ ra để cầu nguyện, chúng ta tìm được sức mạnh để chấp nhận bất cứ Thánh Ý nào đã được dành cho chúng ta.

Ở đây một lần nữa, Chúa Giê-su lại cho chúng ta một gương khác. Trong vườn Giê-tê-sê-ma-ni, khi viễn ảnh của tất cả sự đau đớn sắp xảy đến đang đè nặng lên mình, Chúa Giê-su đã cầu nguyện: "*Lạy Cha, nếu Cha muốn, xin cất chén này xa con. Tuy vậy, xin đừng làm theo ý con, mà làm theo ý Cha*". Thánh Lu-ca đã kể thêm rằng: "*Người lâm cơn xao xuyến bồi hồi, nên càng khẩn thiết cầu xin*" (*Lc 22,42-44*).

Chúng ta phải đến với cầu nguyện khi đã chuẩn bị để xin và chấp nhận Thánh Ý của Chúa trong mọi sự. Trong cách cầu nguyện như vậy có một sự bình an chân thật. Khi Thánh Ý Chúa dường như đè nặng lên mình chúng ta, chúng ta cũng phải cầu nguyện sốt sắng nhiều hơn. Nhờ đó chúng ta sẽ tìm được sức mạnh và cả niềm vui.

LÚC HẤP HỐI TRONG VƯỜN

Việc chờ đợi một kinh nghiệm đau đớn và khó chịu thường khó khăn hơn là chính khi kinh nghiệm đó xảy tới. Chúa Giê-su đã phải chịu đựng sự đau đớn phiến não trong khi chờ đợi trong vườn Giê-tê-sê-ma-ni, những gì sẽ xảy đến. Ngoài ra Chúa còn nhìn thấy trước sự vô ích của những sự đau đớn của Người. Chúa biết trước sự thần nhiên, sự vô ơn bạc nghĩa và sự thù nghịch trắng trợn mà Người sẽ phải chịu đựng qua thân thể của Người là Giáo Hội qua bao nhiêu thời đại. Sự đau đớn này đã khiến cho Người phải kêu lớn lên rằng: "Áp-ba! Cha ơi! Cha có thể làm được mọi sự, xin tha cho con khỏi uống chén này". Và sau đó là sự nhẫn nhục ung chịu cao cả: "*Nhưng xin đừng theo ý con, mà theo Ý Cha*" (Mc 14,36).

Chúa Nhật: Mát-thêu 26,36-46

Giê-tê-sê-ma-ni: "Tâm hồn Thầy buồn đến chết được".

Thứ Hai: Gio-an 12,23-28

"Chính vì giờ này mà con đã đến".

Thứ Ba: Do Thái 5,5-10

"Người phải trải qua nhiều đau khổ mới học được thế nào là vâng phục".

Thứ Tư: Gio-an 14,28-31

"Thầy ra đi và đến cùng anh em".

Thứ Năm: Do Thái 4,14-16

"Vị Thượng Tế của chúng ta không phải là Đấng không biết cảm thương những nỗi yếu hèn của ta".

Thứ Sáu: Lu-ca 22,47-53

"Anh dùng cái hôn mà nộp Con Người sao"?

Thứ Bảy: Gio-an 18,1-14

Quyền năng cao cả bó buộc: "Các anh tìm ai"?

TUẦN LỄ 29

TỪ BỎ

Khi chúng ta cầu nguyện chúng ta phải dâng hết mọi sự cho Chúa. Chúng ta phải sẵn sàng để từ bỏ mọi sự trước khi chúng ta có thể đến trước Chúa Cha và cầu nguyện thực sự.

Sau đây là một thí dụ của sự từ bỏ: trong một cuộc cảm phòng một người đàn ông ba mươi tuổi đã chia sẻ kinh nghiệm cầu nguyện như sau: "Khi còn nhỏ tôi là một đứa bé sống trong một nông trại và tôi đã cầu nguyện rất nhiều để có được một cái xe đạp và một khẩu súng trường cỡ 22. Tôi cứ tiếp tục xin Chúa cho tôi hai món đồ đó mà tôi hết sức thèm muốn. Nhưng Chúa không đáp lời xin của tôi.

"Rồi có một ngày, tôi có một ý kiến hay. Tôi thường ưa thích thả diều bên bờ sông. Ở đó luôn luôn có luồng gió tốt. Tôi nghĩ rằng vì Chúa ở trên Trời nên không thể nghe lời cầu xin của tôi. Nếu tôi có thể cột lời cầu xin của tôi vào đuôi của cái diều, tôi có thể cho diều bay cao và Chúa có thể đọc được lời cầu xin của tôi.

"Sau khi đã viết một lá thư cho Chúa, tôi hăng hái chạy xuống bờ sông để thả diều. Gió vừa đúng mức và diều tôi càng ngày càng bay cao. Cuối cùng tôi đã hết giấy, và cái diều cứ dật tay tôi như một con cá đã mắc lưới ở đầu giây câu. Tôi nhìn lên và có thể thấy rằng diều của tôi không đủ cao để cho Chúa thấy được..

"Tôi biết rằng nó sẽ phải bay cao hơn nếu tôi muốn Chúa đọc được lá thư của tôi. Tôi bắt đầu khóc vì tôi rất yêu thích cái diều của tôi. Cuối cùng với nước mắt chảy dài trên má tôi nhìn lên trời và để cho cái diều của tôi tự do bay lên.

"Từ ngày đó, khi tôi đến với Chúa trong sự cầu nguyện tôi bỏ qua mọi sự. Đó chính là điều mà Chúa đã dạy tôi ngày đó bao nhiêu năm về trước.

CHÚA GIÊ-SU BỊ BẠN BÈ CHỐI BỎ

Giu-đa bị thúc đẩy vì lòng tham lam, đã sa chước cám dỗ. Chúa Giê-su gọi hắn là "anh" mặc dầu hắn có hành động quỷ quyệt. Nhưng Giu-đa, đầy lòng hối hận và tuyệt vọng - không quay trở về đôi cánh tay đang mở rộng của Chúa Giê-su. Hắn không thể hiểu được tình yêu bao dung và tha thứ của Chúa.

Về mặt khác, Phê-rô đã khoe khoang trong sự kiêu ngạo là mình sẽ không bao giờ chối Chúa. Lòng kiêu ngạo đã tới trước khi sa ngã. Tuy nhiên khác với Giu-đa, sự kiêu ngạo của Phê-rô đã tan biến trong sự hạ mình. Buồn phiền thay vì hối hận đã xâm chiếm tâm hồn Phê-rô. Ông đã trở nên một Phê-rô ăn năn đáng yêu..

Chúa Nhật: Lu-ca 22,1-6

Âm mưu bắt Chúa: "Họ rất mừng và đồng ý sẽ trao cho hắn tiền".

Thứ Hai: Gio-an 13,18-30

"Thật, Thầy bảo thật anh em: có một người trong anh em sẽ nộp Thầy".

Thứ Ba: Mát-thêu 27,3-10

Giu-đa cảm thấy hối hận chứ không buồn phiền: "Tôi đã phạm tội nộp người vô tội".

Thứ Tư: Lu-ca 22,31-38

"Si-mon, Si-mon ơi! Kia Sa-tan đã gọi ngươi".

Thứ Năm: Mát-thêu 26,69-75

Phê-rô chối Chúa: "Chính tôi không hề biết người ấy".

Thứ Sáu: Lu-ca 22,61-62

Buồn phiền chứ không ăn năn: "Chúa quay lại nhìn Phê-rô".

Thứ Bảy: Công Vụ Tông Đồ 10,34-43

Một Phê-rô thống hối tiếp tục sứ mệnh của Giê-su: "Người truyền cho chúng tôi phải rao giảng cho dân".

TUẦN LỄ 30

LUÔN LUÔN CẦU NGUYỆN

Cầu nguyện không nhất thiết chỉ giới hạn vào lời nói. Thật vậy lời nói tương đối không phải là phương tiện tốt đẹp để chuyên chở ý nghĩ và cảm tưởng. Một ngạn ngữ đã nói: "Hành động nói nhiều hơn là lời nói".

Hành động của chúng ta cũng là cầu nguyện. Khi các hành động của chúng ta đồng điệu với những điều Chúa muốn chúng ta làm vào một thời khắc đặc biệt nào đó, và khi hành động này được dâng lên trong sự kết hợp với Chúa Giê-su, thì chúng trở thành một bài kinh cầu. Chúa rất ưa thích thái độ cầu nguyện này.

Thánh Phao-lô khích lệ chúng ta bày tỏ lòng biết ơn của chúng ta đối với Chúa bằng những hành động. "Bất cứ điều gì anh em làm dù là bằng lời nói hay hành động, hãy làm nhân danh Đức Giê-su. Hãy cảm tạ Chúa Cha qua Đức Giê-su" (Cl 3,17). Trong một lá thư khác, thánh Phao-lô nói: "*Vì vậy, dù ăn hay uống hay bất cứ làm việc gì, anh em hãy làm để tôn vinh Thiên Chúa*" (1 Cr 10,31).

Chúa Giê-su cũng dạy chúng ta rằng các việc làm tốt lành của chúng ta không những là kinh cầu, mà còn có thể dẫn dắt người khác tới việc cầu nguyện. "*Ánh sáng của anh em phải được chiếu giải trước mặt thiên hạ, để cho họ thấy những công việc tốt đẹp anh em làm mà tôn vinh Cha của anh em. Đứng ngự trên trời*" (Mt 5,16).

Trong câu chuyện về ngày chung thẩm, Chúa Giê-su bảo chúng ta rằng Người sẽ xem xét các hành động như cho kẻ đói ăn và kẻ khát uống, nếu được làm với mục đích tốt. "*Ta bảo thật các ngươi: mỗi khi các ngươi làm như thế cho một trong những*

anh em bé nhỏ nhất của Ta đây là các người làm cho Ta vậy" (Mt 25,40).

Kinh Thánh cũng cho chúng ta biết: Cầu nguyện và ăn chay rất tốt, nhưng hành động bố thí kèm theo sự công chính còn tốt hơn cả (x. Tb 12,8).

LUẬN TỘI VÀ KẾT ÁN

Chúa Giê-su không tự bảo vệ trước tòa Cai-pha, Hê-rô-đê hay Phi-la-tô. Chúa không cố gắng để bào chữa cho sự dạy dỗ hay hành động của Người vì Chúa thấy rõ sự vô ích của nỗ lực này trước âm mưu đen tối của án phạt. Chúa Giê-su cũng "có tội" vì "*Thiên Chúa đã đặt trên người tội lỗi của tất cả chúng ta*" (Is 53:6). Đó là lòng nhân lành của Thiên Chúa!

Chúa Nhật: Mát-thêu 26,57-68

Trước tòa Cai-pha, "Nhưng Đức Giê-su chỉ làm thinh".

Thứ Hai: Gio-an 18,19-24

Chúa Giê-su hỏi các thầy thượng tế ở nhà Ana, "Sao ông lại hỏi tôi"?

Thứ Ba: Gio-an 18,28-40

Phi-la-tô: "Tôi không thấy người này có tội gì".

Thứ Tư: Lu-ca 23,1-12

Hê-rô-đê hỏi Chúa Giê-su, nhưng "Người không trả lời gì cả".

Thứ Năm: Gio-an 19,1-12

Phi-la-tô cố gắng để thả Chúa Giê-su: "Đây là người!"

Thứ Sáu: Mát-thêu 27,27-31

"Vạn tuế Đức Vua dân Do Thái!"

Thứ Bảy: Lu-ca 23,26-31

Đoạn đường đau đớn: "Họ đặt thập giá lên vai Si-mon cho ông vác theo sau".

TUẦN LỄ 31

ĐỜI SỐNG MÔN ĐỆ

Hành động có thể được coi là cầu nguyện miễn là hành động này được khởi sự bằng việc cầu nguyện, và được thúc đẩy bởi sự cầu nguyện. Chúa Giê-su sống một cuộc sống rất hoạt động trong ba năm. Tuy nhiên, tất cả những hoạt động của Chúa được xen kẽ với cầu nguyện. Chúa cầu nguyện trước tất cả những biến cố quan trọng trong đời: trước khi chọn các môn đệ, trước khi làm cho La-da-rô sống lại, trong vườn Giết-sê-ma-ni, và trên Thánh Giá.

Các hoạt động trong đời sống của chúng ta phải thường xuyên được cắt quãng bởi những thời gian cầu nguyện. Lời cầu của chúng ta sẽ đặt phương hướng cho hành động của chúng ta. Chúa Giê-su nói: *"Nếu hạt lúa gieo vào lòng đất không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình"* (Ga 12,24). Thái độ này không hợp với bản ngã của con người; vì vậy chúng ta cần chuẩn bị để có thái độ thích hợp trong việc cầu nguyện.

Chúa Giê-su đặt ra một điều kiện của đời sống môn đệ khi Người nói: *"Ai muốn đi theo tôi phải từ bỏ chính mình, vác thập giá mình hằng ngày và theo"* (Lc 9,23).

Điều kiện làm môn đệ này đòi hỏi phải bỏ thời gian mỗi ngày để suy niệm và nhớ rằng mọi hoạt động của chúng ta phải được trợ giúp bởi việc cầu nguyện. Một thập giá được thực hiện khi ý muốn của chúng ta chạy thẳng góc (đặt ngang) với Thánh Ý Chúa; chỉ có cầu nguyện mới có thể uốn nắn cho ý muốn của chúng ta chạy song song với Thánh Ý Chúa Cha và lúc đó thập giá sẽ biến thành thánh giá. Đây là điều Chúa Giê-su dạy chúng ta bằng gương của Người là dành ra thì giờ để cầu nguyện, hoặc

phải dậy sớm trước khi mặt trời mọc, hoặc phải thức suốt đêm để cầu nguyện.

Một lần nữa chúng ta nói: "Lạy Chúa xin dạy chúng con cầu nguyện bằng cách làm cho tất cả các hoạt động hằng ngày của chúng con trở thành của lễ sống động để ngợi khen Chúa".

CHẾT TRÊN THẬP GIÁ

Bị đóng đinh vào thập giá là hình phạt đau đớn nhất và sỉ nhục nhất được biết vào thời Chúa Giê-su. Còn có cách nào tốt hơn để Chúa Giê-su bày tỏ tình yêu của Người? Người còn có thể làm gì hơn nữa để khiến cho sự hy sinh của Người được hoàn toàn hơn? Ngay cả khi sắp chết trên thập giá, sứ mệnh tình yêu của Chúa Giê-su vẫn tiếp tục được thể hiện đối với kẻ trộm lành, với Mẹ Người, với những kẻ hành quyết Người, với tất cả nhân loại.

Chúa Nhật: Lu-ca 23,39-43

Sự thông hối của kẻ tội lỗi: "Ngay ngày hôm nay anh sẽ được ở với tôi trên Thiên Đàng".

Thứ Hai: Lu-ca 23,33-37

"Lạy Cha xin tha cho chúng: vì chúng không biết việc chúng làm".

Thứ Ba: Gio-an 19,25-30

"Đứng gần bên thập giá Đức Giê-su, có thân mẫu Người".

Thứ Tư: Thánh Vịnh 22

"Lạy Chúa Tôi, Lạy Chúa tôi, sao Chúa nỡ bỏ tôi"

Thứ Năm: I-sai-a 52,13-53,12

"Chính Người đang gánh vác những tội nguyên của chúng ta, và chịu đựng những đau khổ của chúng ta".

Thứ Sáu: Do Thái 10,1-18

"Bằng một lần hy sinh, Người đã vĩnh viễn làm cho những kẻ Người đã thánh hóa được nên hoàn hảo".

Thứ Bảy: Mác-cô 8,34-38

"Hãy vác thập giá mình, và theo Ta".

TUẦN LỄ 32

LỜI NGUYỆN CẦU XIN

Hình thức cầu nguyện thông thường nhất là lời nguyện cầu xin. Đây là lời cầu nguyện thường xuyên được sử dụng nhất. Rất nhiều người không bao giờ biết sử dụng lời cầu nguyện nào khác. Dĩ nhiên đây cũng là một lời cầu nguyện tốt, nhưng không phải là một hình thức cầu nguyện cao đẹp nhất.

Chúa cũng muốn chúng ta đem những nhu cầu của chúng ta đến với Chúa. lời cầu nguyện này nhắc cho chúng ta biết rằng một mình chúng ta chẳng làm gì được, và với sự giúp đỡ của Chúa mọi sự đều có thể thực hiện.

Cầu nguyện là chìa khóa mở trái tim Chúa Cha. Những ai cầu nguyện luôn luôn chiến thắng. Họ không bị khuất phục bởi những cám dỗ nặng nề, bởi những sự chống đối, bởi những sự đau đớn hay khó khăn trong đời. Cầu nguyện là vũ khí tốt nhất để chiến thắng. Những ai cầu nguyện đều là những người sung sướng.

Bây giờ, câu hỏi quan trọng nhất là làm sao để chúng ta có thể sử dụng ân sủng hùng mạnh này được Chúa ban cho. Chúa Giê-su nói: "*Anh em hãy xin thì anh em sẽ được*" (Ga 16,24). Do đó Chúa Giê-su hứa hẹn là những ai đến xin Người, sẽ được cứu giúp. Điều quan trọng là chúng ta phải biết xin đúng cách.

Cầu nguyện suông không mang đến sự giúp đỡ của Chúa. Chỉ có những lời cầu thích ứng mới được đáp trả. Đây là một chân lý căn bản của Kinh Thánh. Chúa chỉ giữ lời hứa khi chúng ta xin phù hợp với Thánh Ý của Người.

Điều quan trọng là chúng ta phải học cách cầu nguyện, và trong trường hợp nào phải sử dụng mọi lời cầu nguyện. Không có trường hợp nào hữu hiệu hơn là kinh nghiệm của trường đời.

"Lạy Thầy, xin hãy dạy chúng con cầu nguyện" (Lc 11,1).

NGÀI ĐÃ SỐNG LẠI

Ngài đã sống lại! Với Chúa Giê-su - Thật là một sự chiến thắng! Thật là một sự vinh hiển! Với chúng ta - Thật là một vui mừng! Thật là một sự bình an! Chúa Ki-tô đã phải trả nợ cho hình phạt của tội lỗi. Chúa đã chiến thắng sự chết. Hãy nếm sự chiến thắng của Người. Hãy vui mừng với Người. Hãy để cho lời hoan hô vang dội trong tim chúng ta.

Chúa Nhật: Mát-thêu 28,1-10

"Người không có ở đây. Vì Người đã trỗi dậy, đúng như lời Người đã nói".

Thứ Hai: Gio-an 20,1-10

"Rồi người môn đệ kia, kẻ đã tới mộ trước, cũng bước vào. Ông đã thấy và đã tin".

Thứ Ba: Rô-ma 6,3-11

"Nếu chúng ta đã được kết hợp với Người như khi được cùng chết với Người, thì chúng ta cũng được sống lại với Người".

Thứ Tư: Công Vụ Tông Đồ 2,29-36

"Chính Đức Giê-su đó. Thiên Chúa đã làm cho sống lại, về điều này tất cả chúng tôi xin làm nhân chứng".

Thứ Năm: Cô-lô-xê 3,1-11

"Hãy hướng lòng trí vào những việc thượng giới".

Thứ Sáu: 1 Cr 15,20-28

"Trong Đức Ki-tô tất cả sẽ được sống lại".

Thứ Bảy: 1 Cr 15,35-58

"A-đam cuối cùng là thân trí ban sự sống".

TUẦN LỄ 33

CẦU NGUYỆN NHƯ CON TRẺ

Chúa Giê-su nhắc nhở chúng ta nhiều lần: "*Thầy bảo thật anh em: nếu anh em không trở lại mà nên như trẻ nhỏ, thì sẽ chẳng được vào Nước Trời*" (Mt 18,3). Điều này liên hệ đặc biệt đến việc cầu nguyện của chúng ta. Tim Chúa Cha mở rộng đối với các nhu cầu của con trẻ. Các người nhỏ bé chiếm được trái tim Chúa Cha bởi thái độ giống như con trẻ của họ. Con trẻ đến trước người cha với một niềm tin, yêu và trông cậy, và đặt những nhu cầu nhỏ bé nhất trước mặt cha. Chúng ta cũng phải làm như vậy với Chúa. Điều này làm cho Chúa rất vui thích vì chúng ta đến một cách rất giản dị và tin cậy trong yêu thương.

Chúa Giê-su khi nói về một người cha trần thế đã phán: "*Vậy nếu anh em vốn là những kẻ xấu mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, phương chi Cha anh em, Đấng ngự trên trời, lại không ban những của tốt lành cho những kẻ kêu xin Người sao*" (Mt 7,11)?

Khi chúng ta đến với Chúa Cha với một thái độ của con trẻ là yêu thương và tin tưởng, lời cầu nguyện của chúng ta làm cho Chúa đẹp lòng. Nếu những gì chúng ta xin hợp với Thánh ý của Người, Chúa sẽ ban cho, và đôi khi cho một cách nhanh chóng và hậu hĩ lạ lùng.

Có thể là Chúa sẽ kìm giữ không đáp trả một lời cầu xin nếu có một trở ngại đặc biệt đang gây khó khăn cho người cầu xin, thí dụ một sự ganh ghét hay một trái tim không tha thứ. Làm như vậy, Chúa Cha đang dạy chúng ta để sau đó có thể cho chúng ta nhiều hơn.

Chúng ta có thể nghèo nàn và có những nhu cầu chỉ vì chúng ta không giống như con trẻ khi đến với Chúa Cha. "*Anh em không có là vì anh em không xin*" (Gc 4,2).

CHÚA HIỆN RA

Qua sự chết và sống lại Chúa Giê-su đã có thể chia sẻ đời sống thiêng liêng của Người với chúng ta. Chúa đang sống với chúng ta và sống trong chúng ta. Chúng ta là người công giáo không phải vì chúng ta tuân theo một nguyên tắc luân lý, tin tưởng vào một số học thuyết, hay thờ phượng một cách đặc biệt nào đó. Không, chúng ta là người công giáo vì Chúa Giê-su sống trong chúng ta. Chúa kêu gọi chúng ta trong một ơn gọi tuyệt diệu đó là Phép Rửa. Qua phép rửa Chúa mời gọi chúng ta tham dự vào gia đình của Người, đó là dân của Chúa. Chúa nhận chúng ta làm nghĩa tử. Điều này cho chúng ta cái danh dự đích thực là một con người và là một người công giáo.

Chúa Nhật: Gio-an 20,11-18

Ma-ri-a Mác-đa-la: "Tôi đã thấy Thầy!"

Thứ Hai: Diễm Ca 3,1-4

"Tôi đã thấy người mà lòng tôi yêu thương".

Thứ Ba: Mác-cô 10,46-52

Những con mắt của đức tin: "Thưa Thầy xin cho con nhìn thấy được".

Thứ Tư: 1 Gio-an 5,1-13

"Ai có Chúa Con, là có sự sống".

Thứ Năm: Gio-an 12,23-36

"Phân tôi, một khi được giương cao lên khỏi mặt đất, tôi sẽ lôi kéo mọi người lên với tôi".

Thứ Sáu: 1 Phê-rô 3,13-22

"Nước đó là hình bóng của phép rửa nay cứu thoát anh em".

Thứ Bảy: Ê-phê-xô 1,15-23

"Tôi cầu xin Đức Chúa Cha vinh hiển, là Thiên Chúa của Đức Giê-su Ki-tô, Chúa chúng ta ban cho anh em thần khí khôn ngoan để mặc khải cho anh em nhận biết Người".

TUẦN LỄ 34

NHỮNG KHÓ KHĂN CHO VIỆC CẦU NGUYỆN

Kinh Thánh đề cập rõ ràng đến những trở ngại cho việc cầu nguyện. *"Này, không phải Đức Chúa ngăn tay không thể cứu, cũng chẳng phải Người nặng tai không nghe được, mà chính lỗi lầm của các người đã phân cách các người với Thiên Chúa các người; chính tội lỗi các người đã khiến Người ẩn mặt để khỏi nhìn, khỏi nghe các người"* (Is 59,1-2).

Một thái độ có thể tiêu diệt lời cầu nguyện của chúng ta là thái độ kiêu ngạo và tự cho mình là công chính. Có lẽ một người giàu sang và hài lòng với chính mình khó có thể thấy mình ở trong tình trạng phải đến với Chúa Cha để cầu xin một điều gì. Có lẽ người này nhiều tài năng quá nên không cảm thấy cần đến sự giúp đỡ của Chúa. Hắn có thể cho mình là một người tự lập không cần nhờ cậy vào một ai, kể cả Chúa. Một thái độ như vậy rất đáng tiếc. Nó sẽ mau chóng đưa hắn đến sự đau buồn và khổ sở.

Chúa muốn chúng ta đến như con trẻ để xin Chúa lần này đến lần khác, vì Chúa là Cha của chúng ta, và y như bất cứ người cha nào, Chúa thích làm và cho chúng ta những ơn lành.

"Ngày ấy, anh em sẽ nhân danh Thầy mà xin, và Thầy không nói với anh em là Thầy sẽ cầu xin Chúa Cha cho anh em. Thật vậy, chính Chúa Cha yêu mến anh em, vì anh em đã yêu mến Thầy, và tin rằng Thầy từ Thiên Chúa mà đến" (Ga 16,26-27).

TRÊN ĐƯỜNG EM-MAU

Hằng ngày chúng ta đi trên đường Em-mau. Đó là đoạn đường hằng ngày của chúng ta trên xa lộ của cuộc đời. Chúa Giê-su không để cho chúng ta mồ côi, nhưng Chúa ở với chúng ta trong mọi lúc trên hành trình của chúng ta trở lại với Chúa Cha. Chúng ta có nhận ra Người không". Chỉ sau khi hai môn đệ mời Chúa ở lại với họ, thì họ mới nhận ra Người. Chúng ta có mời Người bước vào đời sống hằng ngày, vào gia đình, và các hoạt động của chúng ta không"

Chúa Nhật: Lu-ca 24,13-35

Trên đường Em-mau: "Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã xế chiều".

Thứ Hai: Lu-ca 18,31-34

Chúa Giê-su báo trước cho các môn đệ về số phận đang chờ đợi Chúa ở Giê-ru-sa-lem, nhưng họ chẳng hiểu gì cả.

Thứ Ba: 1 Phê-rô 1,3-12

"Vì vậy anh em được chan chứa một niềm vui khôn tả, rực rỡ vinh quang".

Thứ Tư: Lu-ca 9,18-22

"Con Người còn phải chịu đau khổ nhiều".

Thứ Năm: Công Vụ Tông Đồ: 2,22-38

"Vì lẽ cái chết không thể nào không chế được Người mãi".

Thứ Sáu: I-sai-a 54,4-10

"Đấng cứu chuộc người là Đấng Thánh của Ít-ra-en, được gọi là Chúa của tất cả trái đất".

Thứ Bảy: Lu-ca 2,25-38

"Vì chính mắt con được thấy ơn cứu độ".

TUẦN LỄ 35

NHỮNG TRỞ NGẠI CHO VIỆC CẦU NGUYỆN

Kinh Thánh Tân Ước đề cập đến nhiều tội lỗi đã làm trở ngại cho việc cầu nguyện. Đây có nghĩa là có những điều kiện tiên quyết cho việc cầu nguyện. Nếu những điều kiện này không được đáp ứng, việc cầu nguyện của chúng ta sẽ gặp trở ngại.

Trước hết việc này bao gồm sự vi phạm Mười Điều Răn. Thông thường là một sự từ chối không chịu tha thứ. "*Nếu anh em không tha thứ cho nhau thì Cha anh em trên trời cũng không sẽ tha thứ cho anh em*" (Mt 6,15).

Một trở ngại to lớn khác cho việc cầu nguyện là sự tức giận và bất bình. Thanh Phao-lô nhắc nhở Ti-mô-thê: "*Vậy thì lòng mong ước của tôi là ở bất cứ nơi nào con cũng có thể dâng những lời cầu xin với hai bàn tay dâng cao mà không phải xấu hổ, không giận dữ, không bất bình*" (1 Tm 2,8).

Thánh Phê-rô cũng cho ta những lời khuyên nhủ của một người cha trong việc cầu nguyện: "*Hãy đối xử tử tế với phụ nữ vì họ là phái yếu, họ cũng là những người thừa kế y như anh em về ơn phúc lành của sự sống. Nếu anh em làm được như vậy, không có gì có thể khiến cho lời cầu xin của anh em không được đáp ứng*" (1 Pr 4,7-8).

Lòng tham lam và bần tiện cũng là những trở ngại cho việc Chúa đáp ứng lời cầu xin của chúng ta. Chúa Giê-su nói: "*Hãy cho thì anh em sẽ được cho lại. Những đâu được đong cho nhiều, được nén xuống, được lắc mạnh và để cho tràn đầy sẽ được đổ vào vạt áo của anh em*" (Lc 6,38).

CHÚA GIÊ-SU XUẤT HIỆN VỚI CÁC MÔN ĐỆ

Chúa Giê-su xuất hiện với các môn đệ vào nhiều trường hợp, và những lúc bất ngờ. Chúa làm như vậy để cho họ thấy Chúa còn sống và để tăng cường đức tin cho họ. Hãy cảm nhận sự hiện diện của Chúa Giê-su Phục Sinh bên anh em và trong anh em. Hãy cảm nhận tình yêu của Ngài đang bao phủ và sưởi ấm cho anh em. Hãy đáp ứng tình yêu của Ngài bằng câu nói: "Con cũng yêu Chúa nữa!"

Chúa Nhật: Gio-an 20,19-23

Một người khách đến không báo trước.

Thứ Hai: Gio-an 14,27-31

"Thầy ban cho anh em bình an của Thầy".

Thứ Ba: Gio-an 20,24-29

"Đừng cứng lòng nữa, nhưng hãy tin".

Thứ Tư: 1 Gio-an 1,1-5

"Điều gì chúng tôi đã thấy và đã nghe, chúng tôi loan báo cho cả anh em nữa".

Thứ Năm: Gio-an 4,46-54

"Ông ấy tin vào lời Đức Giê-su nói với mình".

Thứ Sáu: Công Vụ Tông Đồ 2, 42-47: "Họ đồng tâm nhất trí, ngày ngày chuyên cần đến đền thờ".

Thứ Bảy: Lu-ca 24,36-46

"Nhìn chân tay Thầy coi!"

TUẦN LỄ 36

NHỮNG TRỞ NGẠI CHO VIỆC CẦU NGUYỆN HỮU HIỆU

Thánh tông đồ được Chúa yêu đã bảo chúng ta rằng một lương tâm trong sạch là điều kiện tiên quyết để lời cầu xin được đáp ứng. Người viết: "*Anh em thân mến, nếu lòng chúng ta không cáo tội chúng ta, chúng ta được mạnh dạn đến cùng Thiên Chúa. Và bất cứ điều gì chúng ta xin, chúng ta được người ban cho*" (1 Ga 3,21-22).

Nhà viết Thánh Vịnh cũng bảo chúng ta rằng Chúa sẽ đáp ứng lời cầu xin của người công chính: "*Hãy xa lánh sự dữ và làm việc lành; hãy tìm sự bình an mà theo đuổi. Chúa đã ghé mắt đến người công chính và lắng nghe tiếng kêu của họ*" (Tv 34,15-16).

Nhưng lời này có thể làm cho chúng ta hơi lo lắng. Ai trong chúng ta có thể tự coi mình là thánh thiện đến mức Chúa sẽ nghe lời cầu xin của mình. Không chỉ riêng những người không bao giờ phạm tội mới được Chúa nghe. Không, không thể nào có cách gì để những vật thụ tạo có thể chết đi như chúng ta lại có thể sống một đời không tội lỗi. Bản tính con người chúng ta dễ phạm tội.

Kinh Thánh đã đề cập đến những người mong muốn từ bỏ lối sống tội lỗi. Một trở ngại chính cho việc cầu nguyện không được đáp ứng là khi không có sự ăn năn tội mà con cứ giữ lấy tội khư khư. Khi tội lỗi được tha thứ, chúng ta có thể cầu nguyện với tấm lòng khiêm nhường và thống hối hơn. Lời hứa của Chúa Giê-su dành cho người thu thuế là một lời hứa hẹn cho tất cả chúng ta. "*Còn người thu thuế thì đứng đằng xa, thậm chí chẳng*

dám ngược mắt lên trời, nhưng vừa đấm ngực vừa thưa rằng: "Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi. Tôi nói cho các ông biết: người này, khi trở xuống mà về nhà, thì đã được nên công chính rồi; còn người kia thì không. Vì phàm ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống; còn ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên" (Lc 18,13-14).

CHÚA GIÊ-SU XUẤT HIỆN Ở GA-LI-LÊ

Chúa Giê-su cho chúng ta niềm hy vọng to tát khi Người phán: *"Ta là sự sống lại và sự sống: Ai tin Ta, dù có chết cũng sẽ được sống lại"* (Ga 11,25-26).

Hãy thuộc về Chúa, và để cho Chúa thuộc về anh em. Hãy bình thần trước sự hiện diện của Người và vui hưởng với Người niềm vui Phục Sinh và những hứa hẹn sự phục sinh sẽ đem tới cho chúng ta.

Chúa Nhật: Gio-an 21,1-14

"Chúa đó!"

Thứ Hai: Gio-an 21,15-19

"Con có yêu mến Thầy không". "Lạy Thầy, Thầy biết rõ mọi sự. Thầy biết rõ con yêu mến Thầy".

Thứ Ba: Lu-ca 5,1-11

Chúa Giê-su gọi các môn đệ đầu tiên: "Lạy Chúa xin hãy lánh xa con, vì con là kẻ có tội".

Thứ Tư: Lu-ca 22,31-36

"Thầy đã cầu nguyện cho anh, để anh khỏi mất lòng tin".

Thứ Năm: Mát-thêu 16,13-20

"Ta sẽ trao cho anh chìa khóa của Nước Trời".

Thứ Sáu: 2 Phê-rô 1,12-19a

Trong lá thư này chúng ta thấy Phê-rô "nuôi dưỡng" dân của Chúa: "Tôi sẽ luôn luôn nhắc cho anh em nhớ lại những điều trên".

Thứ Bảy: Công Vụ Tông Đồ 20,28-38

"Vì vậy anh em phải canh thức".

TUẦN LỄ 37

KHÔNG THUỘC VỀ THẾ GIỚI NÀY

Một thái độ chỉ chú ý đến vật chất cũng là một trở ngại lớn lao cho việc cầu nguyện. Lý thuyết về chủ nghĩa vật chất làm cho con người trở nên một thần thánh nhỏ. Tiêu chuẩn về sự thành công trong đời của nhóm theo chủ nghĩa này là tiền tài và danh vọng. Một người chỉ được yêu chuộng và kính nể qua những thành quả đã đạt được hay sản nghiệp đã gây dựng. Không có chỗ cho Chúa trong thái độ của nhóm này.

Hiển nhiên là thái độ này không giúp ích cho việc cầu nguyện. Chúa Giê-su phán: *“Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, còn tất cả những thứ kia Người sẽ thêm cho”* (Mt 6,33). Chúa Giê-su đang đọan chắc với chúng ta rằng trong khi chúng ta nỗ lực tăng tiến trên đường nhân đức thánh thiện, thì chúng ta không cần phải xin, tất cả mọi sự khác cũng sẽ được ban cho chúng ta.

Chúa Giê-su cũng lưu ý chúng ta không được chỉ tìm kiếm những thành quả và sở hữu vật chất. *“Có ích lợi gì nếu được lời lãi cả thế gian, nhưng lại mất linh hồn”* Còn gì to lớn hơn là dâng hiến chính mình cho Chúa (Mt 16,26).

Những ai để cho chủ nghĩa vật chất làm chủ mình thì sẽ làm nô lệ cho chủ nghĩa đó. Tất cả thời giờ, tài năng và nghị lực sẽ được người này dốc vào những giờ phút thức giấc để theo đuổi những mục tiêu trần thế đối nghịch với những mục tiêu do Chúa đề ra.

Chúa Giê-su ban cho chúng ta hiến chương của đời sống ki-tô hữu khi Người dạy dỗ chúng ta về Tám Mối Phúc Thật. Các mối phúc thật này chỉ là những lời giảng dạy thêm về lời khuyến cáo của Chúa: *“Trước hết hãy tìm kiếm sự tòng phục Ngài”*. Đây là một thái độ cầu nguyện lý tưởng.

CHÚA GIÊ-SU LÊN TRỜI

Sau khi đã hoàn tất sứ mệnh của Người trên trần thế, Chúa Giê-su từ giã các môn đệ và lên trời trong vinh quang và ngự bên hữu Đức Chúa Cha. Chúa tiếp tục sứ mệnh của Người trong chúng ta và ở giữa chúng ta qua sự hiện diện và quyền năng của Chúa Thánh Thần. Các môn đệ nhận thức được điều này. Do đó, sau khi Người đã đi khỏi, họ trở về Giê-ru-sa-lem, “lòng đầy hoan hỉ” thay vì buồn khổ.

Chúa Nhật: Công Vụ Tông Đồ 1,6-11

“Chúa được rước lên trời trước mắt họ”.

Thứ Hai: Lu-ca 24,50-53

“Họ... trở về Giê-ru-sa-lem lòng đầy hoan hỉ”.

Thứ Ba: Do Thái 10,11-14

“Chúa Giê-su....ngự bên hữu Đức Chúa Cha đến muôn đời”.

Thứ Tư: Ê-phê-xô 2,1-10

“Thiên Chúa giàu lòng thương... và dành cho chúng ta một chỗ trên nước trời”.

Thứ Năm: Thánh Vịnh 68,16-19

“Sự vinh hiển của Chúa: “Chúa đã lên trời cao”.

Thứ Sáu: Phi-li-phê 3,17-21

“Còn chúng ta, quê hương chúng ta ở trên trời”.

Thứ Bảy: Mát-thêu 24,36-51

Hãy coi chừng: “Anh em không biết ngày nào Chúa của anh em đến”.

TUẦN LỄ 38

ĐỪNG SỢ HÃI

Một trong những thái độ cần thiết phải có khi cầu nguyện với Chúa là thái độ trông cậy và tự tin. Chúng ta là con cái Chúa, chúng ta đến với Chúa là người Cha yêu thương và hiền dịu. Trong khi cầu nguyện không được sợ hãi.

Chúng ta bị rất nhiều mối lo sợ xâm chiếm tâm hồn: sợ bị từ chối, sợ thất bại, sợ bất xứng trước mặt Chúa. Mỗi khi chúng ta gặp Chúa chúng ta lại nhận được một sự trấn an thình lặng “con không có gì phải sợ hãi”. Khi thiên thần xuất hiện với Đức Mẹ, thiên thần nói: “*Hỡi Ma-ri-a, đừng sợ*” (Lc 1,30). Với các mục đồng thiên thần nói: “*Anh em đừng sợ*” (Lc 2,10)! Khi Chúa Giê-su trên đường cứu sống con gái của Giai-rô, Chúa nói, với vị sĩ quan này rằng: “*Ông đừng sợ, chỉ cần tin thôi*” (Mc 5,36)! Khi các môn đệ thấy chúa Giê-su bước tới gần họ trên mặt nước, họ đã hoảng sợ. “*Chúa Giê-su đã lập tức an ủi họ: Hãy yên tâm! Chính Thầy đây! Đừng sợ*” (Mt 14,27)!

Vào một dịp khác Giê-su bảo họ: “*Lòng anh em đừng xao xuyến. Hãy tin vào Thiên Chúa và tin vào Thầy*” (Ga 14,1).

Nếu chúng ta thực sự yêu Chúa, chúng ta phải cầu nguyện với chúa với lòng tự tin và trông cậy. Chúa là người Cha muốn cho chúng ta tất cả những gì chúng ta cần đến. Chúa Giê-su hiền dịu khi mời gọi chúng ta: “*Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng*” (Mt 11,28). Hơn nữa, thánh Gio-an bảo chúng ta: “*Trong tình yêu không có sợ hãi, trái lại tình yêu hoàn hảo loại trừ sợ hãi*” (1 Ga 4,18).

Cầu nguyện với sự trông cậy và tin tưởng vững vàng sẽ mang đến cho chúng ta sự bình an và niềm vui sướng thật sự cho trái tim hay sợ hãi của chúng ta.

THẦN TRÍ CỦA THIÊN CHÚA TRONG CỤU ƯỚC

Mầu nhiệm của Ba Ngôi Thiên Chúa được chỉ dạy rõ rệt trong Kinh Thánh Cựu Ước. Tuy nhiên, thần trí của Thiên Chúa đã hoạt động với nhiều thể giá khác nhau. Thánh thần là nguồn gốc của những lời tiên tri khởi đầu. Thánh Thần là một thần trí sáng tạo. Thánh Thần cũng là một thần trí kết hiệp và là Đấng xây dựng cộng đoàn. trong việc này cũng như trong nhiều khía cạnh khác Kinh Thánh Cựu Ước chuẩn bị cho việc Thánh Thần được đổ xuống tràn đầy trong những ngày cứu chuộc kế tiếp.

Chúa Nhật: Dân Số 11,24-29

“Khi thần trí tới trên (các người lớn tuổi), họ bắt đầu nói tiên tri”.

Thứ Hai: I-sai-a 11,1-9

Một lời tiên tri của E-ma-nu-en: “Thần trí của Thiên Chúa sẽ đến với người”.

Thứ Ba: I-sai-a 61,1-3

“Thần trí của Thiên Chúa đang ở trên tôi, vì Thiên chúa đã xức dầu cho tôi”.

Thứ Tư: Ê-dê-kiên 36,25-28

“Ta sẽ đặt thần trí mới trong anh em”.

Thứ Năm: Ê-dê-ki-ên 37,1-14

“Ta sẽ... đặt thần trí của Ta trong anh em để anh em được sống”.

Thứ Sáu: I-sai-a 44,3-4

“Ta sẽ đổ đầy thần trí của Ta trên đầu con cháu của các người”.

Thứ Bảy: Gio-an 3,1-5a

“Ta sẽ đổ đầy thần trí của Ta xuống trên tất cả nhân loại”.

TUẦN LỄ 39

CA NGỢI

Thông thường chúng ta phân biệt giữa ba loại cầu nguyện: Ca ngợi, cảm tạ và cầu xin. Rất nhiều người trong chúng ta quen thuộc với lời nguyện cầu xin. Việc chúng ta đến với Chúa Cha thương mến để cầu xin những gì chúng ta cần thiết là điều rất tự nhiên. Điều này làm cho Chúa vui lòng, vì là Cha chúng ta Người sẵn sàng vui lòng giúp đỡ chúng ta.

Một hình thức cầu nguyện khác là khen ngợi. Lời cầu nguyện này không đến với chúng ta dễ dàng như hai lời cầu xin và cảm tạ.

Trong Kinh Thánh, ngợi khen và cảm tạ thường được kết hợp trong cùng một sự cảm xúc của tâm hồn và được thấy trong cùng một bản văn. Chẳng hạn: *“Giữa lòng đại hội, con sẽ tạ ơn Chúa, trước mặt quần chúng, con sẽ tán dương Ngài”* (Tv 35,18).

Trong Kinh Thánh Chúa bày tỏ cho chúng ta thấy là Chúa xứng đáng được ngợi khen vì tất cả những ân sủng tuyệt hảo Chúa đã ban cho chúng ta. Do đó sự ngợi khen và cảm tạ được gói ghém trong cùng một đoạn văn.

Nếu chúng ta phân biệt rõ ràng giữa các hình thức cầu nguyện, chúng ta có thể nói rằng ngợi khen chú ý đến chính Thiên Chúa. Ngợi khen tập trung vào Chúa hơn, làm cho chúng ta bị thu hút bởi Chúa. Do đó gắn gũi với hình thức cầu nguyện hơn.

Khi chúng ta ngợi khen Chúa, chúng ta tập trung sự chú ý của chúng ta vào mình Chúa mà thôi. Khi chúng ta ngợi khen Chúa về tất cả quyền năng và lòng nhân lành của Người chúng ta đang chỉ tập trung vào Chúa mà thôi, Sự chú ý của chúng ta không bị phân tán. Chúng ta không xin Chúa cứu giúp, hay xin

một câu trả lời cho một vấn đề khó khăn. Chỉ có Chúa là mục tiêu của sự cầu nguyện ngợi khen của chúng ta.

Chúa muốn được chúng ta ngợi khen. Chính Chúa đã bảo chúng ta: *“Kẻ dâng lời tạ ơn làm hy lễ sẽ làm hiển danh Ta. Ai sống đời hoàn hảo, Ta cho hưởng ơn cứu độ Chúa Trời”* (Tv 50,23).

CHÚA THÁNH THẦN HIỆN XUỐNG

Giữ lời hứa, Chúa Giê-su không để chúng ta mồ côi, nhưng đã gửi Chúa Thánh Thần tới. Lễ Hiện Xuống đánh dấu ngày sinh nhật của Giáo Hội. Cũng như nhiều mầu nhiệm khác, đây không phải là một hiện tượng chỉ xảy ra có một lần trong lịch sử; công trình của Chúa Thánh Thần tiếp diễn hằng ngày trong đời sống chúng ta. Chúa Thánh Thần đang ở trong chúng ta. Chúng ta là đền thánh đặc biệt của Người.

Chúa Nhật: Công Vụ Tông Đồ 2,1-13

“Và ai nấy được tràn đầy ơn Thánh Thần”.

Thứ Hai: Công Vụ Tông Đồ 2,14-36

“Thiên Chúa Cha đã ra tay uy quyền nâng Người lên cao, trao cho Người Thánh Thần đã hứa, để Người đổ xuống trên chúng ta”.

Thứ Ba: Công Vụ Tông Đồ 10,34-44

“Thánh Thần hiện xuống với tất cả những ai đang nghe lời giảng dạy của Phê-rô”.

Thứ Tư: Gio-an 20,21-23

“Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần”.

Thứ Năm: Công Vụ Tông Đồ 8,14-17

“Bấy giờ hai ông đặt tay trên họ và họ nhận được Thánh Thần”.

Thứ Sáu: Công Vụ Tông Đồ 19,1-7

“Anh em đã chẳng nhận lãnh Chúa Thánh Thần khi anh em đã được chịu phép rửa sao”

Thứ Bảy: Công Vụ Tông Đồ 11,11-18

“Thiên Chúa cũng ban cho các dân ngoại ơn sám hối để được sự sống”.

TUẦN LỄ 40

NGƯỜI PHẢI ĐƯỢC KHEN NGỢI

Ngợi khen Chúa - vì Chúa là Chúa và vì sự vĩ đại của Người - là bổn phận và là đặc ân của mỗi người chúng ta. Ngợi khen Chúa là phương pháp hữu hiệu nhất để chúng ta hoàn tất bổn phận của chúng ta là phải yêu thương và phụng sự Chúa trên trần thế là chốn khách đây này.

Chúa muốn chúng ta phải ngợi khen và làm sáng danh Chúa. Trái tim và miệng lưỡi chúng ta phải luôn luôn được nâng lên để ngợi khen Chúa về những gì Chúa thể hiện và làm cho chúng ta. Chúng ta phải ngợi khen Chúa về sự tốt lành vô cùng, về sự kiên nhẫn không ngại, lòng nhân từ hay thương xót, tình yêu sáng tạo, sự săn sóc tiên liệu, và quyền năng cứu chuộc của Người. Chúng ta phải ngợi khen Người về tình yêu, sự an bình và vui sướng Chúa đã ban cho chúng ta. Không có kết cấu của bài kinh này vì tất cả những gì chúng ta thể hiện và sở hữu đều được đem đến từ Thiên Chúa. Như thánh Phao-lô đã tuyên bố: *“Sự giàu có, khôn ngoan và thông thái của Chúa sâu xa biết chừng nào!”* Các nhà Thánh Vịnh khuyên chúng ta và khích lệ chúng ta phải hoàn tất bổn phận của chúng ta là ngợi khen Chúa: *“Hãy dâng lên Chúa những lời ngợi khen như của lễ và hãy hoàn tất lời nguyện hứa của anh em với đấng Tối Cao”* (Tv 50, 14). Một lần nữa: *“Hãy ngợi khen Thánh Danh của Thiên Chúa, vì chỉ có Danh Người đáng được ngợi khen”* (Tv 148, 13).

Nói cách khác khi chúng ta đang cố gắng ngợi khen Chúa về những gì Chúa đã thể hiện và những công việc lạ lùng Chúa đã làm, là chúng ta đã làm tròn bổn phận đầu tiên của chúng ta là ki-tô hữu.

“Hãy đến đây ta reo hò mừng Chúa, tung hô Người là Núi Đá độ trì ta” (Tv 95, 1).

THỜI KỲ CHUẨN BỊ

Chúa Giê-su đã chuẩn bị chúng ta thật cẩn thận và kỹ lưỡng cho công trình của Chúa Thánh Thần trong chúng ta, cùng với chúng ta và qua chúng ta. Chúa không những đã hứa hẹn cho chúng ta Chúa Thánh Thần, mà còn giải thích rằng Chúa Thánh Thần sẽ dạy chúng ta tất cả mọi sự và sẽ là người an ủi và cầu bầu cho chúng ta. Chúa Thánh Thần sẽ hoàn tất công trình Chúa Giê-su đã khởi sự trong chúng ta.

Chúa Nhật: Mác-cô 1,7-12

“Người thấy... Thần Khí tựa chim bồ câu ngự xuống trên mình”.

Thứ Hai: Lu-ca 11,9-13

Ân sủng của Chúa Cha: “Hễ ai xin thì sẽ được lãnh nhận”.

Thứ Ba: Gio-an 14,16-17

“Thầy sẽ xin Chúa Cha và Người sẽ ban cho anh em một Đấng bảo trợ khác đến ở với anh em luôn mãi”.

Thứ Tư: Gio-an 14,25-26

“Đấng bảo trợ là Thánh Thần...sẽ dạy anh em mọi điều”.

Thứ Năm: Gio-an 16:4b-16

“Khi nào Thần Khí của sự thật đến, Người sẽ hướng dẫn anh em tới sự thật toàn vẹn”.

Thứ Sáu: Công Vụ Tông Đồ: 1,1-5

“Phải ở lại mà chờ đợi điều Chúa Cha đã hứa”.

Thứ Bảy: Công Vụ Tông Đồ 1,12-14

“Tất cả các ông đồng tâm nhất trí cầu nguyện thường xuyên”.

TUẦN LỄ 41

DÂN BIẾT CA NGỢI

Chúa kêu gọi chúng ta trở nên một dân biết ca ngợi. Qua các tiên tri, Chúa bảo chúng ta là Chúa ao ước tạo dựng chúng ta thành một thứ dân biết ca ngợi.

“Này Ta sắp làm một việc mới việc đó mạnh nha rồi, các ngươi không nhận thấy hay sao? Phải, Ta sẽ mở một con đường giữa sa mạc, khơi những dòng sông tại vùng đất khô cằn. Loài dã thú, chó rừng và đà điểu, đều sẽ tôn vinh Ta; vì Ta cho nước chảy ngay giữa sa mạc, khơi những dòng sông tại vùng đất khô cằn, cho dân Ta tuyển chọn được giải khát. Ta đã gây dựng cho Ta dân này, chúng sẽ lên tiếng ngợi khen Ta. Ít-ra-en bội nghĩa vong ân” (Is 43,19-21).

Chúa kêu gọi chúng ta thường xuyên ca ngợi Người trong sự thinh lặng của con tim chúng ta. Người cũng kêu gọi chúng ta tuyên dương lời ngợi khen Người giữa các đồng loại của chúng ta, nhất là những người chúng ta đang cùng sống với mỗi ngày. Chúa kêu gọi chúng ta nâng tâm hồn và lời nói lên để ca ngợi Thiên Chúa. Đây là điều Chúa muốn nói, khi Người phán rằng Người đang tạo dựng một nhân loại để tuyên xưng lời ngợi khen Người. Nhà Thánh Vịnh khích lệ chúng ta: *“Hát lên mừng Chúa một bài ca mới, ngợi khen Người trong cộng đoàn những kẻ hiếu trung” (Tv 149,1).*

Thánh Phao-lô cũng đoan chắc với chúng ta rằng Chúa đang kêu gọi chúng ta đến với nhau như một cộng đoàn để ca ngợi Chúa. Khi viết cho người Ê-phê-xô, thánh Phao-lô nói: *“... để cho tất cả có thể ca ngợi đặc ân vinh quang mà Người đã ban cho chúng ta trong Con yêu dấu của Người”*. Thánh Phao-lô tiếp: *“Thánh Thần là bảo chứng phần gia nghiệp của chúng ta,*

chờ ngày dân riêng của Thiên Chúa được cứu chuộc, để ngợi khen vinh quang Thiên Chúa” (Ep 1,6-14).

Chúa Giê-su tạo dựng Giáo Hội của Người như một cộng đoàn. Chúng ta, Giáo Hội của Chúa đang hoàn tất sứ mệnh của chúng ta một cách hữu hiệu khi chúng ta mỗi ngày mỗi trở nên một thứ dân biết ca ngợi.

MÀU NHIỆM CỦA SỰ HIỆN DIỆN CỦA CHÚA TRONG CHÚNG TA

Chúa đang ở trong chúng ta qua quyền năng của Chúa Thánh Thần. Chúa gọi chúng ta bằng một ơn gọi đặc biệt vào lúc chúng ta được rửa tội. Chúa nhận chúng ta làm con nuôi. Điều này cho chúng ta cái danh dự làm người và làm ki-tô hữu. Sự hiện diện kết hiệp của Chúa Thánh Thần trong chúng ta là nguồn gốc của niềm hy vọng và vui sướng. Không bao giờ chúng ta bị cô đơn. Chúng ta luôn luôn được bình an và được an ủi.

Chúa Nhật: 1 Cr 3,16-23

“Thánh Thần Thiên Chúa ngự trong anh em”.

Thứ Hai: 2 Cô-rin-tô 6,14-18

“Vi chính chúng ta là Đền Thờ của Thiên Chúa hằng sống”.

Thứ Ba: 1 Cr 6,12-19

“Thân xác anh em là Đền Thờ của Thánh Thần, mà Thánh Thần đang ngự trị bên trong anh em”.

Thứ Tư: Rô-ma 5,3-11

“Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng chúng ta, nhờ Thánh Thần mà người ban cho chúng ta”.

Thứ Năm: 1 Cr 2,6-16

“Chúng ta đã được Thiên Chúa mặc khải cho nhờ Thần Khí”.

Thứ Sáu: 2 Cô-rin-tô 3,1-18

“Ở đâu có Thần Khí của Chúa, ở đó có tự do”.

Thứ Bảy: Cô-lô-xê 2,6-15

“Thiên Chúa đã cho anh em cùng được sống với Đức Kitô”.

TUẦN LỄ 42

MỘT CỬA LỄ HY SINH ĐỂ NGỢI KHEN

Chúa đang gọi chúng ta và tạo dựng chúng ta thành một thứ dân biết ca ngợi. Sự tạo dựng này được thực hiện một cách mẫu nhiệm trong Thánh Lễ. khi chúng ta đến với nhau để cùng hiệp dâng nghi thức Thánh Thể, Chúa đang ràng buộc chúng ta với nhau trong một sự hiệp nhất vững vàng. Đây là một trong những ảnh hưởng mạnh mẽ của Thánh Lễ.

Ngoài ra Thánh Lễ còn là một hình thức hoàn hảo để ca ngợi Chúa. Thánh Lễ còn là một cửa lễ hy sinh để ngợi khen. Chúng ta dâng lên Chúa Cha lời ngợi khen nghèo nàn của chúng ta qua Chúa Giê-su. Điều này làm cho lời cầu ngợi khen của chúng ta có một kích thước to lớn. Chúng ta không còn cố gắng để tự ngợi khen Chúa, nhưng trong Thánh Lễ chúng ta được kết hiệp với Thầy Cả Thượng Thẩm vĩnh cửu đang làm cho nỗ lực của chúng ta trở nên một bài ca ngợi toàn hảo.

Chúng ta khởi sự Thánh Lễ với một tinh thần thống hối. Sự thống hối này rất cần thiết để có thể ca ngợi Chúa một cách tốt đẹp. Có lẽ chúng ta trước hết phải ăn năn vì chúng ta đã không ca ngợi Chúa đúng mức độ Chúa đòi hỏi: “Lạy Chúa, xin xin đoái nhìn hiến lễ chính Chúa đã dọn sẵn cho Hội Thánh Chúa, xin Chúa nhân từ ban cho tất cả những ai sẽ thông phần cùng một bánh và chén này, được Chúa Thánh Thần quy tụ tất cả thành một thân thể, trở nên hiến lễ sống động trong Đức Ki-tô để ca tụng vinh quang Chúa” (*Kinh nguyện Thánh thể IV*).

Thánh Phao-lô đã nói một cách chí lý về những gì chúng ta thực hiện được qua Thánh Lễ: “*Tạ ơn Thiên Chúa, nhờ Đức Giê-su Ki-tô, Chúa chúng ta*” (*Rm 7,25*)!

NGUỒN GỐC CỦA QUYỀN NĂNG

Chúa Giê-su đã bảo chúng ta bằng những lời nói rõ ràng rằng không có Chúa chúng ta không thể làm gì được. Vì lý do này Chúa đã cho chúng ta Chúa Thánh Thần để chúng ta có thêm một nguồn năng lượng và nghị lực. Chúa Thánh Thần cho chúng ta quyền năng để sống đời sống của chúng ta như những bạn đồng hành chân chính của Chúa Giê-su. Chúa Thánh Thần cũng là nguồn gốc của quyền năng giúp cho chúng ta có thể làm nhân chứng cho người khác. Thánh Phao-lô đã nói rất đúng: “Chính vì mục đích ấy mà tôi phải vất vả chiến đấu nhờ sức lực của Người hoạt động mạnh mẽ trong tôi” (Cl 1:29).

Chúa Nhật: Lu-ca 24,46-49

”Hãy ở lại...cho đến khi anh em được mặc lấy quyền năng từ trời ban xuống”.

Thứ Hai: Công Vụ Tông Đồ 1,6-9

”Anh em sẽ nhận được sức mạnh của Thánh Thần khi Người ngự xuống trên anh em; bây giờ anh em sẽ trở thành nhân chứng của Thầy”.

Thứ Ba: Gio-an 1,10-12

”Những ai đón nhận, tức là những ai tin vào Danh Người, thì Người cho họ quyền trở thành con Thiên Chúa”.

Thứ Tư: Ga-lát 4,6-7

”Vậy anh em không còn phải là nô lệ nữa nhưng là con!”

Thứ Năm: Gio-an 3,1-3

”Hãy xem tình yêu Chúa Cha đã ban cho chúng ta để cho phép chúng ta trở nên con cái của Thiên Chúa!”

Thứ Sáu: Rô-ma 15,7-13

”Để nhờ quyền năng của Chúa Thánh Thần, anh em sẽ được tràn trề hy vọng”.

Thứ Bảy: 1 Phê-rô 4,7-11

Thánh Thần cho chúng ta quyền năng để yêu, và “ vì lòng yêu thương che phủ được muôn vàn tội lỗi”.

TUẦN LỄ 43

ƠN GỌI CỦA CHÚNG TA

Tác giả của sách Huấn Ca dạy chúng ta rằng mặc dù sự ca ngợi của chúng ta không đáp ứng được bốn phần của chúng ta là thờ phượng Chúa, nó vẫn được coi là hình thức cầu nguyện tốt nhất. Tác giả xin chúng ta ca ngợi Chúa vì Người cao trọng hơn tất cả những công trình của Người - cao trọng hơn mức tưởng tượng của chúng ta - : *“Đức Chúa khả uly và rất mực cao cả, kỳ diệu thay quyền năng của Người” (Hc 43,29).*

Tác giả khuyến khích chúng ta tiếp tục ca ngợi Chúa dù chúng ta không thể đo lường sự vô tận của Người. Khi chúng ta suy tư về sự vĩ đại của Chúa, về quyền năng cao cả, về tình yêu vô bờ bến của Người, chúng ta sẽ cảm thấy bất lực vì không có đủ lời để diễn tả. Tuy nhiên đừng để điều này làm cho chúng ta nản chí: *“Hãy cao rao lời vinh danh Chúa, mặc dù Chúa ở quá tầm vóc của khả năng ca ngợi của chúng ta” (Hc 43,31).*

Những gì chúng ta có thể thấy và tưởng tượng được về sự vô tận của Chúa rất là hạn chế vì khả năng hiểu biết của con người không thể đo lường sự bao la của Chúa. Trí óc chúng ta không thể hiểu nổi sự sáng tạo tuyệt hảo của Chúa trong mọi sự liên quan đến chúng ta, bất kể mọi sự có to lớn đến đâu hay nhỏ bé đến đâu. Tuy nhiên sách Huấn Ca khích lệ chúng ta tiếp tục ca lên những bài hát đề ca ngợi Chúa đúng mức. *“Ngoài những điều này, mọi sự đều được che dấu; chúng ta chỉ thấy một số nhỏ những công trình của Chúa” (Hc 43,33-34).*

Trong khi chúng ta trở nên một dân nước ca ngợi Chúa, sự vui sướng được sống và hiểu biết sự cao trọng và đẹp đẽ vô biên của Chúa sẽ vô hạn.

ÂN SÙNG CỦA CHÚA THÁNH THẦN

Ân sùng đầu tiên và quan trọng nhất của Chúa Thánh Thần là chính Thánh Thần. Người đang ngự trong chúng ta. Ân sùng thiêng liêng là việc biểu hiệu sự hiện diện và quyền năng của Chúa trong chúng ta. Chúa ban cho chúng ta một số ân sùng, không phải là cho riêng chúng ta, mà luôn luôn với mục đích tạo dựng thân thể của Người, tức là Giáo Hội. Thánh Thần có thể sử dụng bất cứ ai trong chúng ta như một dụng cụ, như sự phát triển sứ mệnh của Người giữa loài người.

Chúa Nhật: I-sai-a 11,1-3

”Thánh Thần của Thiên Chúa sẽ ngự trên Ngài”.

Thứ Hai: 1 Cr 12:1-6

”Có nhiều hoạt động khác nhau, nhưng vẫn chỉ có một Thiên Chúa làm mọi sự trong tất cả mọi người”.

Thứ Ba: 1 Cr 12,7-11

”Nhưng Thần Khí duy nhất ấy làm ra tất cả những điều đó và phân chia cho mỗi người mỗi cách, tùy theo ý của Người”.

Thứ Tư: 1 Cr 12,12-31

Chúng ta có sự kết hợp dù chúng ta có những đặc sùng khác nhau: “Tất cả chúng ta được đầy tràn một Thần Khí duy nhất”.

Thứ Năm: 1 Cr 13,1-13

Ân sùng lớn nhất: “Ân sùng lớn lao nhất là tình yêu”.

Thứ Sáu: 1 Cr 14,1-5

”Hãy để cho lòng anh em mong ước những ân sùng thiêng liêng - trên hết là khả năng tiên tri”.

Thứ Bảy: 1 Cr 14,6-12

Chỉ dạy về đặc sủng ngôn ngữ: “Vì anh em đã để cho lòng mong ước những ân sủng thiêng liêng, hãy trau dồi những đặc sủng này để có thể giúp ích cho sự xây dựng Giáo Hội”.

TUẦN LỄ 44

A-LÊ-LUI-A

Một trong những hình thức sâu xa nhất về ca ngợi là lời tung hô A-lê-lui-a”. Lời tung hô này được dùng rất nhiều trong mọi nghi thức thờ phượng của người Ki-tô, nhất là trong mùa Phục Sinh.

Chữ “A-lê-lui-a” là một chữ ghép từ nhiều chữ khác nhau. Chữ này xuất xứ từ tiếng Do Thái “Hallel” có nghĩa là ca ngợi bằng lời ca. Chữ “u” chỉ ngôi thứ hai số nhiều, trong khi 'iah' là chữ viết của tên Chúa Ya-vê, Thiên Chúa.

A-lê-lui-a = Hallelu-Yah = Ca ngợi Gia Vê

A-lê-lui-a là một chữ khởi đầu cho nhiều Thánh Vịnh. “A-lê-lui-a! Ca ngợi Thiên Chúa của tất cả thế giới” (Tv 117). “A-lê-lui-a! Hãy cảm tạ Chúa vì Chúa hảo tâm” (Tv 118).

Thánh Gio-an dùng chữ này để ca ngợi trong Sách Khải Huyền. Thí dụ trong chương 19, chúng ta thấy: “A-lê-lui-a! Sự cứu chuộc, vinh quang và quyền năng đều thuộc về Chúa của chúng ta” (câu 1) và: “Một lần nữa, họ hát “A-lê-lui-a! Thiên Chúa là Vua, Chúa của chúng ta, Chúa cao cả (câu 6)!”

Có nhiều bài hát phổ thông thời nay được hát với chữ ca ngợi này. Chúng ta đã bắt đầu dùng chữ A-lê-lui-a thông thường hơn như để thốt lên lời cảm tạ và ca tụng Thiên Chúa đáng yêu và hiền dịu.

Chớ gì tim chúng ta sẽ rung lên thường trực với lời tung hô A-lê-lui-a, A-lê-lui-a, A-lê-lui-a.

TRÁCH NHIỆM VÀ VIỆC SỬ DỤNG CÁC ÂN SÙNG

Thiên Chúa kêu gọi mọi người trong chúng ta lãnh nhận một vai trò hay một sứ mệnh trong đời sống trên trần thế này. Một mình chúng ta không thể hoàn tất trách nhiệm; do đó Chúa đã cho ta những ơn lành cần thiết cho công tác đặc biệt của chúng ta. Vì đây là những ân sủng, chúng được ban cho một cách nhưng không; Chúa chỉ đòi hỏi chúng ta phải mở lòng để đón nhận chúng. Hơn nữa chúng chỉ được sử dụng theo thánh ý Chúa. Trong khi chúng ta suy niệm về sự mầu nhiệm của Thiên Chúa, chúng ta có thể nói lên như tác giả Thánh Vịnh: *“Con người là chi, mà Chúa cần nhớ đến, phàm nhân là gì, mà Chúa phải bận tâm”* (Tv 8,5)?

Chúa Nhật: 1 Cr 14,20-25

”Hẳn thật, Thiên Chúa đang ở giữa anh em”.

Thứ Hai: Rô-ma 12,3-8

”Chúng ta có những đặc sủng khác nhau tùy theo những ân sủng Thiên Chúa ban cho mỗi người”.

Thứ Ba: Ê-phê-xô 4,1-6

”Chỉ có một thân thể và một Thánh Thần”.

Thứ Tư: Ê-phê-xô 4,7-16

”Nhưng mỗi người chúng ta đã nhận được ân sủng tùy theo mức độ Đức Ki-tô ban cho”.

Thứ Năm: 1 Cr 14,7-16

”Hãy để tâm trí đến lời tiên tri... nhưng phải chắc chắn rằng tất cả mọi sự đều được làm đúng cách và trật tự”.

Thứ Sáu: Ti-tô 3,4-8

”Người đã cứu chúng ta nhờ phép rửa ban ơn Thánh Thần, để chúng ta được tái sinh và đổi mới”.

Thứ Bảy: 1 Phê-rô 4,12-19

Ơn phúc của sự bị sỉ nhục": “Nếu bị sỉ nhục vì danh Đức Ki-tô, anh em thật có phúc”.

TUẦN LỄ 45

THIÊN CHÚA CỦA SỰ CA NGỢI

Trong Kinh Thánh chúng ta thấy có những bài hát để ca ngợi đầy nhiệt thành, với nhiều chữ được dùng để mô tả Chúa và sự cao cả của Người. Các bài ca này nói về sự cao cả và lòng hảo tâm của Chúa (Tv 145), về tình yêu và sự chung thủy của Người (Tv 89), về quyền năng của Người (Tv 29), về kế hoạch kỳ diệu của Người (Tv 104 và 105).

Qua việc làm của Thiên Chúa, chúng ta được đưa trở về với tác giả là người cha yêu dấu và nhân lành. “Thiên Chúa cao cả và xứng đáng được ngợi khen” (Tv 145,3)! “*Lạy Chúa là Thiên Chúa con thờ, Chúa muôn trùng cao cả! Áo Ngài mặc: toàn oai phong lẫm liệt*” (Tv 104,1).

Các bài hát ca tụng này trong Kinh Thánh cũng chúc tụng Danh Chúa cả sáng. “*Hãy cùng tôi ngợi khen Đức Chúa, ta đồng thanh tán tụng danh Người*” (Tv 34,4). “*Lạy Đức Chúa, Ngài là Thiên Chúa của con, con suy tôn Ngài, con xưng tụng danh Ngài, vì Ngài thực hiện những kỳ công, những chương trình tự ngàn xưa thật là bền vững*” (Is 25,1).

Trong Tân Ước, việc ca ngợi Chúa gồm có sự tuyên dương trước hết sự cao cả của Người. Đây là một vài ví dụ: “*Thần trí tôi hơn hờ vui mừng vì Thiên Chúa, Đấng cứu độ tôi*” (Lc 1,46). “*Vì vậy tôi ca ngợi Người trong những người ngoại giáo và tôi sẽ ca hát để ngợi khen Danh Người*” (Rm 15,9). “... và để tôn vinh Thiên Chúa, tất cả mọi miệng lưỡi đều tuyên xưng rằng: Đức Giê-su Ki-tô là Chúa” (Pl 2,11)!

Đó chỉ là một số câu trong Kinh Thánh nói lên sự ca tụng Chúa và khích lệ chúng ta nâng lời lên để chúc tụng Người.

Trong khi chúng ta cầu nguyện Lời Chúa hằng ngày, mỗi người trong chúng ta sẽ biến thành một cá nhân biết ca ngợi. Khi nhiều người trong chúng ta biết cách ca ngợi Chúa, chúng ta sẽ trở nên một dân tộc biết ca ngợi.

THÀNH QUẢ CỦA CHÚA THÁNH THẦN

Qua sự hiện diện và quyền năng của Chúa Thánh Thần trong chúng ta, chúng ta nhận được kết quả. Kết quả này là dấu chỉ hùng hồn nhất về sự hiện diện của Chúa. Đó là bằng chứng tốt nhất của chúng ta. Chúa Giê-su nói: “*Người sẽ biết họ qua các việc lành của họ*” (Mt 7,16). Để có kết quả chúng ta phải tiếp nhận những gì Chúa Thánh Thần muốn thực hiện trong chúng ta. Chúng ta phải để cho Người làm cho chúng ta tan biến, để chúng ta có thể được nhào nặn và sử dụng tùy theo ý của Người.

Chúa Nhật: Ga-lát 5,22-26

“Vì chúng ta sống bởi Thánh Thần, chúng ta hãy đi theo sự hướng dẫn của Thánh Thần”.

Thứ Hai: Ga-lát 5,13-15

Tình yêu: “Vì thương yêu hãy phục vụ lẫn nhau”.

Thứ Ba: Rô-ma 14,17-19

Vui mừng: “Vì nước của Thiên Chúa là... nguồn vui do Thánh thần ban cho”.

Thứ Tư: Ê-phê-xô 2,12b-22

Bình an: “Chính người là sự bình an của chúng ta”.

Thứ Năm: 2 Ti-mô-thê 2,1-7

Kiên nhẫn chịu đựng: “Hãy chịu đựng những khó khăn với tôi như là những chiến sĩ của Đức Ki-tô”.

Thứ Sáu: 2 Ti-mô-thê 2,22-26

Hiền dụ: “Hãy tử tế đối với mọi người”.

Thứ Bảy: 2 Cô-rin-tô 9,6-15

Bao dung: “Xin cảm tạ Thiên Chúa vì phúc lộc khôn tả Người ban”.

TUẦN LỄ 46

CẢM TẠ CHÚA

Vi Chúa tốt lành đối với chúng ta, hiển nhiên là chúng ta phải đáp trả một cách biết ơn những ân phúc của Người. Chúa thật sự mong nhận được những lời cảm tạ của chúng ta. Chúa muốn chúng ta đến với Người với lòng đầy vui sướng và biết ơn.

Chính chúng ta có nhu cầu phải diễn tả sự biết ơn của chúng ta. Các nhà tâm lý học nói rằng không có gì thuộc về chúng ta trước khi chúng ta diễn tả được chúng bằng lời nói. Khi chúng ta cảm tạ Chúa trong kinh cầu, sự biết ơn của chúng ta trở nên rõ rệt hơn.

Chúa Giê-su dạy chúng ta bằng gương của Người là chúng ta phải biết ơn Thiên Chúa. Đã hai lần các tông đồ bảo chúng ta là Chúa Giê-su cảm tạ Chúa Cha: vào lúc làm phép lạ bánh và cá lần thứ nhất: *“Vâng Đức Giê-su cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, rồi phân phát cho những người ngồi đó”* (Ga 6,11,23). Chúa Giê-su lại cảm tạ một lần nữa ở lần hóa nhiều bánh thứ hai. *“Rồi Người cầm lấy bảy chiếc bánh và mấy con cá, dâng lời tạ ơn, bẻ ra trao cho các môn đệ, và môn đệ trao cho đám đông”* (Mt 15,36).

Chúa Giê-su lại cảm tạ ở nơi mộ La-da-rô trước khi Người cứu La-da-rô sống lại. Chúa Giê-su cầu nguyện rằng: *“Lạy Cha, con cảm tạ Cha vì đã nhậm lời con”* (Ga 11,41).

Qua gương của Người, Chúa Giê-su dạy chúng ta rằng việc bày tỏ lòng biết ơn những ân sủng Chúa ban cho hằng ngày, rất quan trọng.

“Lạy Chúa, muôn loài Chúa dựng nên phải dâng lời tán tạ, kẻ hiểu trung phải chúc tụng Ngài” (Tv 145,10).

ĐI TRONG CHÚA THÁNH THẦN

Chúng ta đang sống trong thời đại của Chúa Thánh Thần. Việc biểu hiện sự hiện diện của Chúa Thánh Thần và quyền năng của Người giữa chúng ta rất là rõ ràng trong thời đại của chúng ta, nhất là sau Va-ti-ca-nô II. Thánh Phao-lô khuyên chúng ta hãy biết tiếp nhận Chúa Thánh Thần trong chúng ta, để biết vâng theo sự tác động và hướng dẫn của Người, để được rộng lòng cho Thánh Thần định hướng cho cuộc đời chúng ta. Trong đó chúng ta sẽ có bình an và vui mừng thật sự.

Chúa Nhật: Do Thái 3,1-6

“Đức Ki-tô thì trung thành với tư cách là người con đứng đầu nhà Thiên Chúa”.

Thứ Hai: Mát-thêu 11,28-30

“Hãy học với tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường”.

Thứ Ba: Ê-phê-xô 5,15-21

“Anh em hãy cẩn thận xem xét cách ăn nết ở của mình”.

Thứ Tư: 1 Thê-xa-lô-ni-ca 5,16-22

“Anh em đừng dập tắt Thần Khí”.

Thứ Năm: 2 Ti-mô-thê 1,6-14

“Giáo lý tốt đẹp đã giao phó cho anh, anh hãy bảo toàn, nhờ có Thánh Thần ngự trong chúng ta”.

Thứ Sáu: Ê-phê-xô 4,25-32

“Anh em chớ làm phiền lòng Thánh Thần của Thiên Chúa”.

Thứ Bảy: Ê-phê-xô 6,18-20

“Theo Thần Khí hướng dẫn, hãy dùng mọi lời kinh mà cầu nguyện luôn mãi”.

TUẦN LỄ 47

CHÂN THẬT

Là tạo vật, chúng ta có bốn phận là cảm tạ Chúa về những ơn lành chúng ta nhận được. Chúa chính là đời sống thương yêu và là hơi thở của chúng ta ngay lúc này. Mỗi nhịp đập của trái tim đều là một ân sủng của Chúa.

Chúa Giê-su dạy chúng ta là sự diễn tả lòng biết ơn của chúng ta tối quan trọng. Khi Chúa chữa cho mười kẻ phong cùi đến với Người, chỉ có một người trở lại để cảm ơn Chúa. Có thể là chín người kia mừng quá nên đã chạy về nhà để gặp lại những người thân yêu bao lâu họ bị xa cách. Dù vì lý do nào, Chúa Giê-su cũng đã bày tỏ sự bất mãn của Người: *"Không phải là tất cả mười người đều được sạch sao? Còn chín người kia đâu?" Không có ai trở lại tôn vinh Thiên Chúa ngoại trừ người ngoại bang này" (Lc 17,17-18).*

Chúa Giê-su cũng lưu ý chúng ta đừng có thái độ biết ơn giả dối. Chúa muốn chúng ta chân thật cảm ơn Người. Chúa không muốn chúng ta nói những chữ vô nghĩa. Chúa Giê-su dạy chúng ta bài học đáng giá khi Người kể chúng ta nghe chuyện người thu thuế tới đền thờ để cầu nguyện. Chúa Giê-su cho chúng ta hay là lời cầu nguyện của người biệt phái rất vô ích, vì chỉ cảm ơn bằng môi miệng không cảm ơn bằng trái tim: *"Lạy Thiên Chúa, xin tạ ơn Chúa, vì con không như bao kẻ khác: tham lam, bất chính, ngoại tình, hoặc như tên thu thuế kia.¹² Con ăn chay mỗi tuần hai lần, con dâng cho Chúa một phần mười thu nhập của con. Còn người thu thuế thì đứng đằng xa, thậm chí chẳng dám ngước mắt lên trời, nhưng vừa đấm ngực vừa thưa rằng: "Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội*

lỗi. Tôi nói cho các ông biết: người này, khi trở xuống mà về nhà, thì đã được nên công chính rồi; còn người kia thì không” (Lc 18,9-14).

Khi chúng ta nhận thức được sự tùy thuộc hoàn toàn vào Chúa và đến với Người với sự biết ơn của con trẻ, Chúa sẽ rất hài lòng về lời cảm tạ của chúng ta.

LỜI CẦU NGỢI KHEN

Lời cầu nguyện khen là hình thức cầu nguyện cao nhất. Chúa đang kêu gọi chúng ta, như đã kêu gọi dân Người trong các thế hệ trước, phải trở nên một dân tộc ca ngợi - “*Ta đã gây dựng cho Ta dân này, chúng sẽ lên tiếng ngợi khen Ta” (Is 43,21).* Kinh Thánh đầy rẫy các kinh cầu ca ngợi, tôn vinh và thờ phượng Chúa. Khi chúng ta cầu nguyện với Lời Chúa, chúng ta để trở nên một dân riêng của Chúa.

Chúa Nhật: Thánh Vịnh 150

“Hãy để cho những tạo vật nào có hơi thở ca ngợi Thiên Chúa”.

Thứ Hai: Khải Huyền 7,9-17

“Chúc tụng và ngợi khen... Thiên Chúa đến muôn đời”.

Thứ Ba: Đa-ni-en 3,52-90

“Và chúc tụng danh người thánh thiện và vinh hiển”.

Thứ Tư: Ê-phê-xô 1,3-6

“... để ta hằng ngợi khen ân sủng rạng ngời”.

Thứ Năm: Do Thái 13,12-21

“Chúng ta hãy luôn luôn dùng lời ngợi khen làm lễ tế dâng lên Thiên Chúa”.

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 111

“Những lời ca tụng Người tồn tại đến muôn đời”.

Thứ Bảy: Phi-li-phê 2,9-11

“Muôn vật phải bái quỳ, và để tôn vinh Thiên Chúa, mọi loài phải mở miệng tuyên xưng rằng: “Đức Giê-su Ki-tô là Chúa!”

TUẦN LỄ 48

TẠ ƠN

Chúng ta không thể ăn mừng thực sự nếu không có một kỷ niệm. Chúng ta nhớ lại một biến cố, một nhân vật, hay nơi chốn quan trọng, chúng ta mới có thể ăn mừng một kỷ niệm.

Ngày Lễ Tạ Ơn là một ngày nhớ lại lòng săn sóc và thương yêu của Thiên Chúa. Ngày lễ này nhắc lại cho chúng ta sự yêu thương lo lắng vô bờ của Chúa ban cho chúng ta kể từ ngày những người đầu tiên khám phá ra tân thế giới này.

Cũng thế, Kinh Thánh không chỉ là một thiên ký sự ghi chép lòng khoan dung bao la của Chúa, mà còn là một lời kêu gọi chúng ta phải cảm tạ Chúa.

Một trong những yếu đuối của con người là cho rằng mọi sự tự nhiên phải có. Rất ít khi chúng ta nói “Cám ơn Người”, mặc dù lòng chúng ta biết ơn. Vậy mà chúng ta đã có kinh nghiệm là những sự bạc bẽo vô ơn có thể làm cho chúng ta đau lòng!

Chúa rộng rãi biết bao khi đổ ơn tràn đầy xuống trên chúng ta - đời sống, sức khỏe, gia đình và bạn bè. Mùa gặt của chúng ta thật đầy đủ và dồi dào - không những đủ cho chúng ta sống mà còn cho chúng ta được hưởng thụ sung mãn.

Chúng ta cần phải ngưng lại để nhớ đến sự săn sóc lo lắng của Chúa. Khi chúng ta cầu nguyện với Lời Chúa, chúng ta phải nhớ đến lòng tốt của Chúa.

Kinh Thánh cũng nhắc nhở chúng ta là Thiên Chúa muốn con cái Người cảm tạ Người. Đã nhiều lần Chúa Giê-su dạy chúng ta bằng gương sáng của Người khi Người cảm tạ Chúa Cha.

Còn ân sủng nào lớn lao hơn chính Con của Người và đời sống thiêng liêng Người Con chia sẻ với chúng ta! Còn ân sủng nào to tát hơn là ơn Thánh Thần đang sống trong chúng ta! Tình yêu của Người dịu dàng biết bao!

LỜI NGUYỆN CẢM TẠ

Chúa Giê-su dạy chúng ta tầm quan trọng của sự cảm tạ Chúa Cha. Chúa cảm tạ Chúa Cha trước mỗi phép lạ - trước khi biến thành nhiều bánh, trước khi cứu sống Lađarô, và trước khi thực hiện bí tích Thánh Thể. Chúa khích lệ chúng ta cảm tạ Chúa thường xuyên. Chúng ta biết qua kinh nghiệm cá nhân là những sự vô ơn bạc nghĩa có thể làm đau lòng hết sức. Ơn gọi của người Ki-tô muốn chúng ta trở nên những kẻ biết ơn.

Chúa Nhật: Thánh Vịnh 30

“Lạy Chúa, Thiên Chúa của con, con sẽ cảm tạ Ngài mãi mãi”.

Thứ Hai: Lu-ca 17,11-19

Sự vô ơn của chín người phong cùi: “Không có ai trở lại để tôn vinh Thiên Chúa trừ người ngoại bang này sao”?

Thứ Ba: Cô-lô-xê 3,12-17

“Anh em hãy hết dạ tri ân”.

Thứ Tư: Huấn Ca 51,1-12

“Con cảm tạ Cha. Lạy Thiên Chúa là Cha của con”.

Thứ Năm: 1 Ti-mô-thê 1,12-17

“Tôi cảm tạ Đức Giê-su Ki-tô, Chúa chúng ta... vì Người đã cho tôi làm tôi tớ của Người”.

Thứ Sáu: 1 Sử Biên 29,10-13

“Vi vậy, Lạy Chúa, chúng con cảm tạ Ngài”.

Thứ Bảy: Thánh Vịnh 138,1-5

“Con sẽ cảm tạ Ngài, lạy Chúa, với tất cả tấm lòng”.

TUẦN LỄ 49

THIÊN CHÚA TRONG THẾ GIỚI CHÚNG TA

Một trong những kết quả của cầu nguyện là nhận biết Chúa như một thành phần của đời sống hằng ngày. Sự kiện Chúa hiện diện trong thế giới chúng ta và Chúa đang hoạt động trong chúng ta, khiến chúng ta có thể cảm nhận được sự hiện diện ấy trong đời sống chúng ta.

Trong những tuần lễ cầu nguyện bằng Kinh Thánh, chúng ta đã khám phá ra Thánh Ý Chúa về đường lối sống của chúng ta. Chúng ta đã chọn Chúa bằng cách hướng đời sống của chúng ta về Chúa. Và điều quan trọng hơn là, Chúa đã lựa chọn chúng ta bằng cách tạo dựng đặc biệt thế giới trong đó trong chúng ta sinh sống và hoạt động.

Trong giai đoạn đầu cầu nguyện bằng Lời Chúa chúng ta nghe Chúa bảo chúng ta là Người yêu thương chúng ta biết bao. Người yêu chúng ta bằng một tình yêu an bài và sáng tạo. Người yêu chúng ta bằng một tình yêu chữa trị, tha thứ và cứu chuộc - bất kể chúng ta đã làm điều gì. Khi chúng ta bắt đầu cảm nhận tình yêu nhân lành của Chúa chúng ta phải đáp trả rộng rãi hơn và đích đáng hơn.

Trong giai đoạn thứ hai, chúng ta suy niệm về việc Chúa đáp ứng các nhu cầu của chúng ta. Chúa chuẩn bị thế giới và dân người để tiếp nhận ân sủng là chính Con Người. Sự nhập thể là một ân sủng bất diệt cho thế giới, Chúa Giê-su luôn luôn hiện diện giữa chúng ta và trong chúng ta.

Thứ ba, chúng ta chiêm niệm chân lý vĩ đại là “Chúa yêu thế gian này nhiều đến nỗi ban cho Con một của Người” (*Ga*

3,16) và Chúa Con cũng yêu thương chúng ta đến nỗi hy sinh mạng sống để cứu chuộc chúng ta. “*Không có tình yêu nào to lớn hơn tình yêu này: là chịu chết cho người bạn của mình*” (Ga 15,13).

Cuối cùng, chúng ta suy niệm về lòng nhân lành của Chúa. Khi ban cho chúng ta Thánh Thần, Chúa đáp ứng mọi nhu cầu của chúng ta, và trong tình yêu của người Cha, Chúa cung cấp cho chúng ta mọi nhu cầu vật chất. “*Chúa Cha trên trời còn đáp ứng gấp bội cho bất cứ những ai cầu xin người*” (Mt 7,11).

LỜI NGUYỆN CHUYỂN CẦU

Chúa Giê-su dạy chúng ta không những bằng lời nói còn bằng gương hành động. Chúa thường đi cầu nguyện một mình. Chúa cầu nguyện trước tất cả những biến cố quan trọng trong đời sống của Người. Chúa khuyến khích chúng ta luôn luôn cầu nguyện; để tiến tới trong đức tin và cầu xin những gì cần thiết cho sự cứu rỗi chúng ta. Chúng ta chỉ có thể học hỏi cầu nguyện bằng cách cầu nguyện. Cùng với các môn đệ chúng ta hãy xin: “*Lạy Chúa, xin dạy chúng con cầu nguyện*” (Lc 11,1).

Chúa Nhật: Mát-thêu 7,7-11

“Anh em cứ xin thì sẽ được”.

Thứ Hai: Mát-thêu 18,19-20

“Nếu có hai người trong anh em hiệp lại để cầu xin bất cứ điều gì thì sẽ được ban cho”.

Thứ Ba: Lu-ca 22,39-46

“Người lâm cơn xao xuyến bởi hỏi nên càng cầu nguyện tha thiết hơn”.

Thứ Tư: Gia-cô-bê 5,15-18

“Thật vậy lời cầu xin tha thiết của một người công chính rất có hiệu lực”.

Thứ Năm: Phi-li-phê 4,4-7

“Hãy giải bày với Thiên Chúa những điều gì anh em thỉnh nguyện”.

Thứ Sáu: Mát-thêu 21,18-22

“Tất cả những gì anh em lấy lòng tin mà xin khi cầu nguyện, thì anh em sẽ được”.

Thứ Bảy: Ê-phê-xô 6,18-20

“Hãy chuyên cần tỉnh thức và cầu xin cho tất cả các thánh”.

TUẦN LỄ 50

CHIẾN THẮNG SỰ CHẾT

Cầu nguyện là thiết lập một mối liên hệ với Chúa. Khi chúng ta dành nhiều thì giờ hơn để cầu nguyện, sự liên hệ này tăng trưởng và trở nên thân thiết hơn.

Khi cầu nguyện bằng Kinh Thánh chúng ta được lời cuốn tới một mối liên hệ cá nhân với Chúa Cha nhân lành và dịu hiền. Chúa bày tỏ cho chúng ta thấy Người hiền lành yêu thương, luôn luôn đáp ứng những nhu cầu của chúng ta mỗi lúc trong đời. Chúa là Cha nhân từ muốn tha thứ cho chúng ta nhiều hơn chúng ta ước muốn.

Bàn tay Chúa hướng dẫn chúng ta trên con đường chúng ta trở về nhà Cha. Chúa cho ta Con của Người. Con của Người là “*đường, là sự thật và là sự sống*” (Ga 14,6). Chúa không để chúng ta mò côi, nhưng cho chúng ta Chúa Thánh Thần ở với chúng ta khiến cho chúng ta trưởng thành, hướng dẫn, tăng cường sức mạnh và thánh hóa chúng ta. Khi mối liên hệ của chúng ta với Chúa trở nên sâu đậm hơn trong việc cầu nguyện, sự chết cũng mang những kích thích khác. Sự chết không còn gây sợ hãi mà là ngưỡng cửa dẫn đến vòng tay rộng mở của Chúa Cha.

Vì sự liên hệ mật thiết với Chúa qua cầu nguyện, thánh Phao-lô đã hô lên: “*Hỡi tử thân, đâu là chiến thắng của ngươi! Hỡi tử thân, đâu là nọc độc của ngươi!*” (1 Cr 15,55).

Khi nói về sự chiến thắng sự chết của chúng ta, thánh Phao-lô đã nói: “*Nhưng tạ ơn Thiên Chúa vì Người đã cho chúng ta chiến thắng nhờ Đức Giê-su Ki-tô, Chúa chúng ta!*” (1 Cr 15,57).

LÃNH SỨ MỆNH - LOAN BÁO TIN MỪNG

Vào những năm đầu của cuộc đời hoạt động, Chúa Giê-su mời gọi các môn đệ tới. Tới với Người để được dạy dỗ, được giáo huấn, được hấp thụ một lối suy niệm thiêng liêng, để được khoác một bộ mặt mới. Sau khi sống lại, Chúa trao họ sứ mạng đi rao giảng và đem tin mừng cho tất cả mọi người. Lời mời gọi của Chúa cũng vẫn như vậy. Hãy đến với Chúa trong cầu nguyện, rồi đi mang tin mừng đến cho mọi người.

Chúa Nhật: Mát-thêu 28,19-20

“Vậy anh em hãy đi và làm cho muôn dân trở thành môn đệ, làm phép rửa cho họ... Và đây Thầy ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế”.

Thứ Hai: Lu-ca 10,1-20

“Ai nghe anh em là nghe Thầy”.

Thứ Ba: Công Vụ Tông Đồ 10,34-43

“Người trao cho chúng tôi sứ mạng rao giảng và làm nhân chứng”.

Thứ Tư: Lu-ca 24,46-49

“Phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân..., kêu gọi họ sám hối để được ơn tha tội”.

Thứ Năm : Rô-ma 10,13-21

“Đẹp thay những bước chân loan báo tin mừng”.

Thứ Sáu: Ê-phê-xô 6,10-17

“Hãy đứng vững, và loan truyền Kinh Thánh hòa bình một cách nhiệt thành”.

Thứ Bảy: 2 Cô-rin-tô 4,1-7

“Chúng tôi giải bày sự thật một cách thẳng thắn”

TUẦN LỄ 51

THƯỜNG XUYỀN CẢM TẠ

Các lá thư trong Tân Ước cho biết thái độ mỗi ki-tô hữu phải có. Thánh Phao-lô hướng dẫn chúng ta không ngừng trong việc trau dồi một thái độ ki-tô. Thánh nhân lập lại nhiều lần là chúng ta phải biết ơn. Ngài nói, *“Bạn có gì mà bạn đã không nhận lãnh”* (1 Cr 4,7). Dĩ nhiên là chúng ta không có gì mà chúng ta đã không nhận lãnh, vì vậy, một trong những bổn phận của chúng ta là phải biết ơn lòng rộng rãi của Chúa.

Thánh Phao-lô khuyến khích chúng ta *“cầu nguyện trong tinh thần cảm tạ”* (Cl 4,2) và *“Cảm tạ thường xuyên”* (1 Thê-xa-lô-ni-ca 5,18). Chúa bảo rằng mỗi ki-tô hữu phải có một trái tim *“tràn ngập lòng biết ơn”* (Cl 2,7).

Đức tin là một ân sủng của Chúa. Chúa đã ban cho chúng ta ơn này. Khi rửa tội, Chúa mời chúng ta trở nên một phần tử của gia đình Chúa. Người nhận chúng ta như những đứa con nuôi. Điều này cho chúng ta niềm hãnh diện thật sự được làm người và làm ki-tô hữu chân chính. Vì đức tin là một ân sủng của Chúa, thánh Phao-lô dạy rằng chúng ta phải luôn luôn cảm tạ Chúa Cha vì đã làm cho chúng ta xứng đáng chia sẻ vinh quang của các thánh (x. Cl 1,12).

Thánh Phao-lô nhấn mạnh về thái độ này khi người nói: *“Cảm tạ Thiên Chúa về những phúc lộc khôn tả người ban”* (2 Cr 9,15).

NHÌN THẤY CHÚA TRONG MỌI SỰ

Chúa bày tỏ với chúng ta bằng nhiều cách. Chúa đang ở trong chúng ta. Chúa bao bọc chúng ta với những vẻ đẹp của công trình sáng tạo. Tình yêu an bài và săn sóc của Người theo

đôi chúng ta suốt ngày. Quyền năng và sự hiện hữu của Người trở nên hiển nhiên đối với chúng ta trong nhiều trường hợp. Chúa đã lên trời, nhưng luôn luôn hiện diện trong chúng ta. Những phút nghỉ trong ngày thường xuyên sẽ giúp chúng ta tập trung việc chú ý vào sự hiện diện của Người trong chúng ta và giữa chúng ta.

Chúa Nhật: Huân Ca 17,1-27

“Họ chiêm ngưỡng sự vinh quang cao cả của Chúa”.

Thứ Hai: Thánh Vịnh 8

“Tên Ngài vinh hiển dường bao trên toàn thể địa cầu”.

Thứ Ba: Rô-ma 11,33-36

“Sự giàu có, khôn ngoan và thông suốt của Thiên Chúa sâu thẳm dường nào!”

Thứ Tư: Thánh Vịnh 148

“Sự cao cả của Thiên Chúa to lớn hơn cả trời và đất”.

Thứ Năm: Gia-cô-bê 1,16-19

“Mọi ơn lành và phúc lộc hoàn hảo đều do từ trên”.

Thứ Sáu: Thánh Vịnh 104

“Lạy Thiên Chúa, Chúa của con, Chúa thật cao cả”.

Thứ Bảy: Rô-ma 1,19-23

“Những gì người ta có thể biết về Thiên Chúa thì thật hiển nhiên trước mắt họ”.

TUẦN LỄ 52

PHAO-LÔ CẢM TẠ CHÚA

Thánh Phao-lô dạy chúng ta nhiều cách khác nhau để sống một đời sống ki-tô. Người dạy rằng chúng ta phải biết ơn Chúa mọi lúc. Trong lời mở đầu của gần hết mọi lá thư, thánh Phao-lô đều cảm tạ. Điều này là cách người khuyên chúng ta cũng làm tương tự như vậy.

Thánh Phao-lô biết ơn Chúa về ơn đức tin Chúa ban cho người Rô-ma: *“Trước hết, tôi cảm tạ Chúa qua Đức Giê-su Ki-tô về tất cả anh em, vì đức tin của anh em đã vang dội trên khắp thế giới”* (Rm 1,8).

Người Cô-rin-tô được Phao-lô đặc biệt yêu thương. Phao-lô biết ơn vì những ơn lành Chúa đã ban cho họ: *“Tôi tiếp tục cảm tạ Chúa của tôi về anh em vì những đặc ân mà Chúa đã ban cho anh em trong Đức Giê-su Ki-tô”* (1 Cr 1,4).

Cũng những lời này đã được thấy trong những lá thư của Phao-lô gửi tín hữu Phi-li-phê: *“Tôi cảm tạ Chúa mỗi khi tôi nghĩ về anh em, việc này tôi làm thường xuyên mỗi khi tôi cầu nguyện”* (Pl 1,3-4).

Thánh Phao-lô biết ơn Chúa về tất cả những người cộng sự của ông. Nhiều lần thánh nhân cảm tạ Chúa về mỗi người trong bọn họ. Thánh nhân nhắc nhở Ti-mô-thê phải biết ơn Chúa: *“Hỡi Ti-mô-thê, người con ta thương yêu... ta cảm tạ Chúa, Chúa của tổ tiên ta mà ta thờ phượng với lòng trong sáng, mỗi khi ta nhớ đến con trong lời cầu nguyện - và điều này ta thường làm cả ngày lẫn đêm”* (2 Tm 1,2-3).

Phao-lô cũng cho chúng ta biết rằng *“mỗi lời trong Sách Thánh đều hữu ích để dạy dỗ chúng ta nên thánh”* (2 Tm 3,16). Do đó chúng ta học cách biết ơn qua tấm gương và thái độ tốt của môn đệ cao cả của Chúa trong các người ngoại.

SỰ HUY HOÀNG CỦA TƯƠNG LAI

Cái chết là ngưỡng cửa để bước vào một đời sống mới kết hợp vĩnh cửu với Chúa. Tình yêu muốn chúng ta kết hợp thiêng liêng, Chúa chia sẻ với chúng ta tất cả đời sống thiêng liêng và tình yêu của Người. Chúa Giê-su nói: *“Ta đến để chúng được sống và có sự sống đời đời” (Ga 10,10)*. Trong đời sống chúng ta chỉ chia sẻ một phần sự sống của Chúa, nhưng trên thiên đàng chúng ta được hưởng nhiều vô tận.

Chúa Nhật: Khải Huyền 14,13

“Sung sướng thay những kẻ đã được chết trong Chúa”.

Thứ Hai: Gio-an 11,25-26

“Ta là sự sống lại và là sự sống”.

Thứ Ba: 1 Cr 15,53-55

“Tù Thần đã bị chôn vùi trong sự chiến thắng”.

Thứ Tư: Khôn Ngoan 3,1-8

“Linh hồn của kẻ công chính được ở trong tay Chúa”.

Thứ Năm: 1 Thê-xa-lô-ni-ca 4,13-17

“Tù rày về sau anh em sẽ được ở với Thầy mãi mãi”.

Thứ Sáu: Gio-an 12,24-26

“Trừ khi các hạt thóc rơi xuống đất và mục nát đi, chúng sẽ chỉ là những hạt thóc”.

Thứ Bảy: Rô-ma 6,1-11

“...Bởi thế, cũng như Người được sống lại từ cõi chết nhờ quyền năng vinh hiển của Chúa Cha, thì chúng ta cũng có được một đời sống mới”.