

Giáo trình này được soạn hay trích dẫn theo :

- Sách giáo lý của Hội Thánh Công Giáo (GLCG)
- Sách giáo lý toát yếu của Hội Thánh Công Giáo (TYGLCG)
- Cử hành các mầu nhiệm và kinh nguyện Kitô giáo (Tp. HCM)
- Phan Tấn Thành, Đời sống tâm linh - tập 2, Roma, 2003, tr. 137 – 198.

KINH NGUYỆN
TRONG ĐỜI SỐNG KITÔ HỮU
(x. GLCG các số 2558 - 2565)

Thánh Giacôbê tông đồ nói : “Đức tin không hành động là đức tin chết” (Gc 2,17). Quả thế, Hội Thánh đã tuyên xưng niềm tin của mình qua Kinh Tin Kính, đã cử hành mầu nhiệm đức tin trong Phụng vụ Bí tích và đã thể hiện niềm tin ấy qua việc sống theo giáo huấn của Đức Kitô. Tuy nhiên, các mầu nhiệm này còn được sống trong sự liên lạc cá nhân với Thiên Chúa. Đó chính là đời sống cầu nguyện.

Vậy cầu nguyện là gì ?

Theo thánh Gioan Đamascô, cầu nguyện là nâng tâm hồn lên cùng Thiên Chúa, hay dâng lời cầu lên Thiên Chúa để xin những ơn lành phù hợp với thánh ý Người.

Định nghĩa này có 3 yếu tố : “***nâng lên***”, “***tâm hồn***” và “***Thiên Chúa***”.

- Yếu tố “nâng lên” nói lên vị trí không đồng đều của đôi bên : con người thấp bé - Thiên Chúa cao cả, con người cần phải hướng lên Thiên Chúa, con người lệ thuộc vào Thiên Chúa.
- Cầu nguyện được coi là hành động của tâm hồn, là yếu tố sâu thẳm nơi con người. Chính nơi đây, con người gặp gỡ Thiên Chúa cách mật thiết. Đối tượng mà con người hướng tới trong việc cầu nguyện là Thiên Chúa Ba Ngôi : cầu nguyện cùng Thiên Chúa Cha, nhờ Chúa Giêsu Kitô và trong Chúa Thánh Thần.

Việc cầu nguyện Kitô giáo được mạc khải trong Kinh Thánh và đã trải qua thời Hội Thánh sơ khai (bài 1). Ngày nay, truyền thống cầu nguyện vẫn được tiếp nối trong Hội Thánh với nhiều cách thức phong phú hơn (bài 2). Tiếp đến, Hội Thánh dạy cho người tín hữu những cách thức cầu nguyện (bài 3). Cuối cùng, lời cầu nguyện quan trọng nhất là Kinh Lạy Cha do chính Đức Giêsu dạy các tông đồ và Hội Thánh (bài 4).

Bài 1

MẠC KHẢI VỀ CẦU NGUYỆN

(x. GLCG các số 2566 - 2643)

Con người, vì được tạo dựng theo hình ảnh và họa ảnh của Thiên Chúa, nên có khả năng nhận biết và yêu mến Người. Do vậy, con người luôn khao khát và hướng về Đấng đã tạo dựng nên mình. Lịch sử cứu độ đã làm chứng về điều này. Thiên Chúa đã đi bước trước. Người không ngừng lôi kéo con người đến gặp gỡ Người qua việc cầu nguyện.

I. TRONG CỰU ƯỚC

1. Ngay trong những chương đầu của sách Sáng Thế, việc cầu nguyện được thấy qua việc mô tả tương quan giữa Thiên Chúa và con người. Thiên Chúa đi dạo trong vườn và nói chuyện thân tình với con người (3,8). Ông Aben dâng tiến những con cừ đầu lòng lên Thiên Chúa (4,4). Ông Enót kêu cầu danh thánh Thiên Chúa (4,26). Ông Nôê được Thiên Chúa chấp nhận của lễ tiến dâng và chúc lành cho ông (8,20).

2. Các tổ phụ, các ngôn sứ và vương đế cũng là những mẫu gương sống đời cầu nguyện.

Tổ phụ Ápraham cầu nguyện với Thiên Chúa khi gặp gỡ Người, lắng nghe và vâng phục Người. Đôi khi việc cầu nguyện của ông được củng cố bởi một đức tin vững mạnh nơi Thiên Chúa. Ông được Thiên Chúa cho biết những dự định của Người và can đảm chuyển cầu cho những người tội lỗi.

Ngôn sứ Môsê là mẫu người chiêm niệm. Thiên Chúa, Đấng đã gọi ông từ bụi gai bốc cháy, tiếp xúc thường xuyên và lâu giờ với ông “mặt giáp mặt như hai người bạn” (Xh 33,11). Chính khi tiếp xúc thân mật với Thiên Chúa, ông Môsê kín múc được sức mạnh để lãnh đạo Dân Chúa trong hành trình về Đất Hứa, đồng

thời luôn chuyển cầu cho Dân Chúa. Như thế, lời cầu nguyện của ông tượng trưng cho lời chuyển cầu của Đức Giêsu Kitô, Đấng Trung Gian duy nhất giữa Thiên Chúa và con người.

Đối với các ngôn sứ, qua việc cầu nguyện, các ông tìm được ánh sáng và sức mạnh để giúp cho Dân Chúa tin tưởng và hoán cải tâm hồn. Các ngài sống trong sự thân mật với Thiên Chúa, và chuyển cầu cho dân chúng, loan báo cho dân những điều họ đã thấy, đã nghe từ nơi Thiên Chúa.

Trong số các vua, có Đavít được coi là vị vua được đẹp lòng Chúa, là vị mục tử cầu thay nguyện giúp cho Dân Chúa. Lời cầu nguyện của ông là mẫu mực cho lời cầu nguyện của dân, vì lời này luôn gắn bó với lời của Thiên Chúa, và là sự tin tưởng đầy yêu mến đối với Đấng là Vua, và là Chúa duy nhất.

3. Các Thánh Vịnh là đỉnh cao của kinh nguyện của Cựu Ước. Thánh Vịnh, là lời của Thiên Chúa, trở thành lời cầu nguyện của con người. Vừa mang tính cá nhân, vừa mang tính cộng đoàn, và được Thánh Thần linh hứng, các Thánh Vịnh ca ngợi những kỳ công của Thiên Chúa trong công trình tạo dựng và trong lịch sử cứu độ. Chính Đức Kitô cũng đã dùng Thánh Vịnh để cầu nguyện và đưa chúng đến mức hoàn hảo. Vì thế, các Thánh Vịnh luôn là yếu tố nòng cốt và thường xuyên trong kinh nguyện của Hội Thánh, và luôn thích hợp với mọi hoàn cảnh, mọi thời đại của con người.

II. TRONG TÂN ƯỚC

Chúa Giêsu là mẫu gương tuyệt hảo cho con người trong việc cầu nguyện. Người không những cầu nguyện với Thiên Chúa mà còn dạy cách cầu nguyện cho các tông đồ.

Chúa Giêsu đã học cầu nguyện từ Đức Maria, Mẹ của Người, và từ truyền thống Do thái. Người cầu nguyện với Chúa Cha trong tình con thảo. Nhưng lời cầu nguyện của Người còn phát xuất từ một nguồn mạch sâu thẳm hơn nữa, vì Người là Con vĩnh cửu của

Thiên Chúa. Những lời cầu nguyện của Chúa Giêsu đều đẹp lòng Thiên Chúa và được nhận lời.

Tin Mừng thường cho thấy Chúa Giêsu cầu nguyện liên lý, đặc biệt, vào những thời điểm quyết định trong sứ vụ của mình hay của các Tông đồ. Người thường lui vào nơi hoang vắng, vào ban đêm để cầu nguyện. Thực ra, cả cuộc đời của Người đều là lời cầu nguyện, vì Người luôn sống trong sự kết hiệp với Cha của mình.

Chúa Giêsu không chỉ cầu nguyện, Người còn dạy các tông đồ cầu nguyện. Ngoài Kinh Lạy Cha, Người còn dạy các ông cầu nguyện trong khi Người cầu nguyện. Người muốn cho thấy rằng chỉ nội dung cầu nguyện thôi thì chưa đủ, nhưng còn phải có những tâm tình thiết yếu cho việc cầu nguyện : đó tâm hồn thanh sạch đang tìm kiếm Nước Thiên Chúa và sẵn sàng tha thứ cho kẻ thù của mình; tin tưởng mạnh mẽ nơi Thiên Chúa trong tình con thảo; luôn tỉnh thức để tránh được cơn cám dỗ.

Tin Mừng còn nhắc đến một mẫu gương cầu nguyện khác là Đức Maria. Qua lời thưa “Fiat”, Mẹ phó thác trọn vẹn bản thân cho Thiên Chúa để cho thánh ý Người được thực hiện nơi Mẹ. Qua Lời kinh Magnificat, Mẹ ca tụng, tạ ơn Thiên Chúa đã đoái thương những người nghèo khó, và đã thực hiện cho họ những lời Người đã hứa. Với việc chuyển cầu của Mẹ tại tiệc cưới Cana, Đức Maria trở thành đáng luôn cầu xin Chúa Giêsu cho những nhu cầu của loài người.

III. KINH NGUYỆN CỦA HỘI THÁNH

Theo sách Công vụ Tông đồ, trong các cộng đoàn tiên khởi tại Giêrusalem, dưới sự hướng dẫn của Thánh Thần, “các tín hữu chuyên cần nghe các Tông đồ giảng dạy, luôn hiệp thông với nhau, siêng năng tham dự lễ bẻ bánh và cầu nguyện không ngừng” (Cv 2,42).

Chúa Thánh Thần đã dạy Hội Thánh cầu nguyện. Người hướng dẫn Hội Thánh đi sâu vào chiêm ngắm và kết hợp với mẫu nhiệm Đức Kitô. Các hình thức cầu nguyện, được trình bày trong các tác phẩm của các Tông đồ và Tân Ước, vẫn luôn là mẫu mực cho kinh nguyện Kitô giáo, bao gồm : chúc tụng và thờ lạy, xin ơn và chuyển cầu, tạ ơn và ca ngợi.

1. Lời kinh chúc tụng là lời con người đáp lại các hồng ân của Thiên Chúa. Thiên Chúa đã chúc lành cho con người trước và còn ban tràn đầy hồng ân của Người, cho nên bốn phận của họ là phải chúc tụng Thiên Chúa.

2. Việc thờ lạy chỉ dành riêng cho một mình Thiên Chúa, Đấng Tạo Hoá. Thờ lạy là hành vi phủ phục của con người trước Thiên Chúa, tự nhận mình là thụ tạo của Người.

3. Còn lời cầu xin ơn thường là xin ơn tha thứ hay cầu khẩn khiêm tốn và tin tưởng, cầu xin cho tất cả mọi nhu cầu tinh thần cũng như vật chất của con người. Tuy nhiên, theo gương Chúa Giêsu, tiên vãn, con người phải cầu xin cho Nước Thiên Chúa trị đến.

4. Lời kinh chuyển cầu là lời kinh xin ơn cho người khác. Lời kinh này giúp con người nên giống Chúa Giêsu, kết hợp con người với kinh nguyện của Người, đặc biệt chuyển cầu cho những người tội lỗi. Tuy nhiên, lời kinh này cũng phải rộng mở đến cả kẻ thù nữa.

5. Vì muôn ơn lành Thiên Chúa đã ban cho, nên Hội Thánh không ngừng tạ ơn Người, nhất là trong Thánh Lễ. Trong đó, Đức Kitô và Hội Thánh tham dự vào hành động tạ ơn của Người để dâng lên Thiên Chúa Cha. Đối với Kitô hữu, mọi biến cố trong đời sống đều là trở thành lời tạ ơn Thiên Chúa, vì tất cả đều là hồng ân.

6. Lời kinh ca ngợi là kinh nguyện nhận biết cách trực tiếp nhất Chúa là Thiên Chúa. Lời kinh này hoàn toàn vô vị lợi : ca ngợi Thiên Chúa vì chính Người, và tôn vinh Người vì Người hiện hữu.

Tất cả các hình thức cầu nguyện này đều được diễn tả cách rõ nét trong Phụng vụ Thánh lễ, trong đó, mọi lời chúc tụng và thờ lạy, mọi lời tạ ơn và ca ngợi, mọi lời cầu xin đều hướng về Chúa Cha, trong Chúa Giêsu và hiệp nhất với Thánh Thần; đồng thời qua việc chuyển cầu, Hội Thánh và nhân loại được lãnh nhận nhiều ân sủng.

Bài 2

TRUYỀN THỐNG CẦU NGUYỆN

(x. GLCG các số 2650 – 2691)

Việc cầu nguyện được mạc khải trong Thánh Kinh và Thánh Truyền như là nền tảng đời sống cầu nguyện của tín hữu. Song song đó, người tín hữu vẫn đang sống tâm tình cầu nguyện. Tuy vậy, dưới sự hướng dẫn của Thánh Thần, họ vẫn cần được học hỏi cầu nguyện trong Hội Thánh.

I. NHỮNG NGUỒN MẠCH CẦU NGUYỆN TRUYỀN THỐNG CỦA HỘI THÁNH

1. Lời Chúa chứa đựng trong Thánh Kinh. Do vậy, khi chuyên chăm đọc Thánh Kinh, tín hữu có được “sự hiểu biết siêu việt về Chúa Giêsu Kitô”. Cầu nguyện trong khi đọc Thánh Kinh đưa con người đi sâu vào cuộc đối thoại tâm tình với Thiên Chúa: “Chúng ta nói với Người khi cầu nguyện, và chính Người là Đấng được lắng nghe khi chúng ta đọc Lời Chúa” (thánh Ambrôsiô).

2. Phụng vụ của Hội Thánh

Mầu nhiệm cứu độ được loan báo, hiện tại hoá và truyền đạt phong phú trong Phụng vụ Hội Thánh. Mầu nhiệm ấy cũng được tiếp tục trong tâm hồn những người cầu nguyện. Theo các Giáo phụ, tâm hồn tín hữu được ví như bàn thờ, còn việc cầu nguyện sẽ giúp nhập tâm và thấm nhiễm lấy Phụng vụ, trong khi và sau khi cử hành Phụng vụ. Lời cầu nguyện trong Phụng vụ là lời cầu nguyện của Hội Thánh, và là sự hiệp thông với Thiên Chúa Ba Ngôi.

3. Các nhân đức đối thần

Việc cầu nguyện được chuẩn bị bằng việc tin nhận sự hiện diện của Thiên Chúa, Đấng mà con người tìm kiếm và khao khát

nhìn thấy tôn nhan, Đấng mà con người muốn lắng nghe và tuân giữ lời Người.

Chúa Thánh Thần dạy chúng ta cầu nguyện trong niềm cậy trông. Mặt khác, lời cầu nguyện của Hội Thánh và của mỗi cá nhân sẽ nuôi dưỡng lòng cậy trông của chúng ta nữa. Do vậy, khi cầu nguyện, nhất là với các Thánh Vịnh, chúng ta hãy đặt tất cả hy vọng của mình nơi Thiên Chúa.

Việc cầu nguyện sẽ kín múc mọi sự nơi Thiên Chúa, là Đấng yêu thương chúng ta. Và ngược lại, Thiên Chúa kêu mời chúng ta đáp lại bằng cách yêu mến Người. Chính Thiên Chúa tình yêu là nguồn mạch của sự cầu nguyện. Chính trong nguồn mạch ấy, chúng ta đạt đến đỉnh cao của việc cầu nguyện.

4. Hoàn cảnh thường ngày

Cuộc sống chúng ta được đan dệt bằng những lời cầu nguyện. Khi cầu nguyện trong mọi biến cố cuộc sống, chúng ta gặp gỡ Thiên Chúa giữa đời, chúng ta nhận ra thánh ý Chúa được thể hiện, bởi chính Thiên Chúa hiện diện và hướng dẫn cuộc đời chúng ta đến hạnh phúc, và bình an. Chính khi cầu nguyện trong đời thường, ảnh hưởng của Nước Chúa thấm nhuần trong cuộc đời, và kinh nguyện trở thành men làm cho cả khối bột cuộc đời dậy lên một sức sống mới.

II. NHỮNG CON ĐƯỜNG CẦU NGUYỆN

Hội Thánh có nhiều con đường cầu nguyện khác nhau tùy theo hoàn cảnh lịch sử, xã hội và văn hoá. Chỉ có Huấn quyền mới xác định tính cách trung thành của những con đường này đối với đức tin Tông truyền; các vị mục tử và giáo lý viên có trách nhiệm giải thích ý nghĩa của các con đường này; ý nghĩa đó phải luôn liên kết với Đức Giêsu Kitô.

1. Cầu nguyện với Chúa Cha

Mọi lời cầu nguyện của chúng ta đều hướng về Chúa Cha, nhưng Chúa Giêsu là con đường duy nhất dẫn chúng ta tới Chúa Cha. Nhân tính của Chúa Giêsu là con đường duy nhất mà qua đó, Thánh Thần dạy chúng ta cầu nguyện cùng Chúa Cha. Do vậy, chúng ta phải cầu nguyện nhân danh Chúa Giêsu Kitô.

2. Cầu nguyện cùng Chúa Giêsu

Cầu nguyện của Hội Thánh không chỉ hướng về Chúa Cha, nhưng còn trực tiếp với Chúa Giêsu. Phụng vụ Kitô giáo thường kêu cầu Chúa Giêsu qua nhiều danh xưng: lạy Con Thiên Chúa, lạy Ngôi Lời Thiên Chúa, lạy Chúa, lạy Chúa Cứu Thế, lạy Con Một Thiên Chúa, lạy Chiên Thiên Chúa...

Nhưng “Giêsu”, danh thánh của Ngôi Lời Nhập Thể, được khẩn cầu cách phổ biến hơn. Giêsu nghĩa là Thiên Chúa cứu vớt. Danh thánh này bao trùm tất cả: Thiên Chúa và con người, cùng với toàn thể kế hoạch tạo dựng và cứu độ. Tôn kính Thánh Tâm Chúa Giêsu và suy niệm Đàng Thánh Giá cũng là những phương thế cầu nguyện quen thuộc với chính Chúa Giêsu.

3. Cầu nguyện với Chúa Thánh Thần

Thánh Thần lôi kéo chúng ta cầu nguyện. Chính Người dạy chúng ta cầu nguyện bằng cách nhắc cho chúng ta nhớ lời Chúa Kitô. Vậy chúng ta phải cầu nguyện với Thánh Thần. Trong ý nghĩa đó, Hội Thánh mời gọi con cái năng cầu khẩn Thánh Thần, nhất là khi bắt đầu hay kết thúc một việc gì.

Truyền thống Hội Thánh vẫn kêu cầu Thánh Thần với tước hiệu Đấng An Ủi mà Chúa Cha sai đến, là Thần Chân Lý mà Chúa Giêsu hứa ban. Nhưng lời cầu nguyện đơn sơ nhất, trực tiếp nhất và truyền thống nhất vẫn là: “Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy đến, xin

hãy đổ đầy lòng các tín hữu của Ngài, và thấp lên trong lòng họ ngọn lửa tình yêu Ngài.”

4. Cầu nguyện với Thánh Mẫu Thiên Chúa

Vì sự cộng tác độc đáo của Đức Maria vào hoạt động Chúa Thánh Thần, nên Hội Thánh yêu thích kêu cầu Mẹ và cùng cầu nguyện với Mẹ, vì Mẹ là người cầu nguyện tuyệt hảo, và cùng với Mẹ chúng ta tôn vinh và kêu cầu Chúa. Thật vậy, Đức Maria chỉ đường cho chúng ta, mà con đường ấy là chính Đức Giêsu, Con của Mẹ, là Đấng Trung Gian duy nhất giữa Thiên Chúa và loài người.

Hội Thánh cầu nguyện với Đức Maria trước tiên là bằng Kinh Kính Mừng, qua đó Hội Thánh van xin sự chuyển cầu của Đức Trinh Nữ. Còn nhiều kinh khác để dâng lên Đức Maria, trong đó có Chuỗi Mân Côi, các Kinh Cầu Đức Bà, cũng như các Thánh Thi và Thánh Ca theo nhiều truyền thống Kitô giáo khác nhau.

III. CÁC LINH ĐẠO CẦU NGUYỆN

Các thánh là những mẫu gương cho chúng ta về cầu nguyện. Chúng ta kêu xin các ngài chuyển cầu cho chúng ta và cho toàn thể thế giới trước mặt Thiên Chúa Ba Ngôi. Lời chuyển cầu của các ngài là việc các ngài phục vụ một cách cao cả nhất ý định của Thiên Chúa. Trong mầu nhiệm các thánh cùng thông công, đã có nhiều đường hướng linh đạo phát sinh suốt dòng lịch sử Hội Thánh, để dạy chúng ta cách sống và thực hành việc cầu nguyện.

IV. TRÁCH NHIỆM HƯỚNG DẪN CẦU NGUYỆN

1. Gia đình Kitô giáo là nơi đầu tiên để dạy cầu nguyện. Gia đình là Hội Thánh tại gia, nơi con cái học cầu nguyện trong Hội Thánh và kiên trì cầu nguyện.

2. Các thừa viên có chức thánh (giám mục, linh mục, phó tế) có trách nhiệm đào tạo cho tín hữu biết cách cầu nguyện trong Chúa Kitô. Họ có bốn phận dẫn đưa Dân Chúa đến các nguồn mạch của việc cầu nguyện: Lời Chúa, Phụng vụ, các nhân đức đối thần, và chính cuộc sống của mình.

3. Các tu sĩ đã hiến dâng đời mình cho việc cầu nguyện. Cầu nguyện duy trì và phát huy đời sống thánh hiến của các tu sĩ. Cầu nguyện là một trong những nguồn mạch của việc chiêm niệm và của đời sống thiêng liêng trong Hội Thánh.

4. Việc dạy giáo lý nhằm giúp cho Lời Chúa được suy niệm trong việc cầu nguyện của mỗi cá nhân, được hiện tại hoá trong Phụng vụ và được nhập tâm ở mọi thời đại. Dạy giáo lý cũng là lúc đánh giá và giáo dục về lòng đạo đức bình dân. Việc thuộc lòng một số kinh cũng cần thiết, song quan trọng là phải hiểu và sống ý nghĩa của những kinh đó.

5. Những nhóm cầu nguyện và cả những trường phái cầu nguyện cũng góp phần canh tân việc cầu nguyện trong Hội Thánh, miễn là chúng khởi đi từ những nguồn mạch đích thực của cầu nguyện Kitô giáo, gìn giữ sự hiệp thông trong Hội Thánh.

6. Thánh Thần ban tặng cho một số tín hữu những ân huệ đặc biệt nhằm phục vụ lời cầu nguyện. Họ là những tôi tớ đích thực trong truyền thống của Hội Thánh.

V. NHỮNG NƠI CẦU NGUYỆN THÍCH HỢP

Chúng ta có thể cầu nguyện ở bất cứ nơi nào, nhưng việc chọn một nơi thích hợp sẽ giúp ích hơn cho việc cầu nguyện. Nhà thờ, nhà của Chúa, là nơi dành riêng cho việc cầu nguyện, là nơi thờ phượng Chúa Giêsu Thánh Thể. Những nơi khác cũng giúp cho

chúng ta cầu nguyện, chẳng hạn “một góc cầu nguyện” trong gia đình, một Tu viện hoặc một Đền thánh.

Bài 3

ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN

(x. GLCG các số 2697 - 2751)

Giống như hơi thở cần thiết cho sự sống thế nào, thì cầu nguyện cũng cần thiết cho người tín hữu như vậy. Hội thánh vẫn nhắc nhở con cái cầu nguyện luôn, cầu nguyện liên lý, ở mọi lúc mọi nơi. Mọi thời điểm đều thích hợp để cầu nguyện. Tuy nhiên, Hội Thánh đề nghị cho các tín hữu những chu kỳ cố định để nuôi dưỡng việc cầu nguyện liên tục này: Kinh Sáng và Kinh Chiều, trước và sau khi dùng cơm, Phụng Vụ Các Giờ Kinh, Thánh Lễ ngày Chúa Nhật, Kinh Mân Côi, các lễ mừng trong năm Phụng vụ.

I. NHỮNG HÌNH THỨC CẦU NGUYỆN

Có nhiều hình thức diễn tả đời sống cầu nguyện. Nhưng truyền thống Kitô giáo đã lưu giữ ba hình thức cầu nguyện chính: khẩu nguyện, suy niệm và chiêm niệm. Cả ba cách thức có một điểm chung là tập trung tâm hồn trong cầu nguyện.

1. Khẩu nguyện, tức là cầu nguyện thành tiếng, là một yếu tố không thể thiếu trong đời sống Kitô giáo. Khẩu nguyện liên kết thân xác với lời cầu nguyện nội tâm. Ngay cả lời cầu nguyện thầm kín nhất cũng phải cần đến khẩu nguyện. Trong mọi trường hợp, khẩu nguyện phải luôn xuất phát từ đức tin của bản thân người cầu nguyện. Chúa Giêsu đã dạy chúng ta một công thức tuyệt hảo của khẩu nguyện, đó là Kinh Lạy Cha.

2. Suy niệm là suy tư trong cầu nguyện. Trên hết, việc suy tư này bắt đầu từ Lời Chúa trong Thánh Kinh. Suy niệm vận dụng trí tuệ, tưởng tượng, tình cảm, ước muốn, để đào sâu đức tin, hoán cải tâm hồn và củng cố ý chí muốn bước theo Đức Kitô. Đây là bước khởi đầu tiến đến việc kết hợp với Chúa trong tình yêu.

3. Cầu nguyện chiêm niệm là đơn sơ chiêm ngắm Thiên Chúa trong tĩnh lặng và trong tình yêu. Đó là một hồng ân của Thiên Chúa, một khoảnh khắc của đức tin thuần túy trong đó cầu nguyện tìm kiếm Đức Kitô, phó thác mình cho ý định yêu thương của Chúa Cha và đặt mình dưới tác động của Chúa Thánh Thần.

II. CUỘC CHIẾN ĐẤU CỦA CẦU NGUYỆN

Cầu nguyện là một quà tặng của ân sủng, nhưng trước đó phải là một lời đáp trả dứt khoát từ phía con người. Ai cầu nguyện cũng phải chiến đấu chống lại chính bản thân mình, chống lại những gì chung quanh và nhất là chống lại tên cám dỗ, là kẻ tìm mọi cách để ngăn cản việc cầu nguyện. Cuộc chiến đấu trong cầu nguyện phải gắn liền với sự thăng tiến trong đời sống thiêng liêng. Chúng ta cầu nguyện như chúng ta sống, bởi vì chúng ta sống như chúng ta cầu nguyện.

1. Những trở ngại trong việc cầu nguyện

Thứ nhất là quan niệm sai lạc về việc cầu nguyện. Người ta cho rằng cầu nguyện chỉ thuần túy là một hoạt động tâm lý. Kẻ khác lại coi cầu nguyện là một cách tập trung tâm trí để đạt tới tình trạng tâm tư trống không. Có người đòi buộc phải có những điệu bộ và những lời nói đúng nghi thức. Các Kitô hữu lại cho mình không có thời gian để cầu nguyện. Những Kitô hữu khác đôi khi cậy vào sức mình, không tin vào sự tác động của Thánh Thần, nên dễ thất bại trong cầu nguyện.

Thứ hai là những thất bại trong cầu nguyện: nản chí vì những khó khăn của mình; buồn vì không thể dâng cho Chúa tất cả, bởi vì bản thân có quá nhiều của cải; thất vọng vì không được Chúa nhận lời, bởi vì chỉ xin theo ý của mình; tính tự kiêu bị tổn thương, vì

thấy mình tội lỗi bất xứng; dị ứng với tính nhưng không của cầu nguyện...

2. Những khó khăn trong việc cầu nguyện

Lo ra (chia trí) là khó khăn thường xuyên của việc cầu nguyện. Lo ra tách sự chú ý của chúng ta ra khỏi Thiên Chúa, và cũng có thể cho thấy chúng ta đang quyến luyến điều gì đó. Vì thế, tâm hồn chúng ta phải khiêm tốn quay về với Chúa.

Lời cầu nguyện còn thường bị sự khô khan tấn công. Ai muốn chiến thắng sự khô khan, phải gắn bó với Thiên Chúa bằng đức tin, cho dù không cảm thấy một sự an ủi nào.

Sự nguội lạnh cũng cần phải khắc phục trong khi cầu nguyện. Đây là một hình thức lười biếng về mặt thiêng liêng do lơ là việc tỉnh thức và do sự chểnh mảng của tâm hồn.

Khó khăn lớn nhất là sự thiếu niềm tin. Khi cầu nguyện, hàng trăm công việc và ngàn thứ lo toan vây quanh, khiến chúng ta phải quay về Chúa như là sự cứu giúp cuối cùng, nhưng chúng ta lại không thật tin tưởng vào sự cứu giúp của Chúa.

IV. CỬNG CỐ LÒNG TIN TƯỚNG THẢO HIẾU

Lòng tin tưởng của người con thảo hiếu bị thử thách khi nghĩ rằng chúng ta không được Thiên Chúa nhận lời. Lúc đó, phải tự vấn xem, đối với chúng ta, Thiên Chúa thực sự là một người Cha mà chúng ta đang cố gắng thực thi ý Người, hay mong Người chỉ là phương tiện để chúng ta đạt được điều mong muốn. Chúng ta biết rằng nếu kết hợp lời cầu nguyện của chúng ta với lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, thì Thiên Chúa ban cho chúng ta còn nhiều ơn hơn những gì chúng ta cầu xin: đó là chúng ta được lãnh nhận Chúa Thánh Thần, Đấng thay đổi tâm hồn chúng ta.

V. CẦU NGUYỆN LIÊN LÝ

“Anh em hãy cầu nguyện không ngừng” (1Tx 5,7). Việc cầu nguyện không mệt mỏi phải phát xuất từ lòng yêu mến. Chống lại sự nặng nề và tính lười biếng, cuộc chiến đấu của cầu nguyện là cuộc chiến đấu của lòng yêu mến trong khiêm nhường, tin tưởng và bền vững.

Lúc nào cũng phải cầu nguyện, vì thời gian của Kitô hữu là thời gian của Chúa Kitô Phục Sinh: Người ở với chúng ta mọi ngày, nhất là những lúc khó khăn. Thời gian của chúng ta nằm trong tay Thiên Chúa.

Cầu nguyện là một nhu cầu sống còn. Thánh Thần là nguồn sống của chúng ta. Người dạy chúng ta cầu nguyện. Nếu không cầu xin Người, làm sao chúng ta có được sự sống?

Cầu nguyện và cuộc sống Kitô giáo không thể tách rời nhau. Cả hai cùng phát xuất từ một lòng yêu mến, từ một sự bỏ mình vì yêu mến. Cả hai đều thuận theo ý Chúa Cha và cả hai cùng là sự kết hợp trong Chúa Thánh Thần, làm cho chúng ta càng nên giống Chúa Giêsu Kitô hơn.

VI. LỜI CẦU NGUYỆN TRONG GIỜ CỦA CHÚA GIÊSU

Chúa Giêsu vẫn thường cầu nguyện trong cuộc sống. Lời cầu nguyện của Người, dài nhất do Phúc Âm ghi lại, bao hàm tất cả kế hoạch của việc sáng tạo và của ơn cứu độ, cả sự chết và sự phục sinh của Người.

Truyền thống Kitô giáo gọi lời nguyện này là “lời nguyện tứ tể” của Chúa Giêsu trong bữa tiệc cuối cùng. Chúa Giêsu, vị

Thượng tế của Giao ước mới, dâng lời cầu nguyện này lên Chúa Cha khi giờ của cuộc Vượt qua, giờ Hy tế của Người đã đến.

Lời cầu nguyện của giờ Chúa Giêsu đã thực hiện thời gian sau cùng, đưa chúng tới chỗ hoàn tất. Vị Thượng tế của chúng ta đã cầu nguyện cho chúng ta và là Đấng nhậm lời cầu xin của chúng ta.

Lời nguyện của Chúa Giêsu cũng thể hiện những ý nguyện trong Kinh Lạy Cha. Chính Người đã cầu nguyện và đã sống những ý nguyện đó. Vậy, chúng ta cũng biết thống nhất lời cầu nguyện và hoạt động bằng Kinh Lạy Cha. Nhờ đó, lòng thảo hiếu đối với Cha trên trời và niềm yêu thương mọi người nơi chúng ta được nuôi dưỡng và bảo tồn.

Bài 4

LỜI KINH CHÚA DẠY: KINH LẠY CHA

(x. GLCG các số 2759 - 2854)

I. NGUỒN GỐC CỦA KINH LẠY CHA

Các môn đệ có lần đến xin Chúa Giêsu dạy cho biết cách cầu nguyện, thì được Chúa Giêsu dạy rằng: “Khi cầu nguyện, anh em đừng lải nhải như dân ngoại; họ nghĩ rằng: cứ nói nhiều là được nhận lời. Đừng bắt chước họ, vì Cha anh em đã biết rõ anh em cần gì, trước khi anh em cầu xin. Vậy, anh em hãy cầu nguyện như thế này...” (Mt 6,7-9a). Như vậy, Kinh Lạy Cha được gọi là “lời kinh của Chúa, vì chính Chúa Giêsu đã dạy như thế cho các môn đệ và cho tất cả chúng ta.

II. TẦM QUAN TRỌNG CỦA KINH LẠY CHA

Việc cầu nguyện không cốt ở việc nói nhiều lời, kể lẽ rông dài, nhưng là theo tâm tình của chính Chúa Giêsu. Kinh Lạy Cha là “lời cầu nguyện tuyệt hảo” (thánh Tôma Aquinô) và là “bản tóm lược toàn bộ Tin Mừng” (Tertullianô), do đó nó có tầm quan trọng đặc biệt trong đời sống của người kitô hữu. Kinh Lạy Cha là lời kinh của Hội Thánh và là một thành phần của Các Giờ kinh Phụng vụ.

III. NỘI DUNG CỦA KINH LẠY CHA

Lạy Cha chúng con ở trên trời; chúng con nguyện Danh Cha cả sáng; Nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con, hôm nay lương thực hằng ngày; và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ; nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ. Amen.

IV. Ý NGHĨA CỦA KINH LẠY CHA

Lạy Cha chúng con ở trên trời

Nhờ Chúa Giêsu đã mạc khải cho chúng ta và nhờ Chúa Thánh Thần trợ giúp, chúng ta mới có thể gọi Thiên Chúa là Cha. Việc cầu nguyện với Thiên Chúa Cha đưa chúng ta vào mẫu nhiệm của Ngài.

Nhờ sự dẫn dắt đến trước tôn nhan Chúa Cha bởi Chúa Giêsu và nhờ ơn sủng của Chúa Thánh Thần, chúng ta trở thành con cái Thiên Chúa. Nhờ thế, chúng ta mới có thể cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha với sự tin tưởng đơn sơ và hiếu thảo, với niềm vui mừng và can đảm, với lòng khiêm nhường và phó thác vào Thiên Chúa là Đấng hằng yêu thương và luôn nhậm lời chúng ta cầu xin.

Chúng ta gọi Thiên Chúa là Cha chúng con. Thuật ngữ “chúng con” muốn nói lên một tương quan hoàn toàn mới mẻ với Thiên Chúa. Cùng với Chúa Giêsu và trong Chúa Thánh Thần, chúng ta thờ lạy và tôn vinh Thiên Chúa Cha khi cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha. Trong Đức Kitô, chúng ta là Dân của Thiên Chúa và Ngài là Thiên Chúa của chúng ta ngay bây giờ và mãi mãi. Như vậy, chúng ta gọi Thiên Chúa là Cha chúng con vì Hội Thánh của Đức Kitô là cộng đồng gồm đông đảo anh em trong sự hiệp nhất “một lòng một ý” (Cv 4,32). Khi chúng ta cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha là chúng ta cầu nguyện với mọi người và cho tất cả mọi người để mọi người nhận biết một Thiên Chúa thật và phải hợp nhất với nhau. Thuật ngữ “ở trên trời” không ám chỉ một địa điểm nào, nhưng là ám chỉ một cách thức hiện hữu của Thiên Chúa: Thiên Chúa vượt quá và vượt trên tất cả mọi loài mọi vật. Thuật ngữ này muốn diễn tả sự uy nghi và thánh thiện của Thiên Chúa. Trời hay Nhà Cha là quê hương đích thực mà chúng ta hằng trông mong trong niềm hy vọng ngay khi chúng ta đang sống trên trần gian này.

Kinh Lạy Cha gồm bảy lời cầu xin, trong đó có ba câu hướng về Thiên Chúa là Cha, và bốn câu còn lại xin cho những nhu cầu của con người.

Chúng con nguyện Danh Cha cả sáng

Trước hết, “Danh Cha cả sáng” là một lời ngợi khen Thiên Chúa là Đấng Thánh. Trong Cựu Ước, Thiên Chúa đã mặc khải Danh Thánh Ngài cho ông Môsê. Khi mặc khải Danh thánh cho Dân, Thiên Chúa muốn Dân Ngài được thánh hiến cho Ngài như một dân tộc thánh thiện. Thiên Chúa kêu mời tất cả chúng ta nên thánh. Chúng ta cầu nguyện cho “Danh Cha được cả sáng” là xin rằng qua cuộc sống và lời cầu nguyện của chúng ta, mọi người sẽ nhận biết Danh Thiên Chúa và chúc tụng Ngài.

Nước Cha trị đến

Chúng ta cầu xin cho Nước Cha trị đến tức là chúng ta cầu xin cho Đức Kitô mau trở lại trong vinh quang, đồng thời chúng ta cũng cầu xin cho vương quyền của Thiên Chúa ngày càng lớn lên trong hiện tại qua việc thánh hóa con người trong Chúa Thánh Thần. Khi Hội Thánh xin cho vương quyền Thiên Chúa ngự trị thì Hội Thánh cũng mời gọi con người cố gắng phục vụ công lý, kiến tạo nền văn minh tình thương và xây dựng hòa bình theo tinh thần tám mối phúc thật. Lời cầu xin này là tiếng kêu của Chúa Thánh Thần và của Hội Thánh: “Lạy Chúa Giêsu! Xin hãy đến” (Kh 22,20).

Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời

Thiên Chúa muốn cho “tất cả mọi người được cứu độ” (1 Tm 2,3). Chính vì vậy, Chúa Cha đã sai con một mình là Đức Giêsu xuống thế gian để hoàn thành ý định cứu độ của mình. Chúng ta cầu xin Cha liên kết ý muốn của chúng ta với ý muốn của Chúa Con theo gương Đức Maria và các thánh. Chúng ta cầu xin cho ý định yêu thương của Ngài được thực hiện dưới đất này như đã được thực hiện trọn vẹn trên trời. Nhờ lời cầu xin này, chúng ta mới có thể “nhận ra ý muốn của Thiên Chúa” (Rm 12,2) và “kiên trì thi hành thánh ý” (Dt 10,36).

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày

Với lòng tin tưởng phó thác vào Thiên Chúa là Cha đầy lòng yêu thương và tốt lành, chúng ta cầu xin Thiên Chúa ban lương thực cần thiết hằng ngày để mọi người được sống và sống xứng đáng như con người. Chúng ta cũng cầu xin Thiên Chúa cho biết

cách phải hành động như thế nào để công lý và tình liên đới được thực hiện, nghĩa là cầu cho những người giàu biết chia sẻ của cải dư thừa cho những người túng thiếu. Chúng ta không chỉ xin cho những nhu cầu vật chất như cơm ăn áo mặc..., nhưng phải cầu xin Chúa ban cho chúng ta lương thực thiêng liêng nuôi sống linh hồn như Lời Chúa, Mình Thánh Chúa và Ôn Chúa Thánh Thần để chúng ta sống xứng đáng là con cái Chúa.

Xin tha nợ chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con

Thiên Chúa là Cha giàu lòng thương xót và hay tha thứ. Trước mặt Ngài, chúng ta nhận mình là kẻ tội lỗi. Chúng ta xin Cha tha thứ tội lỗi cho chúng ta, trong khi đó, người anh em xúc phạm đến mình mà lại không tha cho họ, thì lời cầu xin của chúng ta vô hiệu. Để được Thiên Chúa tha thứ cho chúng ta là kẻ tội lỗi thì chúng ta cũng phải thứ tha cho những người xúc phạm đến chúng ta trước đã.

Nhưng làm thế nào mà tha thứ được? Với con tim rộng mở cho Chúa Thánh Thần, noi gương Chúa Giêsu yêu thương cho đến cùng, chúng ta sẽ được biến đổi, từ đau thương thành lòng trắc ẩn, từ sự xúc phạm đến lời chuyển cầu. Khi tha thứ là chúng ta tham dự vào lòng khoan dung của Thiên Chúa, và tha thứ là một trong những nét nổi bật của kinh nguyện Kitô giáo.

Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ

Sống trong trần gian, chúng ta đang phải đối diện với nhiều mưu ma chước quỷ... Chúng ta xin Thiên Chúa là Cha chúng ta đừng để chúng ta đơn độc một mình dưới quyền lực của cơn cám dỗ. Chúng ta xin Chúa Thánh Thần ban ơn để biết phân định đâu

là thử thách giúp chúng ta trưởng thành trong sự lành, đây là cơn cám dỗ dẫn đưa chúng ta đến phạm tội nghịch với Thiên Chúa. Lời cầu xin này kết hợp chúng ta với Chúa Giêsu, Đấng đã chiến thắng cám dỗ bằng lời cầu nguyện. Và chúng ta cũng xin cho được ơn tỉnh thức bền đỗ cho đến cùng.

Những cầu chúng con cho khỏi sự dữ

Sự dữ ở đây ám chỉ Satan, ma quỷ, kẻ đối nghịch với Thiên Chúa, “kẻ chuyên mê hoặc toàn thể nhân loại” (Kh 12,9). Đức Kitô đã hoàn toàn chiến thắng Satan. Chúng ta cầu xin Chúa cho chúng ta cũng như toàn thể nhân loại được giải thoát khỏi Satan và mọi quyền lực của nó. Chúng ta cũng cầu xin cho được sự bình an và ơn sung để kiên trì chờ đợi Đức Kitô ngự đến trong vinh quang để chấm dứt mọi sự dữ và quyền lực của Satan.

Amen

“Sau khi đọc kinh xong, bạn đọc Amen, nhấn mạnh lời Amen, nghĩa là “Ước gì những điều đó được thành sự”, những điều chứa đựng trong lời kinh mà Chúa đã dạy chúng ta (thánh Xyrilô thành Giêrusalem).