

# NHỮNG NỎ ĐƯỜNG CHIÊM NIỆM

Claudette Jacques

Cầu nguyện chiêm niệm bao hàm một phạm vi kinh nghiệm rộng lớn và chúng ta không thể giới hạn vào một kinh nghiệm duy nhất nào. Chúng ta phải nhìn việc cầu nguyện này trong đường hướng có phần sáng tạo và rất tự do. Để hiểu được sự phong phú của cầu nguyện chiêm niệm, chúng ta sẽ khai thác những mức độ khác nhau qua đó chúng ta có thể có được kinh nghiệm về cầu nguyện chiêm niệm. Chúng ta sẽ thấy ba mức độ chiêm niệm: cầu nguyện chan hòa trong cả cuộc sống, cầu nguyện suy niệm-lập đi lập lại và cầu nguyện chiêm niệm thực sự. Chúng ta sẽ tìm hiểu từng kiểu cầu nguyện này và thử coi xem chúng được thể hiện trong cuộc sống của người cầu nguyện như thế nào.

## CẦU NGUYỆN CHAN HÒA TRONG CUỘC SỐNG

Cách cầu nguyện này dễ dàng đi vào cuộc sống thường ngày vì nó đặt chúng ta trong thái độ sống trước nhan Thiên Chúa. Thánh Phaolô khuyên chúng ta cầu nguyện theo cách này khi nói: “Dù ăn, dù uống, hay làm bất cứ việc gì, anh em hãy làm tất cả để tôn vinh Chúa” (1 Cr 10,31). Khi sống như thế dưới cặp mắt của Chúa, chúng ta mời Ngài đồng hành với chúng ta trong cuộc sống thường ngày. Tất cả tùy thuộc ở mức độ ý hướng và con tim sẵn sàng sống trước sự hiện diện của Ngài.

Liên quan tới chủ đề này, thánh Augustinô nói đến những lời nguyện tắt. Đây là những lời nguyện lập đi lập lại giúp chúng ta sống trước mặt Chúa. Nhiều người lại dùng thánh vịnh để nuôi dưỡng đời sống cầu nguyện của mình. Tôi đặc biệt nghĩ tới những

lời nguyện tắt mà chúng ta thường nghe, như: “Chúa là mục tử của tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì; Chúa là ánh sáng và ơn cứu độ của tôi; Lạy Chúa là cha của con, con yêu mến Chúa”. Trong Mùa Vọng, nhiều người dùng lời nguyện tắt này: “Lạy Chúa Giêsu Hài Đồng, xin Chúa hạ sinh vào lòng con và lòng mọi người”.

Những lời nguyện lặp đi lặp lại thường xuyên đó làm thành sợi giây liên kết hoạt động của chúng ta với cuộc sống kết hợp với Chúa. Như vậy, tôi nghĩ là trọn cuộc sống chúng ta diễn ra trước mắt Chúa và trở thành lời cầu nguyện. Chúng ta sống hiệp nhất với Chúa qua sinh hoạt hằng ngày. Không nên coi thường mức độ chiêm niệm thứ nhất này, nhưng phải vun trồng và phát triển tu thể hiện diện trước nhan Chúa bằng việc dùng những lời cầu nguyện phát xuất tự con tim chân thành.

## **CÂU NGUYỆN SUY NIỆM - LẶP ĐI LẶP LẠI**

Mức độ chiêm niệm này cần đến sự tĩnh niệm và đi vào nội tâm. Đó là nghiền ngẫm Lời Chúa và làm cho Lời ấy lắng đọng vào tâm hồn rồi sinh hoa kết trái. Trong cách cầu nguyện này, chúng ta dành thời gian để tiếp xúc với Chúa và Lời của Ngài. Khi ấy cầu nguyện và suy niệm Lời Chúa đan kết với nhau trong ta và quanh ta. Việc suy niệm-lặp đi lặp lại này được thể hiện dưới những hình thức quen thuộc như Lectio divina (Đọc Lời Chúa), Thần vụ, các kinh cầu, nguyện gẫm. Trong cách cầu nguyện này chúng ta phải dành nhiều thời giờ hơn cách cầu nguyện trước.

Charles A. Bernard định nghĩa Lectio divina như là “đọc Kinh Thánh cách chăm chú và thú vị nhờ đó linh hồn tìm kiếm và tiếp xúc được với Mẫu nhiệm cách khách quan”. Điều đó tương ứng phần nào với việc làm cho Lời ta đọc và đưa vào nội tâm trở thành

của riêng mình. Chúng ta đọc một lời, chúng ta để lời ấy lắng đọng trong ta, chúng ta lặp lại lời ấy và đi vào thực tại của mầu nhiệm được bày tỏ như Giáo hội đã nhận thấy. Khi sử dụng phương tiện này, chúng ta hiểu hơn chiều sâu của mầu nhiệm Thiên Chúa và chúng ta chấp nhận để Chúa biến đổi chúng ta từ trong nội tâm. Nếu chúng ta cần mẫn và kiên trì lắng nghe Lời Chúa, Lời Chúa sẽ thay đổi chúng ta và thực hiện nơi chúng ta một cuộc canh tân thiêng liêng. Khi thực hành cách chiêm niệm này, chúng ta làm cho hoạt động của Thánh Thần trong tâm hồn ta được dễ dàng. Chúng ta có thể so sánh kinh nghiệm này với thái độ của Đức Maria khi ngài ghi nhớ tất cả “những điều đó” trong lòng và suy đi nghĩ lại. Lectio divina đích thực hệ tại việc biến đổi mà Lời Chúa thực hiện trong chúng ta khi chúng ta hiểu, thương thức và hấp thu Lời ấy.

Một phương thế khác rất quen biết và phổ biến khắp thế giới là Thần vụ. Kinh nguyện phụng vụ này làm cho chúng ta hiệp thông với mầu nhiệm Chúa Kitô khi liên kết chúng ta với kinh nguyện chung của Giáo hội. Tham dự hằng ngày các giờ kinh như: Kinh sáng, Kinh chiều, Kinh tối sẽ cho chúng ta sống theo các mầu nhiệm của Thiên Chúa được trình bày trong suốt năm phụng vụ. Việc đọc Thần vụ, trước đây được dành riêng cho đan sĩ, tu sĩ và linh mục, càng ngày càng phổ biến trong Giáo hội. Nhiều giáo hữu đọc kinh phụng vụ cùng với cộng đoàn giáo xứ, cộng đoàn tu trì hay họp lại với nhau để đọc.

Một cách suy niệm khác được thể hiện bằng lời cầu nguyện lặp đi lặp lại nhiều lần hay lời cầu nguyện của con tim. Lời cầu nguyện này biểu lộ qua việc đọc một kinh cầu hay qua việc lặp lại nhiều lần một bản văn ngắn diễn tả một tâm tình, một thái độ chúng ta có trong lòng. Chúng ta thường nghe nói tới lời nguyện

này: “Lạy Chúa Giêsu, Con Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ có tội” hoặc “Lạy Chúa Giêsu, con tin tưởng nơi Chúa”.

Có những người lại chuyên lo nguyện gẫm. Họ dung trí nhớ, trí hiểu, ý muốn để tìm hiểu các mầu nhiệm Chúa Kitô. Chúng ta có thể xếp vào loại suy niệm này những bài linh thao của thánh Inhatiô. Những bài này đưa chúng ta vào sâu trong mầu nhiệm Chúa Kitô và giúp chúng ta cảm nghiệm được những trạng huống khác nhau của linh hồn mình trong khi chiêm ngắm một số cảnh huống trong cuộc đời Chúa Giêsu. Chẳng hạn, chúng ta tưởng tượng mình đang đứng trước Chúa Giêsu trên bờ hồ Galilê khi Ngài làm cho sóng gió im lặng, hay trước máng cỏ cùng với các mục đồng và suy niệm về những đề tài đó. Việc suy niệm này đòi hỏi chúng ta phải dành một thời gian trong ngày để chuyên chú sống những kinh nghiệm sẽ đưa chúng ta vào mối tương quan mật thiết với Thiên Chúa.

## CHÍNH VIỆC CHIÊM NIỆM

Ở mức độ này, chiêm niệm đạt tới bậc cao nhất. Chúng ta ở giai đoạn kinh nghiệm cá nhân về sự gặp gỡ và hiện diện trước Thiên Chúa. Từ trong nội tâm chúng ta cảm thấy Ngài cư ngụ trong chúng ta và mời gọi chúng ta đối thoại với Ngài. Trong mẫu kinh nghiệm chiêm niệm này, việc suy tư không cần đến nữa, vì tất cả đều được sống tận thâm sâu cõi lòng trong cuộc tâm sự với Chúa. Chúng ta không cần nói nữa, chúng ta cảm thấy gần gũi bên Chúa và muốn sống trước mặt Ngài. Tri thức huyền bí về Chúa như vậy khác với tri thức ta cảm nghiệm được trên bình diện nhân bản. Thánh Gioan Thánh giá nói: “Đó là tri thức siêu nhiên về Chúa, về thế giới thần linh nơi đó chúng ta học để biết Chúa”. Chúng ta hãy phân biệt hai thế giới này. Thế giới con người đòi

hỏi một tri thức được liên kết với những vật có thể cảm nhận được. Trong khi đó thế giới thần linh yêu cầu lột bỏ giác quan, phó thác và tin. Tất cả đều diễn ra trong sự xác tín rằng Thiên Chúa biết chúng ta, yêu thương chúng ta và tỏ mình ra cho chúng ta.

Việc chiêm niệm này giúp chúng ta sẵn sàng hơn để lãnh nhận các hồng ân của Thánh Thần. Chúng ta không đạt được điều đó bằng một cố gắng bản thân, nhưng nhờ ơn nhưng không Thiên Chúa ban cho những ai đến với Ngài trong niềm tin tưởng trọn vẹn và chú tâm vào những thực tại thần linh. Đó là thứ khôn ngoan làm cho ta nếm thử và kinh nghiệm được những sự thuộc về Chúa. Việc chiêm niệm này cũng giúp chúng ta phó thác nơi Chúa và an tâm thả lưới. Bao giờ Chúa cũng vẫn là đáng có sáng kiến đến gặp chúng ta. Ngài thực hiện sáng kiến này qua nhiều những tước đoạt và thanh tẩy, tạo nên trong chúng ta một khoảng trống để Ngài có thể đặt tình yêu Ngài vào.

Ở mức độ này, chúng ta sống các thực tại đức tin một cách sinh động. Nói về lòng thương xót không phải chỉ là những lời nói suông, nhưng là một trao đổi yêu đương, một sự hiệp thông giữa Thiên Chúa và chúng ta. Lòng thương xót thâm nhập vào cuộc sống thường ngày của chúng ta và chúng ta trở nên quen thuộc với những sự thuộc về Chúa như sự dịu hiền, lòng nhân hậu và tha thứ. Thiên Chúa trở thành thân quen với chúng ta và biến đổi cuộc đời chúng ta, trong khi đó chúng ta thấy được chiều kích đích thực của nhiều sự việc.

*Người dịch: Đs. P.X.*

