

## NHỮNG BÀI GIÁO LÝ CĂN BẢN VỀ CẦU NGUYỆN

### 1 - CẦU NGUYỆN LÀ GÌ ?

Đối với tôi, cầu nguyện là sự hứng khởi của tâm hồn, là cái nhìn đơn sơ hướng về trời, là lời kinh tri ân và yêu mến giữa cơn thử thách cũng như lúc hân hoan. (T. Tê-rê-xa Hải đồng, tự truyện)

**SÁCH GIÁO LÝ CÔNG GIÁO, Điều 2559:** Cầu nguyện là nâng tâm hồn lên Chúa hay cầu xin Người ban cho những ơn cần thiết (T. Gio-an Đamat, đức tin chính thống) . Khi cầu nguyện, chúng ta bắt đầu với tâm tình nào ? Với lòng kiêu hãnh và ý riêng ta, hay với tâm tình khiêm nhường và thông hối "thẳm sâu" (Tv130,14)? "Ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên" (x. Lc 18, 14) . Khiêm nhường là tâm tình căn bản của cầu nguyện, "vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải" (Rm 8,26). Khiêm nhường là tâm tình phải có để đón nhận được ơn cầu nguyện: trước mặt Thiên Chúa, con người chỉ là kẻ van xin (x. T. Âu-tinh bài giảng 56,6,9. ) .

**Điều 2560:** "Nếu chị nhận ra ân huệ Thiên Chúa ban !" (Ga 4,10) . Bên bờ giếng, nơi chúng ta đến tìm nước, Đức Ki-tô đến gặp từng người và cho thấy điều kỳ diệu của cầu nguyện. Đức Ki-tô tìm chúng ta, trước khi chúng ta tìm Người; và Người xin: "cho tôi chút nước uống". Đức Giê-su khát; lời Người xin phát xuất từ nỗi khát khao sâu thẳm Thiên Chúa dành cho chúng ta. Dù ta biết hay không, kinh nguyện vẫn là nơi gặp gỡ giữa Thiên Chúa và con người, cả hai cùng đang khát. Thiên Chúa khát mong chúng ta khao khát Người (T.Âu-tinh 64, 4)."... Hỡi chị đã xin và Người đã ban cho chị nước trường sinh" (Ga 4,10). Hóa ra, lời khẩn cầu của chúng ta lại chính là câu trả lời: đáp lại tiếng than trách của Thiên Chúa hằng sống "chúng đã bỏ Ta là mạch nước trường sinh để làm những hồ nứt rạn" (Gr 2,13), tin tưởng đáp lại lời Thiên Chúa tự ý hứa ban ơn cứu độ, yêu mến đáp lại lòng khao khát của Con Một Thiên Chúa.

### 2 - CẦU NGUYỆN LÀ GIAO ƯỚC

**Điều 2562:** Kinh nguyện của con người phát xuất từ đâu ? Thừa từ chính con người toàn diện đang cầu nguyện, dù bằng lời hay cử điệu. Trong Thánh Kinh, có đôi chỗ nói kinh nguyện phát xuất từ linh hồn hay tinh thần, nhưng thường cho rằng từ trái tim. Chúng ta cầu nguyện với cả tấm lòng. Nếu lòng ta xa cách Thiên Chúa thì cầu nguyện cũng vô ích.

**Điều 2563:** Trái tim là nơi thâm kín của riêng ta; lý trí hay người ngoài không dò thấu được; chỉ có Thánh Thần Thiên Chúa mới có thể thăm dò và thấu suốt được. Vượt trên mọi khuynh hướng tâm lý, trái tim vẫn là nơi quyết định. Trái tim là nơi con người chân thật với mình nhất, để chọn lựa sự sống hay sự chết. Đó cũng là nơi gặp gỡ để sống các mối tương giao, vì chúng ta được dựng nên theo hình ảnh Thiên Chúa: Trái tim là nơi sống giao ước.

Khi cầu nguyện, người Ki-tô hữu sống tương quan giao ước với Thiên Chúa trong Đức Ki-tô. Kinh nguyện vừa là hoạt động của Thiên Chúa vừa của con người, phát xuất từ Chúa Thánh Thần và từ con người. Kinh nguyện hoàn toàn hướng về Chúa Cha, nhờ hiệp nhất với ý chí nhân trần của Con Thiên Chúa làm người.

### 3 – CẦU NGUYỆN LÀ HIỆP THÔNG

**Điều 2565:** Trong Giao Ước Mới, khi cầu nguyện, người tín hữu sống tương quan sinh động của con cái Thiên Chúa với Người Cha nhân lành vô cùng của mình, với Con của Người là Đức Giê-su Ki-tô và với Chúa Thánh Thần. Hồng ân Nước Trời là "sự kết hợp của Ba Ngôi Chí Thánh với toàn thể tâm linh con người" (T.Ghê-gô-ri-ô thành Naz 16,9) . Sống đời cầu nguyện là luôn hiện diện trước tôn nhan Thiên Chúa Chí Thánh và hiệp thông với Người. Sự hiệp thông đời sống này lúc nào cũng có thể thực hiện

được, vì chính nhờ bí tích Thánh Tẩy chúng ta đã được nên một với Đức Ki-tô (x. Rm 6,5) . Lời cầu nguyện mang đặc tính Ki-tô giáo khi được hiệp thông với lời nguyện của Chúa Ki-tô và được triển khai trong Hội Thánh là Thân Thể Người. Cầu nguyện có cùng kích thước như tình yêu Chúa Ki-tô (Eph 3,18-21).

#### 4 - CẦU NGUYỆN TRONG CỰU ƯỚC

Trong giao ước bất diệt với mọi sinh linh, Thiên Chúa luôn mời gọi con người cầu nguyện. Nhưng đặc biệt từ tổ phụ Áp-ra-ham, cầu nguyện mới thực sự được mặc khải trong Cựu Ước.

**Điều 2570: Abraham tin tưởng cầu nguyện** Ngay khi được Thiên Chúa kêu gọi, "Áp-ra-ham ra đi, như Đức Chúa đã phán với ông" (St 12,4): tâm hồn ông luôn "vâng phục Lời Chúa". Cầu nguyện thiết yếu là lắng nghe Lời Chúa và quyết định theo ý Người; các lời kinh phải giúp con người sống thái độ ấy. Thoạt đầu, Áp-ra-ham cầu nguyện bằng hành động: là con người trầm lắng, mỗi chặng dừng chân ông dựng một bàn thờ kính Chúa. Mãi về sau, ông mới cầu nguyện bằng lời: một lời than thở kín đáo nhắc Chúa nhớ đến lời hứa chưa được thực hiện (St 15,2-3).

**Điều 2574: Mô-sê và lời cầu nguyện của vị trung gian.** Người gọi Mô-sê từ giữa Bụi Gai đang cháy (Xh 3,1-10). Biển cổ này sẽ là một trong những hình ảnh hàng đầu về cầu nguyện trong truyền thống linh đạo Do Thái và Ki-tô giáo. "ĐỨC CHÚA đàm đạo với ông Mô-sê, mặt giáp mặt, như hai người bạn với nhau" (Xh 33,11). Cách cầu nguyện của Mô-sê là khuôn mẫu của việc cầu nguyện chiêm niệm; nhờ đó, người tới Thiên Chúa trung thành với sức mạnh của mình. Ông Mô-sê nói chuyện thường xuyên và lâu giờ với Chúa: ông lên núi để lắng nghe và cầu khẩn Người, sau đó ông xuống với dân để nói lại cho họ những lời của Thiên Chúa và hướng dẫn họ. "Nhưng với Mô-sê tôi tớ Ta: tất cả nhà Ta, Ta đã trao cho nó. Ta nói với nó trực diện, nhãn tiền" (Ds 12, 7-8), vì "Mô-sê là người hiền lành khiêm tốn nhất đời" (Ds 12,3) Nhờ sống thân mật với "Thiên Chúa thành tín, chậm bất bình và giàu lòng thương xót" (x. Xh 34,6) , Mô-sê đã tìm được sức mạnh để kiên trì chuyển cầu cho dân.

**Điều 2578: Đa-vít và lời cầu nguyện của vị vua.** Đa-vít là vị vua đẹp lòng Thiên Chúa hơn hết, vị mục tử cầu nguyện cho dân mình và nhân danh toàn dân. Lòng vâng phục thánh ý Thiên Chúa, lời ca ngợi và tâm tình sám hối của Đa-vít sẽ trở thành gương mẫu cho sự cầu nguyện của dân chúng. Là người được Thiên Chúa xúc dầu, kinh nguyện của vua là tâm tình gắn bó trung tín vào lời Thiên Chúa hứa, là lòng tin thác đầy yêu mến và hân hoan trong Đấng là Đức Vua và Đức Chúa duy nhất (x. 2 Sm 7,18-29). Qua các Thánh Vịnh, chúng ta thấy Đa-vít được Thánh Thần linh ứng và đã trở thành vị ngôn sứ hàng đầu của truyền thống cầu nguyện Do Thái và Ki-tô giáo. Kinh nguyện của Đức Ki-tô, Đấng Mê-si-a đích thực, Con Đa-vít sẽ mặc khải và hoàn thành ý nghĩa của kinh nguyện này.

**Điều 2582: Ê-li-a, các ngôn sứ và việc hoán cải tâm hồn.** Ê-li-a là "tổ phụ" của các ngôn sứ, là "dòng dõi những kẻ kiếm tìm Người, tìm Thánh nhan Thiên Chúa nhà Gia-cóp" ( x. Tv 24,6 ) . Thánh tông đồ Gia-cô-bê nhắc đến gương Ê-li-a để thúc giục chúng ta cầu nguyện : "Lời cầu xin tha thiết của người công chính rất có hiệu lực" (Gcb 5,16b-18 )

Trong những lúc "một mình trước Tôn Nhan Thiên Chúa", các ngôn sứ tìm được ánh sáng và sức mạnh để thực hiện sứ mạng. Khi cầu nguyện, các ngài không chạy trốn thế giới bất trung nhưng lắng nghe Lời Thiên Chúa; đôi khi các ngài tranh luận hay than thở với Chúa, nhưng luôn chuyển cầu cho Dân, trong khi chờ đợi và chuẩn bị cho Thiên Chúa Cứu Độ, can thiệp vào (Am 7, 2.5) ( x. Is 6,5.8.11; Gr 1,6; 15,15-18; 20, 7-18 ) .

**Điều 2589: Các Thánh Vịnh, lời cầu nguyện của cộng đoàn.** Qua các Thánh Vịnh, chúng ta gặp thấy những đặc điểm: lời cầu nguyện đơn sơ và tự phát, lòng khao khát Thiên Chúa qua và với tất cả

những gì tốt đẹp trong vũ trụ, hoàn cảnh khó khăn của người tín hữu muốn yêu mến Thiên Chúa trên hết mọi sự nhưng phải đối diện với bao thử thách và địch thù nhưng vẫn chờ đợi Thiên Chúa trung tín ra tay hành động, lòng xác tín vào tình yêu Thiên Chúa và phó thác theo thánh ý Người. Lời cầu nguyện trong tập Thánh Vịnh luôn sinh động nhờ tâm tình ca ngợi nên tập sách này có một tên gọi rất thích hợp với nội dung : "Những bài ca ngợi". Được sưu tập để dùng trong phụng vụ của Cộng đoàn, các Thánh Vịnh vang lên lời mời gọi cầu nguyện đồng thời hát lên lời đáp : Halleluia, "Hãy ngợi khen Chúa".

"Còn gì tốt đẹp hơn một Thánh vịnh? Bởi vậy vua Đa-vít đã nói rất đúng rằng: "Hãy ngợi khen Chúa vì Thánh Vịnh thật tuyệt vời: hãy dâng lời ngợi khen êm dịu và hân hoan lên Thiên Chúa chúng ta". Đúng thế, Thánh Vịnh là lời chúc tụng trên môi Dân Chúa, là lời cộng đoàn ngợi khen Thiên Chúa, lời tung hô của muôn người, lời của muôn loài, tiếng nói của Hội Thánh, lời tuyên xưng đức tin đầy giai điệu..." (T.Am-rô-xi-ô, Luận về Thánh vịnh 1, 9).

## 5 - ĐỨC CHÚA GIÊSU DẠY CẦU NGUYỆN

**Điều 2607:** Khi Đức Giê-su cầu nguyện, Người đã dạy ta cầu nguyện. Cách Đức Giê-su cầu nguyện với Cha bằng tin cậy mến là mẫu mực cho chúng ta cầu nguyện với Thiên Chúa. Ngoài ra, Tin Mừng còn ghi lại cho chúng ta một lời dạy rõ ràng của Đức Giê-su về cầu nguyện. Với tài sư phạm, Người bắt đầu từ tình trạng hiện tại của chúng ta, để từng bước dẫn chúng ta đến cùng Chúa Cha. Khi nói với đám đông dân chúng đang theo Người, Người bắt đầu từ những gì họ đã biết về cầu nguyện theo Cựu Ước, rồi mở ra cho họ thấy nét mới mẻ của Nước Trời đang đến. Kế đó, Người mặc khải cho họ nét mới này qua các dụ ngôn. Sau cùng, đối với các môn đệ là những người sẽ phải dạy cầu nguyện trong Hội Thánh, Người nói rõ về Chúa Cha và Chúa Thánh Thần.

**Điều 2608:** Ngay từ Bài Giảng Trên Núi, Đức Giê-su đã nhấn mạnh đến việc hoán cải tâm hồn : phải làm hòa với anh em trước khi đến dâng lễ vật trên bàn thờ ( x. Mt 5, 23-24) phải yêu thương kẻ thù và cầu nguyện cho kẻ bách hại mình (x. Mt 5, 44-45) phải "cầu nguyện cùng Chúa Cha, Đấng hiện diện nơi kín đáo" (x. Mt 6, 6) ; khi cầu nguyện đừng lặp lại nhiều lời ( x. Mt 6, 7) thật lòng tha thứ cho tha nhân ( x. Mt 6, 14-15) , giữ tâm hồn trong sạch và lo tìm kiếm Nước Trời ( x. Mt 6, 21.25.33) . Cuộc hoán cải này hoàn toàn hướng về Chúa Cha, đượm tình con thảo.

## 6 – BA DỤ NGÔN CHÍNH VỀ CẦU NGUYỆN

**Điều 2613:** - Dụ ngôn thứ nhất, "người bạn quấy rầy" (Lc 11,5-13), dạy chúng ta kêu cứu "Anh em cứ xin thì sẽ được,... cứ gõ cửa thì cửa sẽ mở ra". Khi một người kêu cứu như vậy, Cha Trên Trời "sẽ ban cho tất cả những gì anh em cần đến", nhất là Người sẽ ban tặng Thánh Thần, kho tàng mọi hồng ân.

- Dụ ngôn thứ hai, "Bà góa quấy rầy" (Lc 18,1-8), chú trọng đến một đặc tính của cầu nguyện: "phải cầu nguyện luôn, không được nản chí", với đức tin nhẫn nại". Nhưng khi Con Người ngự đến, liệu Người còn thấy lòng tin trên mặt đất nữa chăng?"

- Dụ ngôn thứ ba, "Người Pha-ri-sêu và người thu thuế" (Lc 18,9-14), dạy chúng ta phải khiêm cung khi cầu nguyện "Lạy Thiên Chúa, con là kẻ tội lỗi, xin thương xót con". Lời cầu này đã được Hội Thánh nhận làm của mình và không ngừng lặp lại: "xin Chúa thương xót chúng con".

## 7 - ĐỨC CHÚA GIÊSU NHẬN LỜI CẦU NGUYỆN

**Điều 2616:** Trong khi thi hành tác vụ, Đức Giê-su từng nhận lời cầu khẩn Người, qua những dấu chỉ tiên báo quyền năng của Đấng chịu chết và sống lại. Người thương nhận lời cầu xin đầy tin tưởng của nhiều người, dù họ lên tiếng (người bệnh phong ( x. Mc 1, 40-41), ông Giai-rô ( x. Mc 5, 36 ), người phụ

nữ Ca-na-an ( x. Mc 7, 29 ) , người trộm lành ( x. Lc 23, 39-43 ) , hay chỉ im lặng (những người khiêng người bất toại ( x. Mc 2, 5), người đàn bà bị bệnh loạn huyết cố sờ áo Người ( x. Mc 5,28 ) , nước mắt và đầu thom của người phụ nữ tội lỗi ( x. Lc 7, 37-38 ). Lời khẩn cầu tha thiết của những người mù: "Lạy Con Vua Đa-vít, xin thương xót chúng tôi" (Mt 9 ,27) hay "Lạy Đức Giê-su, Con Vua Đa-vít, xin thương xót tôi" (Mc 10,48 ) sẽ được Hội Thánh lặp lại trong truyền thống lời nguyện dâng lên Đức Giê-su: "Lạy Chúa Giê-su Ki-tô, Con Thiên Chúa, Chúa chúng con, xin thương xót con là kẻ tội lỗi". Dù chữa bệnh hay tha tội, Đức Giê-su luôn đáp lời kêu cầu của người tin tưởng khẩn xin Người: "Cứ về bình an, lòng tin anh đã cứu chữa anh".

## 8 - KINH NGUYỆN CỦA ĐỨC TRINH NỮ MARIA

**Điều 2617:** Trước khi Con Thiên Chúa nhập thể và trước khi Chúa Thánh Thần hiện xuống, lời cầu nguyện của Mẹ đã cộng tác một cách độc đáo vào kế hoạch nhân hậu của Chúa Cha, trong ngày Truyền Tin để Đức Ki-tô mặc lấy xác phàm ( x. Lc 1, 38 ) và trong ngày lễ Ngũ Tuần để hình thành Hội Thánh là Thân Thể Đức Ki-tô ( x. Cv 1, 14 ) . Trong lòng tin của người nữ tỳ khiêm cung này, Hồng Ân Thiên Chúa đã được tiếp nhận xứng đáng, sự tiếp nhận Người đã chờ đợi từ thuở khai thiên lập địa. Con người được Đấng Toàn Năng ban "đầy ân sủng" này đã đáp lại bằng việc hiến dâng trọn xác hồn: "Này tôi là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa làm cho tôi như lời sứ thần nói". Lời "Xin Vâng" chính là kinh nguyện Ki-tô giáo ,

**Điều 2618:** Tin Mừng cho chúng ta thấy Đức Ma-ri-a đầy tin tưởng khi cầu nguyện và chuyển cầu cho những người khác: tại Ca-na ( x. Ga 2,1-12 ) , Mẹ đã xin Đức Giê-su lo đến nhu cầu của bữa tiệc cưới, đây là dấu chỉ về một Bữa Ăn khác, bữa tiệc cưới của Chiên Con hiển Minh và Máu theo lời xin của Hiền Thê là Hội Thánh. Trong giờ Giao Ước Mới, dưới chân thập giá ( x. Ga 19, 25-27 ) , Đức Ma-ri-a đã được nhận lời như Người Phụ Nữ, bà E-và mới, người mẹ đích thực của chúng sinh.

**Điều 2619 :** Do đó, bài ca của Đức Ma-ri-a ( x. Lc 1, 46-55) (bài Magnificat) vừa là bài ca của Mẹ Thiên Chúa vừa là bài ca của Hội Thánh, bài ca của Thiếu Nữ Xi-on và của Dân Mới, bài ca tạ ơn vì muôn ngàn hồng ân Thiên Chúa đã ban cho con người trong nhiệm cục cứu độ, bài ca của "những người nghèo" thấy hy vọng của mình trở thành hiện thực vì Thiên Chúa đã thi hành "như đã hứa cùng cha ông chúng ta, vì Người nhớ lại lòng thương xót dành cho tổ phụ Áp-ra-ham và cho con cháu đến muôn đời".

## 9 - KINH NGUYỆN TRONG THỜI GIAN CỦA HỘI THÁNH

**Điều 2623 :** Ngày lễ Ngũ Tuần, Chúa Thánh Thần được ban xuống cho các môn đệ "đang tề tựu ở một nơi" (Cv 2,1), "tất cả các ông đều đồng tâm nhất trí, siêng năng cầu nguyện" để chờ đón Người (Cv 1, 14). Chúa Thánh Thần là Đấng dạy dỗ Hội Thánh và làm cho Hội Thánh nhớ lại mọi điều Đức Giê-su đã nói ( x. Ga 14,26 ) , Người cũng dạy cho Hội Thánh cầu nguyện.

**Điều 2624:** Trong cộng đoàn tiên khởi tại Giê-ru-sa-lem, các tín hữu "chuyên cần nghe các tông đồ giảng dạy, luôn luôn hiệp thông với nhau, siêng năng tham dự lễ bẻ bánh và cầu nguyện không ngừng" (Cv 2,42). Đây là thứ tự điển hình của kinh nguyện Hội Thánh trên nền tảng đức tin tông truyền, được chứng thực bằng bác ái huynh đệ, được nuôi dưỡng nhờ Thánh Thể.

**Điều 2625:** Trước hết, các tín hữu nghe và đọc lại những kinh nguyện trong Sách Thánh, nhưng trong bối cảnh mới là đã được hoàn tất trong Đức Ki-tô (Lc 24, 27.44), nhất là các Thánh Vịnh. Chúa Thánh Thần, Đấng nhắc lại mệnh Chúa Ki-tô cho Hội Thánh đang cầu nguyện, cũng dẫn đưa Hội Thánh vào Chân Lý trọn vẹn và khởi hứng những mẫu kinh mới để diễn tả mệnh khôn dò thấu về Chúa Ki-tô, Đấng đang hoạt động trong cuộc sống, trong các bí tích và trong sứ vụ của Hội Thánh. Những mẫu kinh này sẽ được phát triển trong các truyền thống phụng vụ và linh đạo chính. Những hình

thức kinh nguyện được lưu truyền trong các văn phẩm chính lục của các tông đồ, sẽ mãi mãi là chuẩn mực cho kinh nguyện Ki-tô giáo.

## 10 - CẦU NGUYỆN LÀ CHÚC TỤNG VÀ THỜ LẠY

**Điều 2626:** Thiên Chúa chúc lành cho con người và tới lượt tâm hồn con người chúc tụng Đấng là nguồn mạch mọi phúc lành. Đây là thái độ căn bản của kinh nguyện Ki-tô giáo. Kinh nguyện chúc tụng là cuộc gặp gỡ giữa Thiên Chúa và con người, Thiên Chúa ban ơn và con người đáp lại. Kinh nguyện chúc tụng là cách con người đáp lại những hồng ân của Thiên Chúa.

**Điều 2627:** Kinh nguyện chúc tụng có hai hình thức chín: có khi được dâng lên Chúa Cha nhờ Chúa Kitô trong Chúa Thánh Thần (chúng ta chúc tụng Thiên Chúa Đấng đã chúc lành cho chúng ta) ( x. Ep 1, 3-14; 2 Cr 1, 3-7; 1Pr 1, 3-9 ): có khi xin Chúa Cha ban Chúa Thánh Thần nhờ Chúa Ki-tô (chính Chúa Cha chúc lành cho chúng ta) ( x. 2 Cr 13, 13; Rm 15, 5-6; Ep 6, 23-24 ).

**Điều 2628:** Thờ lạy là thái độ đầu tiên của con người khi nhìn nhận mình là thụ tạo đang đối diện với Đấng Sáng Tạo. Kinh nguyện thờ lạy là tán dương Thiên Chúa cao cả, Đấng dựng nên ta (Tv 95, 1-6) và là Đấng quyền năng đã giải thoát ta khỏi sự dữ. Thờ lạy là phủ phục trước "Đức Vua Vinh Quang" ( x. Tv 24,9-10 ), là thỉnh lạy và kính cẩn trước Thiên Chúa, Đấng muôn trùng cao cả. Thái độ thờ lạy Thiên Chúa chí thánh và chí ái, giúp chúng ta khiêm tốn và tin tưởng vững vàng Người sẽ nhận lời chúng ta khẩn cầu.

## 11 – CẦU NGUYỆN LÀ KHẨN CẦU

**Điều 2629:** Trong Tân Ước, kinh nguyện này có nhiều tên gọi diễn tả những biến thái khác nhau: khẩn cầu, cầu xin, năn nỉ, kêu xin, cầu cứu, kêu la, thậm chí "chiến đấu bằng kinh nguyện". Nhưng hình thức thông thường và tự phát nhất là lời khẩn cầu. Trong kinh nguyện khẩn cầu, chúng ta bộc lộ ý thức về tương quan giữa mình với Thiên Chúa: Chúng ta là thụ tạo, không phải tự mình mà có, không làm chủ được những nghịch cảnh trong đời, không phải là cùng đích đời mình; chẳng những vậy, là người Ki-tô hữu, chúng ta biết mình tội lỗi, đã phản nghịch lại Thiên Chúa là Cha chúng ta. Khi khẩn cầu, con người đã quay về với Thiên Chúa.

**Điều 2631:** Kinh nguyện khẩn cầu đầu tiên của con người là lời xin ơn tha tội, như lời người thu thuế trong Tin Mừng Lu-ca: "Xin thương xót con là kẻ có tội" (Lc 8,13). Muốn cầu nguyện thực sự và đúng đắn, trước hết phải xin ơn tha tội. Tâm tình khiêm nhu tín thác cho chúng ta hiệp thông với Chúa Cha, với con của Người là Đức Giê-su Ki-tô và với anh em; nhờ đó "bất cứ điều gì chúng ta xin, thì chúng ta được Người ban cho" (1Ga 3, 22). Trước khi cử hành Phụng vụ Thánh Thể cũng như cầu nguyện riêng, chúng ta phải xin ơn tha tội.

**Điều 2632:** Theo lời Đức Giê-su dạy, khao khát và tìm kiếm Nước Thiên Chúa phải là trọng tâm kinh nguyện Ki-tô giáo. Vì thế, phải khẩn cầu theo thứ tự : trước hết là cầu xin "Nước Cha trị đến", rồi cầu xin Cha ban những ơn cần thiết để đón nhận Nước Trời và cộng tác vào việc mở mang Nước Chúa. Cộng tác vào sứ mạng của Chúa Ki-tô và của Chúa Thánh Thần, tức là sứ mạng của Hội Thánh hôm nay, là đối tượng của kinh nguyện cộng đoàn tông đồ ( x. Cv 6,6; 13,3). Lời cầu nguyện của Phao-lô, vị tông đồ tuyệt hảo, cho ta thấy: ưu tư về mọi giáo đoàn phải nổi bật trong kinh nguyện của Ki-tô hữu. Nhờ cầu nguyện, các tín hữu góp phần vào việc mở mang Nước Chúa.

## 12 – KINH NGUYỆN CHUYÊN CẦU

**Điều 2634:** Chuyển cầu là một kinh nguyện khẩn cầu. Khi chuyển cầu, chúng ta theo mẫu cầu nguyện của Đức Ki-tô. Người là Đấng trung gian duy nhất dâng lời chuyển cầu lên Chúa Cha cho mọi người, nhất là các tội nhân. "Người có thể đem ơn cứu độ vĩnh viễn cho những ai nhờ Người mà tiến lại gần Thiên Chúa. Thật vậy, Người hằng sống để chuyển cầu cho họ" ( x. Dt 7,25). "Hơn nữa, lại có Thánh Thần cầu thay nguyện giúp chúng ta là những kẻ yếu hèn... Thánh Thần cầu thay nguyện giúp cho dân thánh theo đúng ý Thiên Chúa" (Rm 8, 26-27) .

**Điều 2635:** Chuyển cầu là khẩn cầu cho người khác. Từ thời Áp-ra-ham, đây là đặc tính của một tâm hồn hòa theo lòng từ bi nhân hậu của Thiên Chúa. Trong thời đại của Hội Thánh, lời chuyển cầu của Ki-tô hữu tham dự vào kinh nguyện chuyển cầu của Đức Ki-tô, đây là cách diễn tả mẫu nhiệm các thánh thông công. Trong kinh nguyện chuyển cầu, chúng ta "không tìm lợi ích cho riêng mình, nhưng tìm lợi ích cho người khác" ( Pl 2,4), ngay cả cầu xin cho kẻ làm hại mình ( x. Lời cầu của Đức Ki-tô và Thánh Tê-pha-nô, Lc 23, 28-34; Cv 7,60 ) .

**Điều 2636:** Những cộng đoàn Ki-tô hữu tiên khởi đã nhiệt thành sống hình thức chia sẻ này (Cv 12,5; 20, 36) trong kinh nguyện. Tông đồ Phao-lô đã kêu gọi các tín hữu tham gia vào công cuộc rao giảng Tin Mừng bằng lời cầu nguyện; chính Người cũng luôn cầu nguyện cho họ. Người Ki-tô hữu chuyển cầu "cho hết mọi người, cho vua chúa và tất cả những người cầm quyền" (Tm 2, 1), cho những người bách hại mình, cho những ai khước từ Tin Mừng cũng nhận được ơn cứu độ (x. Rm 12, 14; 10,1).

### 13 - KINH NGUYỆN TẠ ƠN

**Điều 2637:** Tạ ơn là đặc tính của kinh nguyện Hội Thánh, đặc biệt khi cử hành Thánh lễ. Thật vậy trong công trình cứu độ, Đức Ki-tô giải thoát toàn thể thụ tạo khỏi ách thống trị của tội lỗi và sự chết, để thánh hiến và qui hướng chúng ta về với Chúa Cha, để tôn vinh Chúa Cha. Lời kinh tạ ơn của các chi thể trong Thân Thể được tham dự vào lời tạ ơn của Đức Ki-tô là đầu.

**Điều 2638:** Cũng như trong kinh nguyện khẩn cầu, mọi biến cố và mọi nhu cầu đều có thể trở thành dịp để dâng lời tạ ơn. Các thư của thánh Phao-lô thường khởi đầu và kết thúc bằng một lời tạ ơn, và luôn luôn nhắc tới Chúa Giê-su. "Hãy tạ ơn trong mọi hoàn cảnh, Thiên Chúa muốn anh em làm như vậy, vì anh em đã được kết hợp với Đức Ki-tô Giê-su" (Tx 5,18). "Anh em hãy siêng năng cầu nguyện; trong khi cầu nguyện, hãy tinh thức mà tạ ơn" (Cl 4, 2).

### 14 - KINH NGUYỆN CA NGỢI

**Điều 2639 :** Ca ngợi là hình thức cầu nguyện nhìn nhận Thiên Chúa là Chúa Tể một cách trực tiếp nhất. Lời kinh ca ngợi tán dương Thiên Chúa, tôn vinh Người không chỉ vì những gì Người đã làm nhưng còn vì chính Người là Chúa. Khi ca ngợi Thiên Chúa, chúng ta thông phần hạnh phúc của những tâm hồn trong sạch, những kẻ yêu mến Người trong đức tin trước khi được thấy Người trong Vinh Quang. Khi chúng ta ca ngợi Thiên Chúa, Chúa Thánh Thần kết hợp với tâm hồn chúng ta để chứng nhận rằng chúng ta là con cái Thiên Chúa (Rm 8, 16), làm chứng cho Con Một Thiên Chúa, Đấng làm cho chúng ta được nhận làm nghĩa tử và có thể dâng lời tôn vinh Chúa Cha.

**Điều 2641:** "Hãy cùng nhau xướng đáp những bài Thánh Vịnh, thánh thi và những bài ca do Thánh Thần linh hứng; hãy đem cả tâm hồn mà ca hát chúc tụng Chúa" (x. Eph 5,19; Cl 3,16) . Như các thánh sử Tân Ước, những cộng đoàn Ki-tô hữu đầu tiên đọc lại sách Thánh Vịnh trong cách nhìn mới, để ca ngợi mẫu nhiệm Đức Ki-tô ẩn tàng trong đó. Dưới ánh sáng mới của Thánh Thần, họ cũng sáng tác những thánh thi và thánh ca về biến cố khôn dò Thiên Chúa đã thực hiện nơi Chúa Con: cuộc Nhập Thể, Tử Nạn chiến thắng sự chết, Phục Sinh và Lên Trời ngự bên hữu Thiên Chúa (x. Pl 2, 6-11; Col 1, 15-20; Eph 5, 14; 1Tm 3, 16; 6, 15-16; 2Tm 2, 11-13). Vì "kỳ công" đặc biệt này của công trình cứu độ, các tín

hữu dâng lên lời vinh tụng ca để ca ngợi Thiên Chúa (x Eph 1,3-14; Rm 16,25-27; Ep 3,20-21; Gđa 24-25).

**Điều 2643:** Bí tích Thánh Thể chứa đựng và diễn tả mọi hình thức kinh nguyện. Bí tích Thánh Thể là "lễ dâng tinh tuyền" của toàn Thân Thể Chúa Ki-tô "vì vinh quang Danh Người". Truyền thống Đông và Tây Phương đều gọi bí tích Thánh Thể là "hy tế ca ngợi".

## 15 – NHỮNG NGUỒN MẠCH CỦA CẦU NGUYỆN

**Điều 2652: Chúa Thánh Thần** là "Nước trường sinh", "một mạch nước chảy vọt, đem lại sự sống đời đời" (Ga 4, 14). Nơi tâm hồn người cầu nguyện, Chúa Thánh Thần dạy chúng ta biết đón nhận Người tận Nguồn Mạch đích thực là Đức Ki-tô. Trong đời sống Ki-tô hữu, có những nguồn mạch, ở đó Đức Ki-tô đang chờ để ban Thánh Thần cho chúng ta.

**Điều 2653: Lời Chúa.** Hội Thánh tha thiết và đặc biệt khuyến khích mọi Ki-tô hữu... hãy năng đọc Thánh Kinh để học biết "khoa học siêu việt của Chúa Giê-su Ki-tô"... Nhưng mọi người cũng nên nhớ rằng kinh nguyện phải đi đôi với việc đọc Thánh Kinh, để có sự đối thoại giữa Thiên Chúa và con người, vì "chúng ta ngỏ lời với Người khi cầu nguyện, và chúng ta nghe Người nói lúc chúng ta đọc các sách ngôn thần linh" (T. Am-rô-xi-ô, nhiệm vụ thừa tác viên 1, 88; DV 25) .

**Điều 2655: Phụng vụ của Hội Thánh.** Sự mạng của Đức Ki-tô và Chúa Thánh Thần là công bố, hiện thực và thông truyền mầu nhiệm cứu độ trong Phụng vụ của Hội Thánh; sứ vụ ấy được tiếp nối nơi tâm hồn người cầu nguyện. Các linh phụ đôi khi so sánh tâm hồn với bàn thờ. Kinh nguyện tiếp nhận Phụng vụ và đồng hóa với phụng vụ trong khi và sau khi được cử hành. Dù con người cầu nguyện "nơi kín đáo" ( Mt 6, 6 ), lời nguyện của họ vẫn là kinh nguyện của Hội Thánh, là sự hiệp thông với Ba Ngôi Chí Thánh.

**Điều 2656: Các nhân đức đối thần.** Chúng ta đi vào kinh nguyện cũng như đi vào phụng vụ, qua cửa hẹp là đức tin. Qua những dấu chỉ về sự hiện diện thần linh, chúng ta tìm kiếm và trông mong Thánh Nhan Đức Chúa, chúng ta muốn lắng nghe và suy niệm Lời Người.

**Điều 2658:** "Trông cậy như thế, chúng ta sẽ không phải thất vọng, vì Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng chúng ta, nhờ Thánh Thần mà Người ban cho chúng ta" (Rm 5, 5). Được huấn luyện bằng đời sống phụng vụ, kinh nguyện bắt nguồn từ tình yêu Thiên Chúa, Đấng đã yêu thương chúng ta trong Đức Ki-tô và giúp ta đáp trả như Người đã yêu thương chúng ta. Tình yêu là nguồn mạch của kinh nguyện; ai đến với nguồn mạch đó, sẽ đạt tới tột đỉnh của kinh nguyện.

## 16 – CẦU NGUYỆN LÚC NÀO

**Điều 2659:** Chúng ta học biết cầu nguyện vào một số thời gian nhất định, bằng cách lắng nghe Lời Chúa và tham dự mầu nhiệm Vượt Qua của Người; Người còn ban Thánh Thần để giúp chúng ta cầu nguyện trong mọi lúc, trong mọi biến cố của cuộc sống hằng ngày. Khi dạy ta cầu nguyện với Cha Trên Trời, Đức Giê-su cũng dạy về sự quan phòng của Chúa Cha (Mt 6, 11.34). Thời gian là của Cha; chúng ta gặp được Người trong hiện tại, không phải hôm qua hay ngày mai, nhưng chính hôm nay: "Ngày hôm nay, ước gì hôm nay anh em nghe tiếng Chúa! Người phán: các người, chớ cứng lòng" (Tv 95, 7-8) .

**Điều 2660 :** Cầu nguyện trong mọi biến cố của cuộc sống hằng ngày, là một trong những điều bí ẩn của Nước Trời được mặc khải cho những kẻ bé mọn, những người tội tớ của Đức Ki-tô, những người nghèo theo các Mối Phúc. Cầu nguyện cho Nước công lý và bình an tác động vào diễn tiến của lịch sử, là việc chính đáng và tốt đẹp; nhưng phải đem những hoàn cảnh bình thường của cuộc sống hằng ngày vào

kinh nguyện. Mọi hình thức cầu nguyện đều có thể là thứ men cần thiết được Chúa nói đến trong dụ ngôn về Nước Trời (Lc 13, 20-21).

**Điều 2743:** Lúc nào chúng ta cũng có thể cầu nguyện: dù đời chúng ta có nhiều bão tố, thời giờ của người tín hữu là thời giờ của Đức Ki-tô Phục Sinh, Đấng "đang ở với chúng ta mỗi ngày" (Mt 28,20). Thời giờ của ta ở trong tay Thiên Chúa:

"Bạn có thể cầu nguyện thường xuyên và sốt sắng khi đang ở ngoài chợ hay đi dạo một mình, khi đang mua bán ở cửa hàng hay đang làm bếp" (T.Gio-an Kim Khẩu, ecl. 2).

## 15 – CẦU NGUYỆN LÀ HIỆP THÔNG VỚI ĐỨC MẸ MARIA

**Điều 2673:** Trong kinh nguyện, Chúa Thánh Thần kết hiệp chúng ta với Ngôi Vị của Chúa Con, nơi nhân tính vinh quang của Người. Nhờ và trong nhân tính ấy, khi chúng ta cầu nguyện như những người con Thiên Chúa, chúng ta hiệp thông với Mẹ của Đức Giê-su trong Hội Thánh (x. Cv 1, 14).

**Điều 2674 :** Trong ngày Truyền Tin, Mẹ Ma-ri-a đã tin tưởng mà ưng thuận và Mẹ không ngần ngại giữ vững sự ưng thuận ấy dưới chân Thập Giá. Tình mẫu tử của Đức Ma-ri-a lan rộng đến "những anh em của Đức Giê-su đang lữ hành trên dương thế và đang gặp bao nguy hiểm, thử thách" (x. LG 62). Đức Giê-su, Đấng Trung Gian duy nhất, là con đường chúng ta phải theo khi cầu nguyện. Đức Ma-ri-a là Mẹ của Người và Mẹ chúng ta; Mẹ là hình ảnh trong suốt của Người. Các ảnh tượng thánh truyền thống của Giáo Hội Đông và Tây Phương đều cho thấy Mẹ là "người chỉ đường" và là "đầu chỉ" về Đức Giê-su.

**Điều 2675:** Các Giáo Hội khai triển việc cầu nguyện với Thánh Mẫu của Thiên Chúa, bằng cách tập trung suy niệm các mầu nhiệm cuộc đời Chúa Ki-tô, vì Đức Ma-ri-a đã cộng tác đặc biệt vào các hoạt động của Chúa Thánh Thần. Trong vô số thánh thi và tiền xướng diễn tả tâm tình cầu nguyện này, có hai hướng thường xuyên xen kẽ nhau: hướng thứ nhất "ngợi khen" Chúa vì "biết bao điều cao cả" Người đã ban cho Nữ Tỳ hèn mọn và qua Mẹ, cho tất cả nhân loại (Lc 1,46-55); hướng thứ hai dâng lên Thân Mẫu của Đức Giê-su những lời khẩn cầu và ca ngợi của con cái Thiên Chúa, vì giờ đây Mẹ đã liên kết chặt chẽ với Con Thiên Chúa làm người.

Cả hai hướng cầu nguyện với Đức Ma-ri-a được nổi bật trong kinh Kính Mừng.

## 16 – NHỮNG NGƯỜI GIÚP CHÚNG TA CẦU NGUYỆN

**Điều 2685 :** Gia đình Ki-tô hữu là nơi đầu tiên để học cầu nguyện. Được xây dựng trên bí tích Hôn Phối, gia đình là "Hội Thánh thu nhỏ", là nơi con cái Thiên Chúa học biết cầu nguyện "với tư cách là Hội Thánh" và kiên trì cầu nguyện. Đặc biệt với các trẻ nhỏ, kinh nguyện hằng ngày của gia đình là chứng từ đầu tiên về ký ức sống động của Hội Thánh luôn được Chúa Thánh Thần nhắc nhở.

**Điều 2686:** Các thừa tác viên có chức thánh cũng là những người có trách nhiệm huấn luyện cho anh chị em tín hữu biết cầu nguyện. Các ngài là tôi tớ của vị Mục Tử Nhân Lành, được trao tác vụ để hướng dẫn dân Thiên Chúa đến với các nguồn mạch sống động của kinh nguyện: Lời Chúa, Phụng Vụ, đời sống Tin Cây Mến, sự hiện diện và hoạt động của Thiên Chúa hiện nay trong những hoàn cảnh cụ thể (x. PO 4-6) .

**Điều 2687:** Huấn giáo dành cho thiếu nhi, thiếu niên và người trưởng thành đều hướng tới việc suy gẫm Lời Chúa trong kinh nguyện cá nhân, được hiện tại hóa trong kinh nguyện phụng vụ, và được nội tâm hóa trong mọi lúc, để sinh hoa kết quả trong một đời sống mới. Huấn Giáo cũng nhằm để nhận định



và huấn luyện các việc đạo đức (x. CT 54). Việc học thuộc lòng các kinh căn bản rất cần cho đời sống cầu nguyện; nhưng điều quan trọng là phải làm cho Ki-tô hữu cảm nhận được ý nghĩa của những kinh nguyện này (x. CT 55).

**Điều 2689:** Ngày nay, các nhóm và các khóa cầu nguyện là dấu chỉ và là một trong những sức năng động để canh tân kinh nguyện trong Hội Thánh, nếu được rút ra từ những nguồn mạch đích thực của kinh nguyện Ki-tô giáo. Quan tâm đến hiệp thông là dấu chỉ của kinh nguyện chân thực trong Hội Thánh.

## 17 – NHỮNG NƠI THUẬN LỢI ĐỂ CẦU NGUYỆN

**Điều 2691:** Nhà Thờ là nhà Chúa, nơi dành riêng cho kinh nguyện phụng vụ của cộng đoàn giáo xứ. Nhà Thờ cũng là nơi đặc biệt để tôn thờ Đức Ki-tô đang hiện diện thực sự trong Thánh Thể. Chọn một nơi thích hợp để cầu nguyện cũng là điều quan trọng:

Để cầu nguyện riêng, có thể chọn một "chỗ cầu nguyện" trong nhà, có ảnh tượng và Sách Thánh; ở đó chúng ta "đóng cửa lại cầu nguyện cùng Cha, Đấng hiện diện nơi kín đáo" (Mt 6, 6). Trong các gia đình Ki-tô hữu, một chỗ cầu nguyện đơn sơ như thế rất thuận lợi cho việc cầu nguyện chung.

- Những cuộc hành hương nhắc nhở chúng ta về thân phận lữ hành nơi trần thế. Theo truyền thống, hành hương là những thời điểm đặc biệt để canh tân kinh nguyện. Đối với những khách hành hương đi tìm nguồn sống, các thánh điện là những địa điểm đặc biệt để họ thực hành những cách thức cầu nguyện "trong Hội Thánh".

**Điều 2694:** Gia đình Ki-tô hữu là nơi đầu tiên giáo dục con người cầu nguyện.

## 18 - ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN

**Điều 2697:** Cầu nguyện là sống với một tâm hồn đã được Thiên Chúa đổi mới. Cầu nguyện phải làm cho đời sống chúng ta sinh động mọi lúc. Tuy nhiên chúng ta thường quên Đấng là Sự Sống và là Tất Cả đối với chúng ta. Vì thế, tiếp nối truyền thống Đệ Nhị Luật và các ngôn sứ, những bậc thầy linh đạo đều nhấn mạnh: cầu nguyện là "nhớ đến Chúa", là thường xuyên hướng tâm hồn lên Chúa. "Phải nhớ đến Chúa nhiều hơn cả nhịp thở của mình" (T. Ghê-gô-ri-ô thành Nadien, bài giảng thần học1, 4). Nhưng chúng ta không thể cầu nguyện "trong mọi lúc", nếu không có những thời điểm chủ ý dành để cầu nguyện: đây là những giờ phút cao điểm của đời sống cầu nguyện, chuyên chú hơn và kéo dài hơn.

**Điều 2698:** Truyền thống của Hội Thánh đề ra cho các tín hữu những dịp cầu nguyện để nuôi dưỡng đời sống nội tâm. Nhịp cầu nguyện hằng ngày là: kinh sáng và kinh tối, trước và sau các bữa ăn, các giờ kinh Phụng Vụ. Hằng tuần, Ki-tô hữu phải thánh hóa ngày Chúa nhật chủ yếu bằng kinh nguyện, mà trọng tâm là Thánh Lễ. Hằng năm, chu kỳ phụng vụ và các đại lễ là những nhịp căn bản cho đời sống cầu nguyện của Ki-tô hữu.

**Điều 2699:** Chúa hoàn toàn tự do hướng dẫn mỗi người một cách. Mỗi tín hữu cũng đáp lại theo quyết tâm và những hình thức cầu nguyện riêng của mình. Tuy nhiên, truyền thống Ki-tô giáo truyền lại ba hình thức cầu nguyện chính: Khâu nguyện, suy gẫm và chiêm niệm. Cả ba cùng có một nét căn bản chung: tinh tâm. Tinh thức, để giữ lấy Lời Chúa và để hiện diện trước nhan thánh Người. Để ba hình thức này trở thành những thời điểm đặc biệt trong đời sống cầu nguyện, chúng ta phải tinh thức.

## 19 – HÌNH THỨC CẦU NGUYỆN

Truyền thống Ki-tô giáo truyền lại ba hình thức cầu nguyện chính: Khẩu nguyện, suy gẫm và chiêm niệm. Cả ba cùng có một nét căn bản chung: tinh tâm, tinh thức.

**Điều 2700: KHẨU NGUYỆN.** Thiên Chúa dùng Ngôi Lời của Người để nói với loài người. Kinh nguyện của chúng ta cũng được hình thành bằng lời: trong lòng trí hay ra ngoài miệng. Điều quan trọng nhất là tâm hồn hướng về Đấng chúng ta thân thưa khi cầu nguyện. "Lời cầu nguyện của ta được Chúa nhậm lời, không tùy thuộc vào việc nói nhiều hay ít, nhưng tùy thuộc vào nhiệt tâm của linh hồn" (T. Gio-an Kim Khẩu, 7). Đời sống Ki-tô hữu không thể thiếu khẩu nguyện. Việc Chúa Giê-su thỉnh lạy cầu nguyện đã thu hút các môn đệ, nhưng Người đã dạy họ một lời khẩu nguyện: Kinh Lạy Cha. Như Tin Mừng cho thấy, Đức Giê-su không chỉ đọc kinh chung theo phụng vụ của hội đường, mà còn lớn tiếng cầu nguyện riêng, từ lời hân hoan chúc tụng Chúa Cha cho đến lời xao xuyến trong vườn Cây Dầu (Mc 14, 36).

Khẩu nguyện là cầu nguyện thành tiếng, cách diễn tả rất phù hợp với con người, nên thích hợp nhất cho đám đông. Ngay cả khi cầu nguyện trong lòng, chúng ta không được xao lãng khẩu nguyện. Kinh nguyện trở thành tâm tình bên trong khi chúng ta ý thức về Đấng "chúng ta đang thưa chuyện" (T. Tê-rê-sa Hải Đồng Giê-su). Lúc đó, khẩu nguyện biến thành hình thức đầu tiên của cầu nguyện chiêm niệm.

**Điều 2705; SUY GẪM.** Suy gẫm trước hết là tìm hiểu. Tâm trí ta tìm hiểu lý do và cách thức sống đời Ki-tô hữu, để đón nhận và đáp lại những gì Chúa đòi hỏi ta. Điều khó trong suy gẫm là phải cầm trí. Thông thường, chúng ta có thể dùng đến sách để được giúp đỡ mà loại sách này không thiếu: các Sách Thánh đặc biệt là Tin Mừng, các ảnh tượng thánh, bản văn phụng vụ theo ngày và theo mùa, tác phẩm của các Linh Phụ, các sách linh đạo, cuốn sách vĩ đại là vạn vật và lịch sử với trang "Ngày Hôm Nay" của Thiên Chúa. Suy gẫm là đối diện với điều mình đọc và đối chiếu với bản thân. Nhờ đó, cuốn sách cuộc đời được mở ra. Chúng ta chuyển từ những tư tưởng sang thực tại. Tùy theo lòng khiêm tốn và đức tin, chúng ta nhận thức những chuyển động nội tâm nhận định để biết ý Chúa. Điều chính yếu là phải thực thi chân lý để đến cùng Ánh Sáng: "Lạy Chúa, Chúa muốn con làm gì?"

**Điều 2709: CHIÊM NIỆM.** Chiêm niệm là gì? Thánh nữ Tê-rê-sa Cả cho biết: "Theo tôi, chiêm niệm chính là một cuộc trao đổi thân tình giữa hai người bạn, thường chỉ là một mình đến với Thiên Chúa mà ta biết là Đấng yêu thương ta" (x. Vida 8).

Trong chiêm niệm, chúng ta đi tìm "Đấng lòng ta yêu mến" (Dc 1, 7) (x. Dc 3, 1-4), nghĩa là chính Đức Giê-su, và trong Người, chúng ta tìm đến Chúa Cha. Chúng ta đi tìm Người, vì ta yêu mến nên khao khát Người. Phải tìm kiếm Người với một đức tin tinh tuyền, đức tin này làm cho ta được sinh ra nhờ Người và được sống trong Người. Trong chiêm niệm, có thể chúng ta vẫn suy gẫm, nhưng tâm trí hướng thẳng về Chúa.

## 19 - NHỮNG TRỞ NGẠI CHO VIỆC CẦU NGUYỆN

**Điều 2726:** Trước hết, để có thể cầu nguyện, chúng ta phải đương đầu với những quan niệm sai lạc của mình cũng như của những người xung quanh. Có người coi cầu nguyện chỉ đơn thuần là một hoạt động tâm lý; có người lại cho là một nỗ lực tập trung tư tưởng để tâm trí được an định. Người khác lại gián lược cầu nguyện vào những thái độ và lời kinh theo nghi thức. Trong thâm tâm, nhiều Ki-tô hữu cho rằng cầu nguyện là mất giờ, không thể dung hợp với những gì họ đang phải làm: họ không có giờ để cầu nguyện. Có những người mong tìm kiếm Thiên Chúa bằng cầu nguyện, nhưng lại sớm nản lòng, vì họ không biết rằng cầu nguyện không phải là việc của riêng họ mà còn do ơn Chúa Thánh Thần.

**Điều 2727:** Kế đến chúng ta phải cảnh giác để khỏi bị lay nhiễm những nhiễu loạn của thế gian này, chẳng hạn:

- Có người cho rằng chỉ những gì lý trí và khoa học chứng minh được mới là chân lý, trong khi cầu nguyện là một mâu nhiệm vượt quá ý thức và vô thức của con người.

- Có người đánh giá mọi sự theo sản phẩm và thành quả nên cho việc cầu nguyện là vô ích vì phi sản xuất.

- Có người lấy khoái lạc và tiện nghi làm thước đo chân thiện mỹ thực ra cầu nguyện chính là yêu mến chân thiện mỹ đích thực, là say mê Vinh Quang của Thiên Chúa hằng sống và chân thật.

- Có người coi cầu nguyện là một cách trốn đời, tránh cuộc sống hiếu động; thật ra cầu nguyện không phải là trốn khỏi dòng đời, cắt đứt với cuộc sống.

- Cuối cùng, chúng ta cần phải đương đầu với những gì chúng ta cảm nhận được như những thất bại trong việc cầu nguyện: chán nản vì khô khan, buồn phiền vì mình không tiến dâng tất cả cho Chúa, (vì chúng ta có nhiều của cải), thất vọng vì Chúa không theo ý mình, kiêu ngạo nên chai lỳ trong tình trạng bất xứng của tội nhân, dị ứng với việc cầu nguyện vì cho rằng cầu nguyện là xin xỏ và việc cho không của Chúa... Những điều này luôn luôn dẫn đến cùng một kết luận: cầu nguyện để làm gì? Muốn thắng được những trở ngại này, chúng ta phải chiến đấu để biết khiêm nhường, tín thác và kiên trì.

## 20 – ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG KHÓ KHĂN KHI CẦU NGUYỆN

**Điều 2729: chia trí.** Chúng ta không tập trung vào lời đọc và ý nghĩa của lời kinh trong khẩu nguyện; sâu xa hơn, vào chính Đấng mà ta đang gặp gỡ trong khẩu nguyện (phụng vụ hay cá nhân), suy gẫm và chiêm niệm. Nguyên việc xua đuổi sự chia trí này là đã mắc bẫy. Lúc đó chúng ta chỉ cần trở về với chính lòng mình: chia trí cho thấy điều lòng ta đang bận tâm; ý thức được điều đó, chúng ta sẽ khiêm tốn hơn trước mặt Chúa; lòng khiêm tốn này sẽ nhắc nhở chúng ta phải yêu mến Người trên hết mọi sự và dâng tâm hồn ta để xin Người thanh tẩy. Như thế, đây là lúc phải chiến đấu: chọn lựa phục vụ ông chủ nào (Mt 6, 21-24).

**Điều 2730: thích chiếm hữu và thông tri đòi hỏi phải tỉnh thức và tiết độ.** Khi kêu gọi các môn đệ "tỉnh thức", Đức Giê-su luôn đặt điều này trong mối quan hệ với Người, và với việc Người đến vào ngày sau hết cũng như mỗi ngày: vì ngày nào cũng là "Ngày Hôm Nay" của Thiên Chúa. Chẳng Rê đến vào nửa đêm, nên ta không được để cho ánh sáng đức tin tàn lụi: "Nghĩ về Ngài lòng con tự nhủ: hãy tìm kiếm Thánh Nhan" (Tv 27,8).

**Điều 2731: sự khô khan.** Tình trạng khô khan thường xảy đến trong chiêm niệm; khi ta cảm thấy xa cách Chúa, không còn hứng thú với những ý nghĩ hoài niệm và tâm tình thiêng liêng. Đây là lúc chúng ta chỉ còn lấy đức tin mà gắn bó với Đức Ki-tô trong cơn hấp hối và trong mồ tối. "Hạt lúa gieo vào lòng đất, nếu chết đi nó mới sinh nhiều hạt khác" (Ga 12, 24). Nếu tình trạng khô khan xảy ra vì đức tin của ta thiếu nền tảng vững chắc, vì Lời Chúa đã rơi xuống đá sỏi, chúng ta cần chiến đấu để hoán cải nội tâm.

## 21 – ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG CÁM ĐỒ KHI CẦU NGUYỆN

**Điều 2732: Con cám dỗ thường gặp nhất, được che đậy khéo léo nhất, là thiếu lòng tin.** Đây chưa phải là thái độ dứt khoát không tin Chúa, nhưng trong thực tế nghiêng chiều về một cái gì khác. Khi chúng ta bắt đầu cầu nguyện, chúng ta thấy có trăm ngàn công việc và lo toan, có lẽ cần phải làm ngay, cần phải ưu tiên hơn: một lần nữa, chúng ta thấy rõ lòng mình và sự chọn lựa ưu tiên của mình. Có khi ta chạy đến Thiên Chúa như hy vọng cuối cùng, nhưng liệu ta có thực lòng tin Người không. Có khi chúng ta kêu xin Chúa cứu giúp, nhưng lòng vẫn đầy tự cao. Trong mọi trường hợp, thái độ thiếu lòng tin chúng ta tỏ ra chưa thực sự khiêm tốn: "Không có Thầy, anh em không làm gì được" (Ga 15, 5).

**Điều 2733: Tính tự cao còn dẫn đến một cảm dỗ khác là sự "nguội lạnh".** Các bậc thầy linh đạo coi đây là một hình thức suy nhược do thiếu khổ chế, chênh mảng canh thức, lơ là đời sống nội tâm. "Tinh thần hăng say nhưng thể xác lại yếu hèn" (Mt 26, 41). Trèo cao té nặng. Thất vọng, đau khổ là mặt trái của lòng tự cao. Ngược lại, người khiêm tốn không lạ gì về sự khốn cùng của mình, nhờ vậy họ càng thêm lòng trông cậy và kiên trì trong cầu nguyện.

## **22 – LÀM THẾ NÀO ĐỂ LỜI CẦU NGUYỆN CỦA CHÚNG TA ĐƯỢC THIÊN CHÚA CHẤP NHẬN?**

**Điều 738: Cầu nguyện là cộng tác với Chúa Quan Phòng, với ý định yêu thương Người dành cho nhân loại.** Mặc khải về cầu nguyện trong nhiệm cục cứu độ cho biết chúng ta có thể tin vì dựa vào hành động của Thiên Chúa trong lịch sử. Hành động tuyệt vời của Người, cuộc Khổ Nạn và Phục Sinh của Đức Ki-tô đã khơi lên trong chúng ta lòng tin tưởng phó thác của người con thảo.

**Điều 2739: Ôn đầu tiên Chúa ban cho người cầu nguyện là tâm hồn họ được biến đổi.** Theo thánh Phao-lô, chúng ta dám tin tưởng như thế (x. Rm 10,12-13), vì Chúa Thánh Thần cầu nguyện trong lòng chúng ta và vì Chúa Cha, Đấng đã ban Con Một của Người cho chúng ta (x. Rm 8, 26-39), hằng trung tín yêu thương ta.

**Điều 2740: Nhờ Đức Giê-su cầu nguyện mà lời cầu xin của chúng ta được Thiên Chúa nhận lời.** Chẳng những là gương mẫu, Người còn cầu nguyện trong chúng ta và với chúng ta nữa. Chúa Con chỉ tìm kiếm những gì đẹp lòng Chúa Cha, không lẽ chúng ta là nghĩa tử lại bận tâm về các quà tặng hơn cả Đấng ban tặng sao?

**Điều 2741: Đức Giê-su cũng đứng vào vị trí của chúng ta và vì lợi ích của chúng ta mà cầu nguyện cho chúng ta.** Mọi lời khẩn cầu của chúng ta đều được thấu tóm lại một lần trong tiếng kêu lớn của Người trên Thập Giá, và đã được Chúa Cha nhận lời khi cho Người sống lại; vì thế Người không ngừng chuyển cầu cho chúng ta bên tòa Chúa Cha (x. Dt 5, 7; 7, 25; 9, 24). Khi cầu nguyện nếu chúng ta kết hiệp với lời cầu nguyện của Đức Giê-su trong lòng tin thác và dạn dĩ của người con thảo, chúng ta sẽ nhận được mọi điều cầu xin nhân danh Người; hơn thế nữa, chúng ta không những nhận ơn này tới ơn khác mà còn nhận được chính Thánh Thần là nguồn mạch mọi hồng ân.

## **23 - KIÊN TRÌ TRONG TÌNH YÊU**

**Điều 2742: "Hãy cầu nguyện không ngừng" (1Tx 5, 17).** "Hãy nhân danh Đức Giê-su Ki-tô, Chúa chúng ta, mà cảm tạ Thiên Chúa là Cha, trong mọi hoàn cảnh và về mọi sự" (Ep 5,20). "Theo ơn Thần khí hướng dẫn, anh em hãy dùng mọi lời kinh và mọi tiếng van nài mà cầu nguyện luôn mãi. Anh em hãy chuyên cần tỉnh thức và cầu xin cho toàn thể Dân Thánh" (Ep 6, 18). "Chúng ta không được truyền dạy là phải lao động, phải canh thức và giữ chay liên li, nhưng chúng ta có luật là phải cầu nguyện không ngừng" (Evagre, những vấn đề thực tiễn 49). Nhiệt tình cầu nguyện không ngừng chỉ có thể phát xuất từ tình yêu. Cầu nguyện là cuộc chiến của tình yêu khiêm tốn, tin tưởng và kiên trì, chống lại thân xác nặng nề và ươn lười của chúng ta. Tình Yêu này mở lòng ta đón nhận ba thực tại hiển nhiên của đức tin, rất rõ ràng và sống động.

**Điều 2744: Cầu nguyện là một nhu cầu sống còn.** Chúng ta có thể thấy ngay bằng chứng ngược lại: nếu không để Thánh Thần hướng dẫn, chúng ta sẽ lại rơi vào ách nô lệ của tội lỗi (x. Gl 5, 16-25); làm sao Thánh Thần có thể trở thành "sự sống" của ta, nếu lòng ta xa Người?

Không có gì sánh được với cầu nguyện: nhờ cầu nguyện, chúng ta làm những điều tưởng chừng không thể làm nổi, làm dễ dàng những điều tưởng chừng khó khăn. Người cầu nguyện thì không thể phạm tội (T. Gio-an Kim Khẩu, Anna 4, 5).

**Điều 2745: Cầu nguyện và sống đạo là hai việc không thể tách rời.** Cả hai cùng xuất phát từ tình yêu và sự quên mình vì yêu; cả hai cùng nhắm đến chỗ hòa hợp với ý định yêu thương của Chúa Cha trong tâm tình mến yêu của người con thảo; cả hai cùng giúp tín hữu hiệp thông với Chúa Thánh Thần để được biến đổi ngày càng nên giống Đức Giê-su Ki-tô; cả hai cùng thể hiện tình yêu thương mọi người, bắt nguồn từ tình yêu Đức Ki-tô đã yêu thương ta. "Tất cả những gì anh em xin cùng Chúa Cha nhân danh Thầy thì Người sẽ ban cho anh em. Điều Thầy truyền cho anh em là hãy yêu thương nhau" (Ga 15, 16-17).