

THAO LUYỆN NHE NHÀNG



Nguyễn Trung Kiên S.J. hiệu đính bản dịch
của Ban TLNN, Đồng Hành CLC thực hiện
Dựa theo *Choosing Christ in the World*
của LM. Joseph Tetlow, S.J.

Lạy Chúa,
xin nhận lấy trọn cả tự do,
trí nhớ, trí hiểu,
và trọn cả ý muốn của con,
cùng hết thảy những gì con có,
và những gì thuộc về con.
Mọi sự ấy, Chúa đã ban cho con.

Lạy Chúa,
con xin dâng lại Chúa hết thảy.
Tất cả là của Chúa.
Xin Chúa sử dụng hoàn toàn theo Ý Chúa.
Chỉ xin ban cho con
lòng mến Chúa và ân sủng Chúa.
Vì được như thế, là đủ cho con.

Amen

Chương Trình Thao Luyện Nhẹ Nhàng

Giới thiệu tổng quát

Thao Luyện Nhẹ Nhàng (TLNN) là một chương trình cầu nguyện được dịch từ Lightworks Program trong sách *Choosing Christ in The World* của cha Joseph Tetlow, S.J. Chương trình này được soạn thảo theo Chú Dẫn Số 18 của sách *Linh Thao*. Thánh I-Nhã nhận thấy rằng có nhiều người ao ước và cần sự giúp đỡ để đào sâu đời sống tâm linh, nhưng lại chưa sẵn sàng làm Linh Thao trọn (4 tuần cầu nguyện trong cô tịch hoặc khoảng 9 tháng cầu nguyện giữa đời thường theo Chú Dẫn số 19 của sách *Linh Thao*). Do đó, trong Chú Dẫn Số 18 của sách *Linh Thao*, ngài đề nghị những bài thao luyện nhẹ (Ejercicios Leves) để giúp những người tinh tâm nhận ra sự hoạt động của Thiên Chúa trong họ và trong đời sống hằng ngày.

Chương trình này gọi là “thao luyện” vì người tham dự phải cố gắng tập tành, có nghĩa là phải tập dành thì giờ để cầu nguyện, suy nghĩ, và đưa ra những quyết định cho đời sống đức tin của mình, cũng như tập chia sẻ hành trình đức tin của mình với nhóm. Thao luyện này “nhẹ nhàng” vì nó đơn giản hơn chương trình Linh Thao trọn (4 tuần). Các bài thao luyện bao gồm một số đề tài trích từ Tuần Thứ Nhất của sách *Linh Thao*, đồng thời nhấn mạnh vào bài Nguyên Lý và Nền Tảng cuộc đời (LT 23) và bài Chiêm Niệm Để Học Yêu Thương như Chúa đã yêu thương (LT 230-237).

Cơ cấu chương trình

- ❖ Chương trình Thao Luyện Nhẹ Nhàng gồm có 14 bài thao luyện được chia làm 3 phần.
- ❖ TLNN I (4 bài) gồm có 4 bài thao luyện tập trung vào các chủ đề sau: Cuộc Sáng Tạo và On Cứu Độ, Mâu Nhiệm Nhập Thể, và Thiên Chúa Ở Cùng Chúng Ta. Bốn tuần lễ này thể hiện 4 điểm cầu nguyện của bài Chiêm Niệm Để Học Yêu Thương.
- ❖ TLNN II (7 bài) gồm các đề tài cầu nguyện về tội lỗi và on Cứu Chuộc, cũng như về công việc của Chúa Kitô Đấng Cứu Độ.
- ❖ TLNN III (3 bài) dẫn chúng ta vào đời sống hằng ngày như các môn đệ đầu tiên đã làm sau khi Đức Giêsu về trời.

Điều kiện để tham gia chương trình TLNN

Có lòng khao khát đào sâu đời sống tâm linh, có chút kinh nghiệm về cầu nguyện Linh Thao, và sẵn sàng mở lòng chia sẻ với người khác về kinh nghiệm đời sống đức tin của mình.

Lòng khao khát đó được cụ thể hóa qua các cam kết sau:

- ❖ Cam kết (với Chúa): cầu nguyện từ 15 tới 30 phút (có thể hơn) mỗi ngày theo đề tài đã định.
- ❖ Cam kết (với nhóm): họp đều để chia sẻ cảm nghiệm và nhận đề tài mới từ Điều Hợp Viên.
- ❖ Cam kết (với chính mình): sẽ tham gia trọn chương trình.

Cách thức làm TLNN

Trong chương trình TLNN, các Thao Luyện Viên sẽ họp thành nhóm nhỏ để cùng hành trình với nhau. Một điều kiện cần thiết trong các khóa Linh Thao là sự có mặt của người linh hướng để nâng đỡ, theo dõi và đề nghị những điều chỉnh, nếu cần, cho tham dự viên để giúp họ thăng tiến trong đời sống tâm linh. Chương trình TLNN, mặc dù không có mặt người linh hướng nhưng việc linh hướng được thực hiện qua nhóm với sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần. Qua những chia sẻ của các nhóm viên, kinh nghiệm của người này sẽ giúp đỡ cho người khác. Ngoài ra, người Điều Hợp Viên của nhóm cũng có thể giúp đỡ các nhóm viên trong việc linh hướng nếu cần.

Cách thức làm TLNN gồm 2 phần:

- ❖ Cầu nguyện riêng mỗi ngày: công thức 4P + 1R.
- ❖ Hợp nhóm chia sẻ thiêng liêng với nhau.

Giờ Cầu Nguyện Riêng: Công Thức 4P + 1R

P1: Presence of God: Đặt mình trước sự hiện diện của Chúa.

- ❖ Tìm địa điểm yên tĩnh và tư thế thoải mái.
- ❖ Để cho tâm hồn và thể xác hoà nhịp với nhau.
- ❖ Đặt mình trước sự hiện diện của Chúa.
- ❖ Làm một cử chỉ tỏ lòng tôn kính Chúa.

P2: Petition for Grace: Xin ơn cho giờ cầu nguyện

- ❖ Trong mỗi bài thao luyện có một Ôn Xin được trình bày ngay trong đoạn đầu tiên dưới tiêu đề "Tôi muốn gì."
- ❖ Suốt tuần dù khi cầu nguyện với những đoạn Kinh Thánh khác nhau, chúng ta vẫn nguyện xin cùng một Ôn Xin này.

P3: Passage of Scripture: Cầu nguyện với Kinh Thánh

Phương pháp tổng quát, Lectio Divina:

- ❖ Trong giờ cầu nguyện này, người thao luyện mấp máy môi đọc thầm đoạn Kinh Thánh mình cần cầu nguyện;
- ❖ Dừng lại ở những chữ hay câu văn làm mình phải suy nghĩ, thắc mắc vì khó hiểu, hay vì thấy tâm đắc;
- ❖ Trao đổi với Chúa và lắng nghe Ngài giảng giải, mời gọi.
- ❖ Thử hỏi xem Chúa muốn nói gì với mình qua đoạn Kinh Thánh này?
- ❖ Tôi sẽ áp dụng thế nào những gì Chúa muốn nói với tôi trong giờ cầu nguyện này?

Phương pháp chuyên biệt:

- ❖ TLV có thể cầu nguyện theo một trong ba cách: Suy niệm (meditation), chiêm niệm (contemplation) và cầu nguyện bằng xem, xét và rút ra bài học từ một sự việc trong cuộc sống, từ một sự vật hoặc một cảnh trong thiên nhiên, hay từ một hình ảnh hoặc một sự kiện trong Kinh Thánh (prayer of consideration).

P4: Prayer: Trò chuyện, tâm sự với Chúa

- ❖ Bằng những lời chúc tụng Chúa.
- ❖ Hoặc bằng nài xin Chúa Ôn Xin của bài cầu nguyện này.
- ❖ Hoặc bằng xin Chúa giúp để đáp lại lời mời gọi của Chúa.
- ❖ Hoặc bằng phó thác tương lai cho Chúa.
- ❖ Rồi kết thúc giờ cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha.

1 R: Review: Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện

- ❖ Nhìn lại giờ cầu nguyện vừa qua với các câu hỏi sau:
 - ✓ Cách mình vừa cầu nguyện [thời giờ, nơi chốn, phương pháp] có giúp ích không?
 - ✓ Mình đã nhận được ơn gì?
 - ✓ Cảm nghiệm của mình như thế nào? Vui hay buồn? Được an ủi hay sầu khổ? v.v...
- ❖ Ghi chép những điều mình kiểm điểm trên vào nhật ký cầu nguyện.

Họp Nhóm Chia Sẻ Thiêng Liêng

Chuẩn bị bước vào giờ chia sẻ thiêng liêng

Sau khi đã chuẩn bị xong mặt bằng, ĐHV loan báo: Vài phút nữa chúng ta Chia Sẻ Thiêng Liêng, mời các bạn ổn định chỗ ngồi và tắt điện thoại di động.

Bảy bước chia sẻ thiêng liêng

ĐHV lần lượt nêu rõ từng bước sau đây để mọi người cùng tích cực tham gia và chia sẻ đúng mục tiêu.

Bước 1: Đặt mình trước sự hiện diện của Chúa.

Mời một bạn thấp gối và dâng lời nguyện chào đón Chúa.

Bước 2: Nhắc lại chủ đề cầu nguyện.

Mời một bạn nhắc lại rõ ràng chủ đề và ơn xin của hai tuần cầu nguyện vừa qua.

Bước 3: Thinh lặng lắng nghe tiếng Chúa (2-3 phút)

Mời các bạn nhớ lại xem mình đã cầu nguyện như thế nào? Và Chúa muốn nói gì với mình qua tuần cầu nguyện vừa qua?

Bước 4: Chia sẻ thiêng liêng.

Xin các bạn chia sẻ với nhóm mình đã cầu nguyện như thế nào, và đã được Chúa đánh động ra sao. Ai đã sẵn sàng, xin bắt đầu. Mỗi người chia sẻ khoảng 5 phút.

Bước 5: Hồi tâm nhận định.

Thinh lặng 2-3 phút và cố gắng trả lời 2 câu hỏi sau:

Đâu là điều Chúa muốn nói với tôi trong giờ chia sẻ này? Đâu là điều Chúa muốn tôi đem ra thực hành trong những ngày tháng tới?

Bước 6: Lời nguyện tự phát.

Mỗi người có thể dâng một lời nguyện để đáp lại mời gọi của Chúa trong giờ chia sẻ này. Có thể là một lời tạ ơn hay là một lời nguyện xin ơn để thực hiện những gì Chúa đang mời gọi mình.

Bước 7: Kết thúc giờ chia sẻ.

Mời các bạn cùng đọc Kinh ... hoặc hát bài ...

Lượng giá và Trao đổi

❖ Sau khi kết thúc phần chia sẻ, sẽ lần lượt lượng giá từng bước với hai câu hỏi: (1) chúng ta đã làm tốt điều gì và (2) chúng ta cần làm tốt hơn nữa điều gì?

❖ Thắc mắc, trao đổi ý kiến.

Đưa đề tài cầu nguyện

❖ Giao tài liệu cầu nguyện của tuần tới.

❖ Nêu lên vài điểm cần lưu ý về nội dung và cách cầu nguyện của tuần đó.

PHÚT HỒI TÂM

Tìm Chúa Trong Mọi Sự

Dẫn nhập: *Ý thức Chúa hiện diện.* Sau một ngày làm việc, tôi đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Chúa đang ở với tôi, Ngài thấy tôi và nghe tôi. Ngài biết rõ con người của tôi hiện nay.

1.- Nhận ra ơn Chúa và tạ ơn. Xin Chúa sai Thánh Thần giúp tôi nhận ra những *ơn bé nhỏ hay lớn lao* mà Ngài đã ban cho tôi suốt ngày hôm nay.

Nhìn lại ngày qua như một khúc phim quay chậm.

Dâng Chúa tâm tình tạ ơn sâu xa về những quan tâm tế nhị, những nâng đỡ kịp thời, những soi sáng đúng lúc.

2.- Nhìn lại mình và nhận ra ý Chúa. Xin Chúa sai Thánh Thần soi sáng để tôi nhìn lại những hành vi, lời nói, ý nghĩ và những tình cảm mạnh mẽ đang chi phối trái tim tôi hiện nay.

Lắng nghe những *lời mời gọi* nhẹ nhàng của Chúa. Nhận ra ý Chúa muốn tôi thi hành, ở đây và bây giờ.

3.- Xin Chúa tha thứ những vấp ngã, chữa lành những vết thương, ban lại bình an và niềm vui để tôi tiếp tục dẫn bước.

Hướng đến ngày mai. Xin Chúa cho tôi can đảm bắt đầu lại. Tôi đưa ra những điều chỉnh để sống tốt hơn. Xin Chúa giúp tôi thực hiện những điều chỉnh đó... và xin ơn ngủ bình an

(theo Ng.c. Siêu sj)

CHO VINH DANH CHÚA HƠN



Chuẩn bị cho thao luyện nhẹ nhàng

Vài điều nên ghi nhớ

❖ Mục tiêu của TLNN được rút ra từ Chú dẫn số 1 và số 18 trong sách Linh Thao. Theo Chú Dẫn số 1, các TLV sẽ đào sâu về đức tin và những mơ ước của mình để có thể thấu hiểu niềm mơ ước Thiên Chúa đặt nơi chính họ. Một người môn đệ đơn sơ nhất của Chúa Kitô cũng có thể nhận ra được niềm mơ ước Thiên Chúa đặt nơi họ, cho dù họ có thể chẳng bao giờ suy niệm hay chiêm niệm lâu giờ được, hay biết nhận định một cách tinh tế. Còn theo Chú Dẫn số 18, TLV có thể tìm gặp được Thiên Chúa qua việc tuân giữ các giới răn và sống theo việc lãnh nhận các bí tích trong Giáo Hội. Cho nên TLNN có thể giúp ích cho bất cứ một ai và người nào cũng có thể tham dự TLNN để đạt được một lối sống đích thực và bình an của người Kitô hữu.

❖ Cơ cấu của chương trình TLNN nhằm giúp Thao Luyện Viên (TLV) trải qua hai kinh nghiệm: *Nói chuyện hay chia sẻ thiêng liêng* (spiritual conversation) và *tâm nguyện* (mental prayer).¹ Nhiều người có lẽ chưa hề biết đến cả hai điều đó. Những người trong nhóm của bạn có thể chưa bao giờ thổ lộ một cách cởi mở tâm tình của họ về những hy vọng cũng như niềm tin, chứ đừng nói chi tới sự bối rối hoặc những nghi ngờ của họ về Chúa Giêsu Kitô mà họ có trong lòng. Khi bạn lắng nghe tâm tình của họ một cách chân thành và trân trọng, chính bạn trở nên Giáo Hội của họ.

❖ Đừng quên chiều sâu nơi bạn sẽ khơi lên chiều sâu nơi người đang lắng nghe bạn. Cho nên hãy chuẩn bị để chia sẻ kinh nghiệm và quá trình thao luyện của chính bạn về việc cầu nguyện, về đời sống trong niềm tin và hy vọng nơi Chúa Kitô, và cả những thất bại cũng như khó khăn của bạn trong đời sống làm con cái Chúa.²

❖ Trong khung cảnh chia sẻ đông người, căn bản là: không nên bắt buộc mọi người phải bộc lộ tâm tình của mình. Nên để mỗi người tự ý chia sẻ những gì họ sẵn sàng chia sẻ. Tất cả hãy lắng nghe với sự kiên nhẫn và lòng nể trọng với những gì Thần Khí thúc đẩy, khơi gọi nơi người đó. Những gì được chia sẻ ở trong nhóm sẽ ở lại trong nhóm chứ không được để thoát ra ngoài.

❖ Sự đều đặn đến với việc họp nhóm chia sẻ thiêng liêng giúp ích rất nhiều cho tiến trình làm TLNN của mỗi người. Hãy khuyến khích mọi người trung thành với thời khóa biểu đã ấn định.

❖ Tất cả tài liệu trong TLNN đều rất cô đọng và phong phú. Bạn đừng lo khi thấy mình không thể cầu nguyện hết các chất liệu được cung cấp vì bạn có thể chỉ dừng lại ở một hay hai đoạn Kinh Thánh, và cầu nguyện cho suốt cả tuần với những bài Kinh Thánh đó. Hơn nữa “lập đi lập lại một đề tài cầu nguyện cũng là một cách Thánh I-Nhã dùng để đào sâu bài cầu nguyện (LT, 64, 99), vì *“không phải hiểu biết nhiều nhưng cảm nếm bề trong mới làm ta thỏa mãn tâm hồn* (LT số 2)”.³

❖ Sức sống và động lực của TLNN -- hay việc hình thành kinh nghiệm nội tâm mà các bài cầu nguyện TLNN mang lại -- được thể hiện nơi Điều Tôi Muốn, tức nơi On Xin của mỗi bài thao luyện. Vì vậy, điều quan trọng là bạn cần tập để thấy được sự móc nối giữa On Xin, Thánh Kinh, và đời sống của chính mình.

❖ Đối với những người vừa bắt đầu đời sống cầu nguyện, nên tập cách sử dụng Thánh Kinh.

¹ Tâm nguyện nghĩa là dùng trí và lòng mình để cầu nguyện với Chúa, trong thinh lặng. Còn khẩu nguyện là dùng miệng lưỡi để đọc kinh cầu nguyện (ND).

² Để chuẩn bị cho việc chia sẻ, bạn nên ghi vào nhật ký thiêng liêng kết quả của việc kiểm điểm giờ cầu nguyện, và việc làm Phút Hồi Tâm cuối ngày.

TLNN I/BÀI 1 – Thiên Chúa luôn ban trao những món quà

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KHAI MẠC & GIỚI THIỆU TLNN I-1

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Danh sách các việc cần chuẩn bị trong tài liệu Trước Khi Bắt Đầu Chương Trình TLNN
2. Những chỉ dẫn trong tài liệu Buổi Họp Đầu Tiên

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Những bài thao luyện này đặt căn bản trên hai kinh nghiệm: đối thoại tâm linh (spiritual conversation) và cầu nguyện bằng trí óc (mental prayer). TLV có thể chưa từng có cả hai kinh nghiệm trên. Hãy giải thích những điểm căn bản về cách làm. Và giúp họ bắt đầu cầu nguyện bằng cách cho biết họ cần đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa.
2. Khi phân phát mỗi tài liệu, hãy cắt nghĩa sơ qua một cách ngắn gọn, để TLV có thể tự mình tìm ra những ánh sáng. Tuy nhiên, nếu một TLV hoặc cả nhóm thích hợp với TLNN, ĐHV nên có khuynh hướng cắt nghĩa và khuyến khích hơn là giữ thái độ im lặng.
3. Sẽ có ba bài đọc cho mỗi tuần. Những bài đọc này có thể lập đi lập lại. Nên đề nghị những cách khác nhau để cầu nguyện với Thánh Kinh: đọc lớn tiếng, đọc chậm rãi với những lúc ngừng lại, đọc trước khi cầu nguyện để tìm ra những chữ hoặc câu đặc biệt, v.v... TLV cũng có thể đã có một cách riêng để cầu nguyện với Thánh Kinh. Trong trường hợp đó, bạn có thể cho họ mỗi ngày một bài đọc. Tuy nhiên nên nhớ rằng lập đi lập lại là một chiến thuật quan trọng của phương pháp I Nhã.
4. ĐHV có thể nên cho thấy bối cảnh của mỗi bài đọc, xảy ra lúc nào trong đời sống Đức Kitô, có liên hệ thế nào với sự thật về đức tin. Chắc chắn, ĐHV cần cho những điểm của mỗi bài đọc - rất quan trọng để giúp học cách cầu nguyện bằng suy xét (consideration). Những điểm không nên quá tổng quát; nhưng cần phải đưa đến những gì TLV cần rút tía từ bài đọc trong giai đoạn này. Công việc của ĐHV trong các bài thao luyện phải là có tính cách hướng dẫn.

Về Nội Dung

1. Nên cho vài nhận xét về đức tin. Đức tin là một cách hiểu biết, một đặc ân trao ban từ Thần Khí của Đức Kitô cho những kẻ tin vào Ngài. Đức Giêsu đã nhắc rằng (Luca 11:34) ánh sáng ở trong mắt chúng ta, do đó với đức tin, chúng ta sẽ có thể thấy và thấy một cách khác. Tuy nhiên đức tin không ở trong trí óc. Khi tin hoàn toàn vào một tín điều, chúng ta sẵn sàng chấp nhận những hậu quả trong đời sống.
2. Nếu một người hoặc cả nhóm cảm thấy có ích lợi nhưng bạn sẽ không thể tiếp tục đi với họ khi xong TLNN I, bạn có thể cung cấp tài liệu The Way Things Are, trang 121 (Choosing Christ in the World).
3. Về các đoạn Thánh Kinh
Ezekiel 11:17-21: Thiên Chúa trực tiếp tạo dựng đời sống mỗi con người, là một xác tín (Vatican I). Thiên Chúa đã chọn lựa tạo dựng và cứu chuộc mỗi người chúng ta trong lòng dân tộc mà Người đang hình thành trong lòng Nhiệm Thể của Người là Giáo Hội.
Luca 1:26-38: Đức Maria quý trọng món quà được làm Mẹ Đức Giêsu.
Ephêsô 1:3-14: Thiên Chúa là Đấng khởi đầu việc làm cho chúng ta nên Thánh.

Các bài đọc khác có thể xử dụng: Sáng Thế Ký 1; Sách Khôn Ngoan 11:21-26; Thánh Vịnh 8 hoặc 104.

TLNN II / 1 – Thiên Chúa luôn trao ban những món quà

Ơn xin - Tôi muốn gì?

Xin cho tôi biết đón nhận vũ trụ, sự sống, và chính bản thân mình với lòng cảm kích, vì tất cả đều là những món quà từ Thiên Chúa, Đấng Tạo Hóa, và là Chúa của tôi.

Thánh Kinh

1. **Ed 11,17-21:** Người sẽ là dân ta và ta sẽ là Thiên Chúa của người.
2. **Lc 1,26-38:** Thiên Chúa ban tặng Đức Maria món quà mẫu tử.
3. **Ep 1,3-14:** Thiên Chúa ban ân sủng và Thánh Tử

Vài điểm gợi ý

❖ Chúa Giêsu thường hay bắt đầu những lời cầu nguyện của Người với Chúa Cha bằng câu: “Con tạ ơn Cha.” Trước khi làm cho Lazarô sống lại, Người nói, “*Lạy Cha, con cảm tạ Cha vì Cha đã nhậm lời con*” (Ga 11:41). Chúa Giêsu dâng lời cảm tạ vì Người sống với tâm tình tri ân. Được dạy dỗ theo truyền thống của Dân Chúa, Chúa Giêsu xác tín rằng tất cả đều là quà tặng từ Thiên Chúa.

❖ Chúa Giêsu, nhìn thế giới này, lịch sử đời Người, và tất cả những gì xảy ra với Người đều là quà tặng từ Thiên Chúa. Người nói với Chúa Cha: “*Tất cả những gì Cha ban cho con đều do bởi Cha*” (Ga 17:7). Người quả quyết tất cả: gia đình, quá trình đời người, ơn gọi, việc làm, và ngay cả cuộc tử nạn của Người. Ngài nhìn tất cả là những món quà tặng vì đôi mắt Người tràn đầy đức tin.

❖ Một số người nhìn sự hiện hữu của thế giới này như là một điều đương nhiên. Giống những người bị loạn sắc, họ nhìn thấy mọi hình nét rõ rệt nhưng lại toàn trong những sắc thái của màu xám. Còn tôi thì được mời gọi để nhận thế giới này như một món quà được ban tặng từ một Đấng Cao Cả: Tất cả những gì hiện hữu đều là quà tặng từ Thiên Chúa.

❖ Tôi được Thiên Chúa chọn để nhìn với đôi mắt của Đức Kitô hầu thấy được vẻ đẹp của những món quà Người ban: mặt đất, bầu trời, khoa học, âm nhạc, đời sống cá nhân tôi, năng khiếu – Đó là những gì tôi yêu chuộng. Chúa đã dành cho tôi một chỗ đặc biệt trong số người đã được tuyển chọn cùng với các thánh. Có thể nào Thiên Chúa đã cho Đức Maria biết tên của con mình qua lời truyền tin của Sứ Thần? Thế mà Thiên Chúa đã gọi tên tôi ngay từ khi tôi còn trong lòng mẹ.

❖ Với tâm tình tri ân, tôi ý thức rằng tự tôi, tôi không thể nào đòi hỏi dù chỉ một giờ của sự sống hoặc một tấc của chiều cao. Tôi không thể đảm bảo bất cứ điều gì cho chính tôi hoặc những người thân của tôi. Nhưng vì tôi đã tuyển chọn “*tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người*,” thì tôi biết rằng “*tất cả những thứ kia, Người sẽ thêm cho*” (Mt. 6:33). Chính đức tin và lòng cậy trông này là những quà tặng mà không mấy ai trong thế giới này chấp nhận.

TLNN I / Bài 1

Thiên Chúa luôn trao ban những món quà

Lời nguyện

*Lạy Thiên Chúa Toàn Năng,
Chúa là Đấng
Tạo Dựng trời đất,
muôn vật hữu hình và vô hình
từ những hạt tử vô cùng nhỏ bé
cho đến những thực thể bao la.*

*Chúa là Đấng tạo dựng thế giới
cuộc sống của con,
chính sự sống con và
từng mảnh nhỏ cuộc đời con.*

*Không có gì nơi con
có thể đòi hỏi Ngài
phải tạo dựng nên con.*

*Mọi sự là do Chúa
và từ Chúa
mà tạo dựng nên con,
vì Chúa là Tình Yêu
và Chúa muốn chia sẻ
với những ai yêu mến Chúa.*

*Con chúc tụng
và cảm tạ Chúa,
tất cả những gì là chính con,
những gì con có và hiện hữu.*

Amen.

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN I/Bài 1

Ed 11,17-21 Thiên Chúa trực tiếp tạo dựng mỗi người. Ngài sáng tạo và cứu chuộc mỗi người chúng ta trong dân Ngài quy tụ, và trong nhiệm thể Giáo Hội.

- Sau khi chúng ta bị xa lạc (như dân Do Thái xưa bị lưu đày ở Babylon), Thiên Chúa sẽ đem chúng ta trở lại làm một với Ngài (“một trái tim bằng thịt”, thay thế cho “trái tim chai đá”), thiết lập lại mối liên hệ công chính và bền vững giữa Thiên Chúa và đoàn dân của Ngài. Thiên Chúa là trung tâm điểm cho cuộc sống của chúng ta.
- Lời nói “*Chúng sẽ là dân Ta, và Ta sẽ là Chúa của chúng*” được thể hiện như một giao ước Chúa thiết lập với Abraham, với Môisen, và với toàn dân.

Lc 1,26-38 Mẹ Maria trân trọng món quà được làm Mẹ Đức Giêsu.

- Thiên Chúa hoạt động trong lịch sử: Thiên Chúa tuyển chọn Mẹ Maria và cho Đức Giêsu nhập thể.
- Mẹ Maria là mẫu gương cho những kẻ tin. Mẹ không có chút quyền hành gì khi so sánh với tư tế Zacaria. Mẹ là một thiếu nữ còn non trẻ, nghèo, không nắm chức quyền nào, và không được vào đền thờ. Mẹ cũng không có một người chồng hoặc một người con đẻ, trong nền văn hóa thời đó, minh chứng sự hiện hữu của Thiên Chúa. Vì vậy Thiên Chúa thật khác thường, và đối nghịch với cái nhìn của con người.
- Nazarét là một làng nhỏ trong vùng Galilê, nằm ở phía bắc của Samaria và Giuđêa. Galilê trải dài từ khoảng 45 đến 85 dặm về hướng bắc của Giêrusalem và rộng khoảng 30 dặm. Nazarét là một làng nhỏ, khoảng 15 dặm về phía nam của biển Galilê và dân số vào khoảng 150 người.
- “Người sẽ đặt tên cho con trẻ là Giêsu” phản ánh việc loan báo sự hạ sinh của một nhân vật trọng đại, như trong Lc 1:13; St 16:7; Tl 13:5; Is 7:14. Chữ Hy Lạp là Ihsous, dịch ra tiếng Latin là Jesus, giống như Yeshua trong tiếng Do Thái, nghĩa là “Yavê Cứu chữa,” một tên rất phổ thông vào thời bấy giờ.
- Đức Giêsu cao trọng hơn Gioan, vì ông chỉ là một tiên tri so với Đức Giêsu là Đấng Cứu Tinh. So sánh cách diễn tả Đức Giêsu là cao trọng ở đây với câu Lc 1:15, “cao trọng trước mặt Chúa.” Từ cao trọng được dùng nhấn mạnh sự cao trọng của Đức Giêsu, vĩ đại hơn mọi vĩ đại.
- “Đấng Tối Cao” là một cách nói về Chúa mà không phạm húy.³

Ep 1,3-14 Thiên Chúa đã thi ân giáng phúc, làm cho ta nên tinh tuyền thánh thiện.

- Trong nguyên tác Hy Lạp, bản văn này chỉ gồm có một câu dài, với 3 phần chính. Mỗi phần kết thúc với một câu chúc tụng Chúa (cc. 6, 12, 14), chú trọng vào từng ngôi vị của Chúa Ba Ngôi. Sau phần mở đầu tóm lược tất cả ân sủng của các thánh (c. 3), phần đầu tiên (cc. 4-6) dâng lời chúc tụng Chúa Cha đã tuyển chọn chúng ta từ trước vô cùng; phần thứ hai (cc. 7-11) dâng lời chúc tụng cảm tạ Chúa Con đã đền bù tội lỗi chúng ta trong lịch sử cứu độ (i.e., trên cây Thánh Giá); và phần cuối cùng (cc. 12-14) dâng lời chúc tụng Chúa Thánh Thần đã đóng ấn quá khứ của chúng ta, ngay khi chúng ta trở lại.
- c. 5 Làm “nghĩa tử” là được thừa hưởng gia nghiệp.

*Làm sao tôi có thể trân trọng và yêu mến thế giới chung quanh tôi,
cũng như cuộc sống, và chính con người tôi?*

³ Phạm húy là xúc phạm đến người cấp trên, có vai vế cao hơn mình, khi mình kêu tên thật (tên cúng cơm) của người đó). Thí dụ, trong văn hóa cổ truyền Việt Nam, cháu chắt không được gọi đích danh tên của Ông, Bà. Tôi tớ không được gọi đích danh tên của ông chủ. Để tránh phạm húy, cha Đắc Lộ không gọi Dòng mang tên Chúa Giêsu là Dòng Chúa Giêsu, mà gọi là Dòng Tên (ND).

Cách thể muôn loài muôn vật hiện hữu

- Trước hết hãy tâm niệm rằng: Thiên Chúa tạo dựng mọi sự trong từng khoảnh khắc. Chúng ta có khuynh hướng thường chỉ nghĩ đến vụ nổ “Big Bang” lúc khởi thủy của vũ trụ, hoặc sự sống tiến hóa. Nhưng Thiên Chúa vẫn tiếp tục sáng tạo mọi giây mọi phút.
- Cả khi chúng ta lớn lên và trưởng thành, Thiên Chúa vẫn tiếp tục sáng tạo con người tôi từ hư vô, trong từng khoảnh khắc. Tình yêu say mê sáng tạo của Ngài rực cháy tận tâm khảm con người tôi, nơi Cội Nguồn của tôi.
- Thiên Chúa sáng tạo tôi trong những điều cụ thể, chứ không phải cách chung chung. Thiên Chúa chọn thời gian và nơi chốn cho tôi, chọn cha mẹ tôi, cũng như những tài năng cho tôi. Thiên Chúa tiếp tục hình thành nhân cách tôi, nhân vị tôi, và bản ngã của tôi.
- Thiên Chúa sáng tạo “bởi tình yêu” nghĩa là Thiên Chúa muốn chia sẻ Tình Yêu của Ngài, để các tạo vật biết yêu và được yêu. Tôi có sự thông minh và tự do hầu có thể yêu, như Thiên Chúa, Đấng Tác Thành nên tôi, hằng yêu thương.
- Khi mời gọi tôi sống những phẩm chất, cá tính riêng biệt của tôi, Thiên Chúa đã gieo trồng tận đáy bản ngã của tôi một mục đích riêng biệt --- một biểu lộ cụ thể những hy vọng của Thiên Chúa nơi tôi và cho riêng tôi. Cuộc sống của tôi là để khám phá ra trong tôi mục đích cá biệt đó --- mục đích mà con người cụ thể của tôi cần phải “tháp nhập vào” --- và thể hiện qua cuộc sống.
- Nếu tôi phát triển thành con người như Thiên Chúa hằng mong ước tôi trở thành, thì tôi đã bày tỏ quyền năng của Thiên Chúa nơi tôi, nghĩa là tôi đã làm cho Thiên Chúa được vinh quang; vì vinh quang Thiên Chúa là con người sống động trọn vẹn. Nếu tôi biết Thiên Chúa là Đấng nào và tôi là ai, và rồi tôi sống đầy đủ sự hiểu biết đó, thì tôi sẽ chúc tụng Thiên Chúa ban sáng và cảm tạ Ngài lúc ban chiều, và cố gắng thực hiện trọn vẹn những hy vọng Thiên Chúa đặt nơi chính tôi và nơi thế giới tôi sống.
- Mọi tạo vật đều có một mục đích riêng biệt như thế. Như vậy tôi sống giữa muôn vật thụ tạo khác, là để đạt tới mục đích của tôi; tôi xử dụng hay không xử dụng, vui hưởng hay không vui hưởng những tạo vật khác là tùy thuộc vào việc chúng có giúp tôi đạt tới mục đích cá biệt của tôi không.
- Thế nhưng ngay cả trong trật tự và hòa điệu này, Đấng Sáng Tạo vẫn có nhĩa ý để cho chúng ta được tự do. Chúng ta được lựa chọn giữ sự công minh, chính trực và trật tự. Nơi đâu chúng ta không chọn đúng, chúng ta gây tổn hại trên trái đất. Thiên Chúa chắc chắn biết điều đó. Nhưng Thiên Chúa vẫn luôn mong là nhân loại sẽ nhìn nhận Thiên Chúa là trên hết, rồi thể hiện sự nhìn nhận ấy ra qua việc chúng ta cùng nhau tạo dựng một cuộc sống trong trật tự và tình yêu.
- Thánh Ý Thiên Chúa là sự bình an của chúng ta. Không phải thứ bình an của sự tĩnh lặng và chết chóc, nhưng là sự bình an êm đềm âm ỉ của một tình yêu sinh động, và hài hòa trật tự cách lạ lùng. Đó là điều mà Thiên Chúa mong đem lại cho trái đất này.

TLNN II / BÀI 2 – Thiên Chúa luôn luôn ở với chúng ta

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN I-1 & GIỚI THIỆU TLNN I-2

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Các TLV xử dụng Kinh Thánh như thế nào? Có lập lại các bài đọc? hay chỉ dùng một bài?
2. TLV có biết mình sẽ chia sẻ điều gì không?
3. TLV có xin Chúa ơn xin “Tôi Muốn Gì” không? Có cầu nguyện để xin ơn không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Tôi mong muốn gì là ơn xin, diễn tả một kinh nghiệm thiêng liêng mà chúng ta hy vọng là TLV sẽ nhận được. Một vài nhận xét hoặc một câu chuyện về việc lựa chọn một thái độ biết ơn trong đức tin, có thể sẽ hữu ích.
2. Về việc xử dụng các bài đọc: nếu TLV không quen cầu nguyện với Kinh Thánh, ĐHV có thể giúp bằng cách hướng dẫn họ qua một suy niệm hoặc chiêm niệm.
3. Một vài TLV, đặc biệt những người hay đọc các sách thiêng liêng, có thể sẽ tìm thấy nơi các bài Brief Notes những điều hữu ích.
4. Có thể đây là lúc nhắc đến việc xử dụng các colloquy, hoặc ít nhất nên biết chắc chắn là TLV có thể đối thoại với Thiên Chúa hay với Đức Giêsu. Và luôn luôn chấm dứt giờ cầu nguyện bằng một kinh Lạy Cha là một thói quen tốt trong thao luyện I Nhã.

Về Nội Dung:

1. Nhấn mạnh việc Thiên Chúa đang tạo dựng một cách liên tục, trong từng khoảnh khắc. Thiên Chúa đang là Đấng Tạo Hóa ngay bây giờ cũng như Ngài đã là trong lúc tạo thiên lập địa. Với vài TLV, bạn có thể cần nhắc nhở về sự im lặng của Thiên Chúa, việc kiên trì và Sự quan phòng của Thiên Chúa.
2. Tìm cách nhắc rằng Đức Kitô đang sống bằng xương bằng thịt, bây giờ và mãi mãi. Ngài có đôi bàn tay, tai và mắt; Ngài ăn cá và mật ong. Chúng ta có lý khi cùng nhau vui mừng trong thế giới mà chúng ta đang chia sẻ với Ngài.
3. Bạn có thể cắt nghĩa rằng khi chúng ta ước ao một việc thiêng liêng, tự ước muốn đó đã là một món quà từ Thần Khí của Sự Sống. Những ước muốn ban đầu của chúng ta bắt nguồn trực tiếp từ tình yêu đam mê và mang tính chất tạo dựng của Thiên Chúa, đang bùng cháy trong con người thâm sâu của chúng ta.

1. Về các đoạn Thánh Kinh:

Thánh vịnh 139: Đây là cách Thiên Chúa đang yêu mến mỗi người chúng ta.

Gioan 3,1-21: Thiên Chúa muốn sống với chúng ta, giữa chúng ta, và đang làm việc đó.

Luca 24,36-43: Đức Giêsu Kitô trở lại với đời sống nhân loại và mãi mãi ở lại.

Phân phát: TLNN I / 2. Các bài đọc khác có thể xử dụng: Luca 3:1-6; Isaia 40; Thánh Vịnh 104.

TLNN I/2 – Thiên Chúa luôn luôn ở với chúng ta

Ơn Xin - Tôi muốn gì?

Xin Chúa ban cho tôi ơn được nhận thức sự hiện diện của Ngài, Đấng Emmanuel (Thiên Chúa ở cùng chúng ta) và là Thần Khí của Sự Sống.

Thánh Kinh

1. **Tv 139:** Thiên Chúa Đấng Tạo Hóa luôn hiện diện trong suốt đời tôi.
2. **Ga 3,1-21:** Thiên Chúa thương yêu loài người đến nỗi ban Con một Ngài.
3. **Lc 24,36-43:** Chúa Giêsu Phục Sinh trong xác phàm nhân dùng bữa với các bạn của Ngài.

Vài điểm gợi ý:

❖ Tôi có thể nói tôi tin vào Thiên Chúa một cách rất chân thành, nhưng nhiều khi tôi lại hành động như một người không có đức tin. Như vậy, tôi là “một người vô thần trong thực tế” (practical atheist), nghĩa là tôi sống từ đầu tuần đến cuối tuần mà không nghĩ gì tới Thiên Chúa. Hãy xét lại xem phải chăng tôi đã đánh mất hai đặc tính của người tín hữu:

- Cảm thấy kinh ngạc và kính phục trước Thiên Chúa Đấng Tạo Hóa và là Chúa của tôi, cũng như trước các tạo vật của Ngài.
- Không ngừng lựa chọn điều tốt sắp đến vì Thiên Chúa ở cùng tôi.

❖ Vì nhiều lý do, chẳng hạn như sự bành trướng của não trạng duy khoa học kỹ thuật và những trào lưu ý thức hệ (ideological movements), làm tôi có cảm giác Thiên Chúa đang ở rất xa thế gian. Ngài giống như người thợ chế đồng hồ, sau khi đã sản xuất ra chiếc đồng hồ thì bỏ mặc để tự nó chạy. Nhưng đức tin của tôi dạy tôi những điều rất khác. Chúa ước muốn dân của Ngài ở gần Ngài chẳng khác gì chiếc đai lưng Ngài đeo chặt ở lưng (Gr 13:11). Chúa Giêsu Kitô đã hứa là Ngài sẽ ở cùng tôi mọi ngày cho tới ngày tận thế (Mt 28:20).

❖ Khi loài người đã đuổi Con Một của Thiên Chúa ra khỏi thế gian bằng cách giết Ngài, Ngài đã phục sinh và trở lại với chúng ta. Thiên Chúa mãi mãi liên kết với con người bằng mỗi giây không bao giờ đứt: Chúa Giêsu vừa là Thiên Chúa vừa là con người. Tôi đã đón nhận Ngài vào lòng tôi qua Hiệp Thông Thánh Thể (Rước Lễ).

❖ Thiên Chúa, Thần Khí của sự sống gìn giữ sự hiện hữu của vạn vật, kể cả những tư tưởng và hành động của tôi. Trong khôn ngoan, Thần Khí tiếp tục hoạt động “từ chân trời này vươn mạnh tới chân trời kia, cai quản mọi loài thật tốt đẹp” (Kn 7:15 - 8:1). Như đã ghi trong Thánh Vịnh, Thiên Chúa toàn năng đi đằng trước và đằng sau tôi, mãi mãi.

TLNN I / Bài 2

Thiên Chúa luôn luôn ở giữa chúng ta

Lời nguyện

*Lạy Chúa
là Đấng Khôn Ngoan,
Lạy Chúa
là Đấng Toàn Năng,
Cứ nghĩ đến Chúa
là con như thấy Chúa
đang ngắm con.*

*Con hơi sợ hãi
khi biết có ai thấu rõ lòng con
từng giây từng phút.*

*Nhưng con lại thấy
cái nhìn của Chúa
ôi chao là âu yếm.*

*Từ đáy lòng,
con biết Chúa đang nhìn con
và Chúa vui sướng.*

*Con sống sốt lả lòng
và lòng tràn đầy cảm mến.
Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN I/ Bài 2

Tv 139 Đây là cách Chúa yêu chuộng mỗi người chúng ta.

- Bài Thánh Vịnh này rất tuyệt vời để *chiêm niệm* vì có nhiều chi tiết sống động, cụ thể; không cần phải giải thích nhiều, nhưng hãy *chiêm niệm* những cảnh, những nhân vật và tình huống mà Thánh Vịnh gọi lên. Đây là đại ý cấu trúc bài Thánh Vịnh:
- cc. 1-6 Chúa biết tất cả (được lặp lại vào đoạn cuối cùng 23-24)
- cc. 7-12 Chúa luôn hiện hữu. Có lẽ đây là đoạn Thánh Kinh diễn tả về đề tài này hay nhất.
- cc. 13-18 Chúa thấu hiểu người viết bài Thánh Vịnh, và đặc biệt là Ngài đã tạo dựng nên ông.
- cc. 19-24 Lời nguyện chống lại địch thù, những người thờ phượng các thần tượng thay vì Thiên Chúa; họ không thờ phượng Chúa như người viết bài Thánh Vịnh này. Kẻ thù có thể là một phần của chính con người tôi mà tôi cần phải thanh luyện để vứt bỏ.

Ga 3:1-21 Thiên Chúa muốn sống với chúng ta và ở giữa chúng ta, và Ngài đã làm như vậy.

- Nicôđemô, một vị kinh sư (c. 10), đến với Đức Giêsu vì đã thấy những phép lạ Đức Giêsu làm (c. 2b). Đức Giêsu dắt ông qua ba mức độ, mỗi mức độ bắt đầu bằng hai chữ “Amen, amen: Quả thật, quả thật” trong các câu 3, 5, 11. Nicôđemô đã không hiểu nhiều qua lần gặp gỡ này, nhưng ông sẽ trở lại gặp Đức Giêsu thêm 2 lần nữa.
- Cái cốt lõi của bài học nằm ở phần sau của đoạn Thánh Kinh, câu 13-21. Phần này được chia ra làm hai phần nhỏ:
- cc. 13-15 Đức Giêsu là người duy nhất từ trên trời xuống (c. 13) để dạy và cứu chữa chúng ta (c. 15), và Ngài thi hành điều này qua đau khổ (c. 14, bị treo trên Thập Giá).
- cc. 16-21 Chúng ta được cứu hay không là tùy vào việc chúng ta có chấp nhận tình yêu của Thiên Chúa, hoặc chấp nhận Đức Giêsu không.

Lc 24:36-43 Đức Giêsu sống lại để ở với chúng ta luôn mãi.

Đoạn Phúc Âm này ngắn gọn nhưng thật là cảm động. Ví dụ như trong câu 39:

- “Cứ rờ xem”: thật sự đụng vào và rà soát kỹ lưỡng.
- “Có xương có thịt”: một hình ảnh Thánh Kinh được lấy từ “xương bởi xương Ta và thịt bởi thịt Ta” (x. St 2:23), cho thấy không những Chúa làm người mà còn mang những tính chất căn bản của con người (thường được dùng để nói lên mối giây quan hệ, như trong 2 Sm 5:1; 19:12-13).
- Hãy quan sát phản ứng của các tông đồ.

*Tôi có tin nhận sự hiện diện của Chúa, Đấng Emmanuel,
Thiên Chúa ở cùng chúng ta, và là Thần Khí của Sự Sống không?*



TLNN I/ Bài 3 – Thiên Chúa làm việc liên tục để tạo dựng và cứu chuộc

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN I-2 & GIỚI THIỆU TLNN I-3

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV có những hiểu lầm về những giáo huấn của Giáo Hội không?
2. TLV có thấy những tài liệu hữu ích không? Những bài đọc? Những đoạn gọi ý? Họ có cần được giúp đỡ thêm gì không?
3. Các ĐHV có nhận thấy rằng các TLV ngày càng tôn trọng Thiên Chúa, chính bản thân, hoặc Giáo Hội không? Họ có tâm tình kính trọng hay ngạc nhiên nào chưa?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Nếu TLV có vài khó khăn về tín lý, hãy nhắc lại đoạn 22 trong tập Linh Thao. Hãy xin họ chia sẻ những gì họ tin, thử tìm hiểu và rồi phản ánh lại cho họ với một ý nghĩa vẫn được mọi người chấp nhận. Trong mọi sự hãy hành động theo đức tin của bạn và hy vọng sẽ có thể giúp làm sáng tỏ cách họ đang tin. *“Muốn cho người luyện tập Linh Thao được giúp đỡ và lợi ích nhiều hơn, phải tiên nhận rằng mọi tín hữu tốt lành phải sẵn sàng cứu vãn phán đoán của người khác hơn là lên án nó. Và nếu không cứu vãn được, phải tự hỏi về cách thức họ hiểu phán đoán ấy thế nào, và nếu họ hiểu sai thì phải sửa chữa với tình thương yêu. Nếu làm thế không đủ, phải tìm mọi phương thế thích hợp để một khi hiểu đúng, được cứu vãn”* (Lt 22).
2. Đôi khi những vấn đề với học thuyết do từ những cách Giáo Hội thực hành hơn là với những giáo điều, và dựa trên cách cảm xúc nhiều hơn là trên tri thức. Thí dụ vấn đề thụ phong Linh mục cho phụ nữ, hoặc những thay đổi căn bản trong các nghi thức phụng vụ. Những cố gắng để “sửa sai” những quan niệm về các vấn nạn này, ít khi có ích lợi. Thái độ có thể giúp là chăm chú lắng nghe và đồng ý rằng đó là những vấn nạn phức tạp, gây ra nhiều tranh chấp trong việc áp dụng. Khi một người không thể cầu nguyện vì những vấn đề tương tự, bạn phải tự hỏi xem có phải đây là do tác dụng của một thần khí lạ, không phải của Đức Kitô. Nếu đúng như vậy, như người hướng dẫn, bạn cần cầu nguyện và nhận định một cách cẩn thận để Thiên Chúa có thể làm việc qua bạn trong việc giao hòa. Ngày nay, nhiều người vẫn bị hoang mang vì những vấn đề đang được tranh cãi, lôi cuốn bởi những phương tiện truyền thông.

Về Nội Dung:

1. Giúp các TLV cảm kích được Thiên Chúa vẫn đang hiện diện trong quyền năng và quan phòng như thế nào; vẫn làm việc liên tục để *“thực hiện lời đã hứa; vẫn không muốn ai bị lạc mất nhưng tất cả sẽ được dẫn dắt đến việc hoán cải”* (2 Phêrô 3-9). Kinh nghiệm của chính bạn trong việc Thiên Chúa đã hành động trên đời sống bạn và thay đổi lối sống của bạn sẽ là những kinh nghiệm quý báu cho các TLV.
2. Với mầu nhiệm Nhập Thể, kinh nghiệm của loài người được thay đổi hoàn toàn, cũng như với việc phát minh ra chữ viết hoặc làm ra điện. Tất cả nay được nên một với Thiên Chúa Hằng Sống qua Đức Giêsu Kitô. Và bạn đang được đặc quyền để ý thức được điều đó. Đa số nhân loại, những người không có đặc quyền đó, sẽ có một ngạc nhiên chờ sẵn khi họ bước qua ngưỡng cửa của sự chết.
3. Hãy lưu ý đến cách mà Đức Kitô, Thánh Linh và Chúa Cha đang gửi Thần khí của Sự Sống đến thế gian. Thần Khí hoạt động mạnh mẽ trong Giáo Hội, mang lại đức tin cho bạn trong các bí tích. Và nhờ Thánh Linh, Đức Kitô vẫn tiếp tục hiến thân cho chúng ta và đến với chúng ta, qua bí tích Thánh Thể.

TLNN I / 3 – Thiên Chúa Làm Việc Liên Tục Để Tạo Dựng Và Cứu Chuộc

Ơn xin - Tôi muốn gì?

Xin cho tôi được hiểu biết và tin tưởng vào Thần Khí của sự sống, là Đấng đang hoạt động trong thế gian và quan tâm săn sóc tôi. Ngài kiên nhẫn tỏ bày mọi sự qua thời gian, và chú tâm từng giây từng phút tới Dân Chúa – và tới tôi.

Thánh Kinh

1. **Is 40,1-11:** Thiên Chúa là mục tử chăn dắt tôi.
2. **Ga 6,28-40:** Đức Kitô là tấm bánh đem lại sự sống cho tôi.
3. **Lc 12,22-32:** Chúa Giêsu để tâm tới những đóa hoa huệ ngoài đồng.

Vài điểm gợi ý

❖ Chúa Giêsu đã nói: *“Cha tôi vẫn làm việc, thì tôi cũng làm việc”* (Ga 5:17). Vì Thiên Chúa mãi mãi là Đấng Tạo Hóa và là Chúa, liên li tạo dựng mọi sự, Ngài là Thiên Chúa của Abraham, Isaac, và Gia-cóp; một Thiên Chúa của người sống chứ không phải của kẻ chết.

❖ Một số người khó có thể tin rằng Thiên Chúa đang để ý đến họ và cả thế giới này. Tôi đã chấp nhận một Chúa Giêsu Kitô, *“Người cho mặt trời của Người mọc lên soi sáng kẻ xấu cũng như người tốt, và cho mưa xuống trên người công chính cũng như kẻ bất chính”* (Mt 5:45). Mỗi ngày Thiên Chúa làm bừng sáng khuôn mặt tôi và đổ sức sống trên thân xác tôi.

❖ Chúa Giêsu đã mặc khải cho chúng ta biết rằng Đấng Thiên Chúa toàn năng và vĩnh cửu muốn chúng ta biết Ngài chăm sóc chúng ta một cách thiết tha dịu dàng như người mẹ hiền nhưng đồng thời kiên trì như người cha tốt lành. Đây là cách Chúa yêu thương: Ngài ban phát quà tặng, hiện diện trong quà tặng đã ban phát, và hoạt động liên tục trong và qua những món quà đó để mang sự tốt lành đến cho những tạo vật của Ngài. Hơn thế nữa, Thiên Chúa chia sẻ với tôi đường lối yêu thương của Ngài. Tôi có thể học cách yêu thương như Ngài yêu thương.

❖ Chúa Giêsu đã một lần công bố: *“Chúa Cha, Đấng luôn ở trong thầy, chính Người làm những việc của mình”* (Ga 14:10). Ngài luôn nói đến sự hiệp nhất của Ngài với Chúa Cha. Qua Bí Tích Rửa Tội, tôi cũng có thể và cần phải nói như vậy. Thiên Chúa đang hoạt động trong tôi, cho tôi sự sống và ánh sáng. Qua tôi và với tôi, Ngài uốn nắn thế giới tôi đang sống.

TLNN I / Bài 3

Thiên Chúa làm việc liên tục để tạo dựng và cứu chuộc

Lời nguyện

*Lạy Chúa,
là Thiên Chúa của con,
con không giống như những người
ngghi ngờ Chúa,
nhưng đối với con,
có khi còn tệ hơn nữa,
vì con không để ý đến Chúa
đang hoạt động trong con
và trong thế giới con sống.*

*Lạy Chúa từ nhân
và giàu lòng chăm sóc,
con muốn xin Chúa
hãy hoạt động nơi con
để biến đổi sự thiếu sót của con.*

*Nhờ đó con sẽ cảm nhận được
quyền năng thánh thiện của Chúa
nơi tâm hồn con.
Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN I/Bài 3

Is 40, 1-11: Chiêm niệm xem Chúa Chiên Lành đang chăn dắt đàn chiên như thế nào.

- Bối cảnh: Dân Chúa (“Giêrusalem” trong c. 2) bị lưu đày ở Babylon (“thời gian chiến đấu” hoặc “phục dịch” trong đoạn 2, tùy bản dịch). Cuộc lưu đày này là hình phạt để thanh tẩy dân Chúa khỏi tội lỗi, không công bằng bác ái và kiêu ngạo (phần đầu của Isaia). Bây giờ Thiên Chúa sẽ dẫn đưa họ trở về (cc. 3-11) với một Giêrusalem huy hoàng hơn.
- c. 3 Chính TC chuẩn bị và hướng dẫn một cuộc lữ hành mới, qua sa mạc, đến một giao ước mới và tự do. Tiếng nói ở đây là tiếng nói của thiên thần, ám chỉ lề luật của Chúa trong đoạn 1.
- c. 3 “Con đường”: Đạo Công Giáo được gọi cách đơn giản là “Con Đường” trong sách Công Vụ Tông Đồ 9:2, 19:9, 23. Đó cũng gọi lại cuộc lữ hành của Chúa từ núi Sinai trong cuộc xuất hành.
- cc. 5-8 Cuộc chiến thắng giải phóng Giêrusalem cũng là một sự kiện chứng minh uy quyền của Chúa vượt xa thế lực người trần, nó tan biến đi như cỏ đang héo dần đi.
- cc. 9-11 Không phải tất cả người Do Thái bị lưu đày đều muốn trở về, vì thế nhà tiên tri dùng hình ảnh người chăn chiên để thúc giục và đảm bảo với họ là Thiên Chúa không những uy quyền cao cả, mà Ngài còn là một Thiên Chúa nhân từ, rất chăm lo cho dân Ngài. Hình ảnh này cũng được dùng trong Tv 23 và Ga 10.

Ga 6, 28-40: Sự hiện diện của Đức Giêsu ở trong tâm hồn ta, và ở giữa chúng ta, vừa là điều hết sức quan trọng, nhưng cũng vừa là điều rất đổi bình thường như tấm bánh nuôi dưỡng đời ta.

- Đức Giêsu chuyển câu hỏi của người ta về công việc (đoạn 28 “*chúng tôi phải làm gì?*”) đến việc làm của đức tin (c. 29 “*Tin*”). Người ta đặt vấn đề về điều Đức Giêsu dạy và đòi cho một dấu hiệu. Dấu hiệu họ muốn là bánh mì (c. 31). Trong sách Xuất Hành quyển thứ 2 cho thấy người ta tin rằng khi Thiên Chúa đến, Ngài sẽ ban manna.
- cc. 32-34 manna nuôi dưỡng thân xác, còn quyền năng Chúa nuôi dưỡng linh hồn. Sự tách biệt này đã được nhấn mạnh nhiều lần trong Cựu Ước, chẳng hạn như Môisen nói: “*Con người không chỉ sống riêng bởi bánh...*” (Đnl 8:3). Đám đông ở đây chỉ biết có bánh mà thôi, “*cho chúng tôi bánh này*” (c. 34)
- c. 35 “*Ta là Bánh trường sinh*”: câu này có ý nói về chức năng, chứ không phải về một nhân vật. Nó diễn tả việc Đức Giêsu làm là nuôi dưỡng và làm no thỏa mọi đói khát của con người.
- c. 35 “*Ai đến...*”: tất cả mọi người đều được cho ăn thỏa thuê, không trừ một ai
- “*Chúa Cha*” (cc.37-40) là người cho đi tất cả, và Đức Giêsu là một món quà toàn hảo từ Cha.

Lc 12,22-32: Chiêm niệm việc Đức Giêsu ươm trồng bông huệ, tưới nước, và ban cho nó ánh sáng, màu sắc và một hình dạng đặc biệt; Ngài lại còn bao bọc nó với những loài cây cỏ khác.

- Nội dung của Phúc Âm Luca: Vào thập niên thứ 10, Giêrusalem bị tiêu hủy, các Kitô Hữu gốc lương dân (không phải Do Thái) tản mác khắp nơi thành những nhóm nhỏ (“*đoàn chiên nhỏ bé*” c. 32), với những xung đột xảy ra cả bên trong lẫn bên ngoài. Nếu Thiên Chúa đã không giữ lời giao ước với Israel, tại sao những người gốc lương dân này lại phải tin cậy vào Ngài (“*kẻ kém tin*” c. 28)? Luca nói rằng Thiên Chúa giữ lời hứa với nước Israel mới này, bao gồm cả dân ngoại, dơ dáy như những con quạ và mềm yếu như hoa huệ (“*các thứ kia, Người sẽ thêm cho*”).
- c. 24 quạ được coi là dơ dáy và không đáng quan tâm đến.
- Hoa huệ thì đẹp (c. 27) nhưng chóng tàn (c. 28).

Tôi có nhận ra và tin Thần Khí đang hoạt động âm thầm và tích cực, từng giây từng phút để lo cho Dân Ngài, đặc biệt là cho chính tôi?

TLNN I/Bài 4 – Chia sẻ tình yêu Thiên Chúa

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN I-3 & GIỚI THIỆU TLNN I-4

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV có biết cầu nguyện không? TLV có giữ giờ cầu nguyện như đã cam kết không?
2. Hình ảnh về Thiên Chúa của TLV có thay đổi chút nào không? TLV có cần ĐHV cho chứng từ về một Thiên Chúa hết sức dịu dàng tha thiết và công bằng? Một Thiên Chúa đầy tình thương và công chính? Một Thiên Chúa đầy quyền năng và kiên nhẫn vô hạn?
3. TLV đi lạc vào ảo tưởng và để cảm xúc chi phối không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. ĐHV có thể chia sẻ vài điểm về đời sống cầu nguyện, chẳng hạn: coi cầu nguyện "thời gian tôi sẵn sàng phí với Thiên Chúa" hay là biết kiên trì cầu nguyện cũng như cần kiên trì vun trồng các mối tương quan.
2. Nhắc lại tầm quan trọng của việc nhìn vào chính bản thân TLV và cuộc sống của họ trong mỗi giờ cầu nguyện. đây là ý nghĩa của câu "*áp dụng các điểm cho chính tôi*". Một số người thiếu tự tôn, không tin rằng đời sống của họ rất đáng được nghĩ đến một cách chín chắn.

Về Nội Dung

1. Tùy thuộc vào điều TLV cần hay có thể sử dụng, ĐHV có thể đề cập đến bản chất con người đã được tạo dựng trong hình ảnh của Thiên Chúa như thế nào. Mỗi một người là duy nhất, vô nhị, và không thể thay thế, cũng như Thiên Chúa là Đấng Duy Nhất; tuy nhiên, chúng ta liên hệ mật thiết đến nỗi yếu tố di truyền (DNA) của chúng ta kết hợp từ cha mẹ chúng ta, ngôn ngữ của chúng ta thuộc về mọi người, và những ao ước của chúng ta chịu ảnh hưởng của người khác. Làm người có nghĩa là được liên hệ và liên hệ bởi vì chúng ta được tạo dựng theo hình ảnh của Thiên Chúa là Ba Ngôi. Áp dụng điều này vào trong cuộc sống hằng ngày rất là quan trọng.
2. Tình thương mà chúng ta san sẻ không chỉ là một điều tốt mà hơn thế chúng ta được tạo dựng để yêu thương. "Thiên Chúa là Tình Yêu" (1Ga4:7), chúng ta cũng là tình yêu khi chúng ta sống đúng với bản chất thật sự của mình. Thiên Chúa đang sáng tạo mỗi một người trong chúng ta bởi vì Ngài ao ước có thêm một người tình cho Ngài. Trên hết chúng ta là người tình.
3. Việc chia sẻ trong tình yêu Thiên Chúa này (divine love) dẫn đến tín điều tham dự vào Thiên Tính mà chúng ta vẫn nhắc tới trong lời nguyện khi Linh Mục hòa nước vào rượu trong thánh lễ. Tín điều này rất 'cao siêu', nhưng những hình ảnh và ngôn ngữ gợi hình giúp con người hiểu được điều này. ĐHV có thể xem thêm tài liệu *Tám Gương Trong Cánh Đồng* (trang 21), hoặc tự mình nghĩ ra một cánh nào đó.
4. Về các đoạn Thánh Kinh:
 - **St 1,24-31:** chắc chắn phải nhấn mạnh rằng: "*Thiên Chúa thấy mọi sự đều tốt đẹp*" sau khi tạo dựng nhân loại.
 - **1 Ga 4,7-21:** ĐHV có thể đề nghị đọc đoạn này với tinh thần cầu nguyện, nhưng phải nói rõ là Thiên Chúa đã quyết định rằng chúng ta chia sẻ tình yêu nhiệm mầu trong tình yêu thương nhau.
 - **Ga 15,1-17:** mời gọi một cuộc đối thoại về Nhiệm Thể mà đầu của Nhiệm Thể là Đức Kitô. Giờ đây chúng ta thấy Thiên Chúa "mang" lấy dân của Ngài gần gũi biết bao!

TLNN I/ 4 – Chia Sẻ Tình Yêu Thiên Chúa

Ơn Xin - Tôi muốn gì?

Xin Thần Khí Sự Sống dạy tôi biết yêu thương theo đường lối của Chúa, qua hành động và chia sẻ, kể cả chia sẻ chính bản thân mình.

Thánh Kinh

1. **St 1,24-31:** Chúa thấy tất cả những tạo vật của Ngài đều tốt lành.
2. **1 Ga 4,7-21:** Đây là Thánh Ý của Chúa: Dân Chúa yêu Ngài bằng cách yêu thương nhau.
3. **Ga 15,1-17:** Như những nhánh của cây nho, tôi cũng chia sẻ vào đời sống của Chúa Kitô.

Vài điểm gợi ý

❖ Đây là cách Chúa yêu thương: Chúa yêu thương qua hành động chứ không chỉ bằng tư tưởng hoặc qua thái độ. Ngài chia sẻ tất cả: trao ban quà tặng (ân sủng), hiện diện trong những món quà đã trao, hoạt động qua những món quà, và cho đi chính Ngài trong đó. Tất cả sự sống trên mặt đất đều dự phần vào sự sống của Thiên Chúa. Mỗi một chút hiểu biết là một phần của tư tưởng của Thiên Chúa. Cho nên khi tôi sống trong công bằng, bác ái, hạnh phúc, và bình an tức là tôi đang sống trong chân lý, bác ái, hạnh phúc, và bình an của chính Ngài – và trong chính bản thể của Ngài.

❖ Chúa Giêsu, Đấng Thánh của Thiên Chúa, đã đến để chia sẻ thân phận làm người với tôi. Chúa làm như thế đó. Với một tình thương sắt đá nhưng ngọt ngào, Ngài không những chia sẻ thiên tính của Ngài với tôi mà còn gánh lấy nhân tính của tôi. Vì thế, mỗi người đều có một phẩm giá tuyệt vời: là người như Chúa Giêsu Kitô làm người.

❖ Tôi được mời gọi trong Thần Khí để yêu thương những người Chúa gửi đến cho tôi, để yêu thương như Chúa yêu thương, Tình Yêu phải cần được thể hiện bằng hành động chứ không phải chỉ bằng tư tưởng hoặc những cảm xúc.

TLNN I / Bài 4

Chia sẻ tình yêu Thiên Chúa

Lời nguyện

*Lạy Chúa là Thiên Chúa toàn năng,
Chúa yêu thương con nhiều hơn
và nồng nàn hơn
là chính con yêu mến Chúa.
Chúa muốn dành cho con
và những người thân yêu của con
chỉ những điều tốt đẹp,
niềm vui và sự thánh thiện.
Đôi khi điều ấy khiến con bối rối:
Cho con?
Tại sao lại cho con
giữa hằng triệu người,
trong số đó có thật ít người
biết Đấng Cứu Thế?
Chúa làm cho con ngạc nhiên.
Thế rồi lạy Chúa từ nhân,
con nhớ ra là Chúa vẫn yêu thương con,
không phải vì con là ai,
nhưng vì Chúa là Thiên Chúa.
Con vô cùng vui sướng
khi biết được điều này,
đó là con được biết Chúa là ai.
Xin Chúa đừng khi nào
để con phải xa lìa Chúa.
Xin Chúa làm cho con
được gần Chúa
và cho con luôn sống tốt lành
trước nhan thánh Chúa. Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN I, Bài 4

St 1,24-31 “Thiên Chúa thấy mọi sự rất tốt đẹp!” sau khi tạo dựng con người.

- cc. 24-25 Thiên Chúa tạo dựng cả thế giới để chuẩn bị cho con người.
- Cụm từ “Hình ảnh” của Chúa không phải ám chỉ về linh hồn như ta thường được dạy. Ngày xưa, hình ảnh, hoặc hình tượng, của một vị vua được gửi đi như là người đại diện của nhà vua ở chốn xa xôi. Như vậy, được tạo thành giống hình ảnh của Thiên Chúa, chúng ta là những người đại diện của Chúa, được ban quyền cai quản trần gian này.
- cc. 26-27 Chúa tạo dựng con người (“adam” trong tiếng Do Thái), gồm cả nam lẫn nữ, như được nói rõ trong câu 27.

1 Ga 4,7-21 Thiên Chúa quyết định rằng bằng yêu thương lẫn nhau, chúng ta được thông phần vào tình yêu của Chúa.

- Thiên Chúa là tình yêu. Ai biết yêu thương là biết Chúa.
- cc. 17-18 ai yêu thương sẽ không sợ bị án phạt.
- cc. 10, 19 Chúa là người đi bước trước để yêu thương chúng ta. Văn hoá trong xã hội thời đó, người đi bước trước là người có công.
- Thử thách thật sự là chúng ta có thương yêu nhau không.

Ga 15,1-17 Bài này nói về Nhiệm Thể với đầu là Đức Giêsu Kitô. Chúa thật là gắn bó với con người

- Đây là phần cuối của sự mạc khải của Chúa trước khi chịu khổ nạn. Ý nghĩa chính là chúng ta phải gắn liền với Chúa mới sinh nhiều hoa trái, và phải yêu như Chúa đã yêu. Hai câu được dùng song song với nhau để bắt đầu và kết thúc mỗi đoạn:
- cc. 1-5a mở và kết với câu “*Thầy là cây nho*”: Thân nho ban sự sống, nhưng chúng ta cũng phải bám vào thân cây để nhận lấy sự sống đó.
- cc. 5b-8 đầu và cuối có câu “*Ở lại trong Thầy*”: Phần này nói lên kết quả của việc kết hợp hay không kết hợp với Đức Giêsu.
- cc. 9-11 ở lại trong Chúa nghĩa là ở lại, kết hợp trong tình yêu Chúa.
- cc. 12-17 “*Đây là điều răn của Thầy: anh em hãy yêu thương nhau*”: Khi chúng ta yêu đến sẵn sàng hy sinh mạng sống như Đức Giêsu, chúng ta bước vào một mối liên hệ mới với Đức Giêsu và với nhau.

*Nếu tôi yêu thương như Chúa thương yêu
tôi sẽ yêu thương như thế nào?*



Tấm Gương Trong Cánh Đồng

(Mirror in the Field)

Tôi tưởng tượng mình đang đi dạo qua một cánh đồng mùa xuân, rực rỡ đầy hoa dại. Vừa lên tới đỉnh đồi, tôi thấy một tấm gương dài, đặt đứng tại một nơi dừng chân. Tôi thấy tấm gương quay về hướng mặt trời. Tôi đi vòng quanh tấm gương và nhận thấy đó là một tấm gương đã hơi cũ. Nhiều chỗ mạ bạc đã bị mất. Một chỗ mẻ. Tôi lấy làm lạ tại sao tấm gương được đặt ở đây và có ý nghĩa gì.

Tôi đi vòng ra phía trước. Tôi thấy tấm gương long lanh ánh sáng. Nó phản chiếu độ sáng khiến tôi lóa mắt nếu tôi cứ nhìn thẳng vào nó. Rồi tôi nhận ra ánh sáng đó là của mặt trời. Mặt trời tuôn ánh sáng trên mặt gương, dốc hết tất cả năng lực và độ sáng vào đó. Gương thấu nhận ánh sáng mặt trời, mặc sức có thể. Bất kể những nứt mẻ hoặc cũ kỹ của mình. Những thiếu sót này so với ánh sáng gương đang thấu nhận thì đâu nghĩa lý gì. Rồi gương phản chiếu lại mặt trời tất cả ánh sáng nóng bỏng trong tim mình. Nó không giữ lại ánh sáng ấy. Nó chiếu ánh sáng ấy ra từ con tim mình.

Điều đó khiến tôi ngạc nhiên. Sững sốt, tôi hướng về phía mặt trời. Tôi ngừng mặt lên, đưa tay về phía trước. Giờ đây tôi đang thấu nhận ánh sáng mặt trời. Tôi muốn lấy bao nhiêu tùy sức. Rồi tôi trả ánh sáng ấy về cho mặt trời, nghĩ về sự quân bình hy hữu của vũ trụ. Từ đáy lòng, tôi muốn trả lại cho mặt trời tất cả ánh sáng đang đổ vào con người tôi. Tôi không cần biết đến những khiếm khuyết nơi mình, nhưng tôi cho đi tất cả. Tôi nhắm mắt ngồi yên với mặt trời trên gương mặt tôi.

Rồi tôi dần dần nhận ra rằng mối tương quan giữa Chúa và tôi cũng giống như thế. Chúa là mặt trời. Tôi là tấm gương. Chúa tuôn đổ vào con người tôi biết bao hồng ân, tất cả là để chia sẻ chính bản thân Người cho tôi. Tôi nhận lấy để đem vào con người tôi bao nhiêu có thể. Tôi cứ nhận lấy tùy sức, bất kể những khuyết điểm và tội lỗi của tôi có thể làm mờ nhạt đi cuộc trao đổi yêu thương này. Tim tôi bùng cháy do lửa hồng ân tình yêu của Chúa. Tôi chấp nhận tình yêu của Người. Tôi đáp trả Người với hết khả năng yêu thương của tôi. Ôi, một cuộc trao đổi diệu kỳ. Chúa là mặt trời tình yêu, còn tôi là tấm gương phản chiếu. Tôi cảm thấy thật hạnh phúc với ý nghĩ đó.

Trong thinh lặng, tôi kết thúc câu chuyện tưởng tượng này. Tôi nói với Chúa, Đấng Tạo dựng tôi và là Chúa của tôi, về tất cả những gì đang trào dâng lên từ trái tim tôi.



Tâm Tình Tạ Ơn

Con tạ ơn Cha vì những ơn Cha ban cho con,
những ơn con thấy được,
và những ơn con không nhận là ơn.

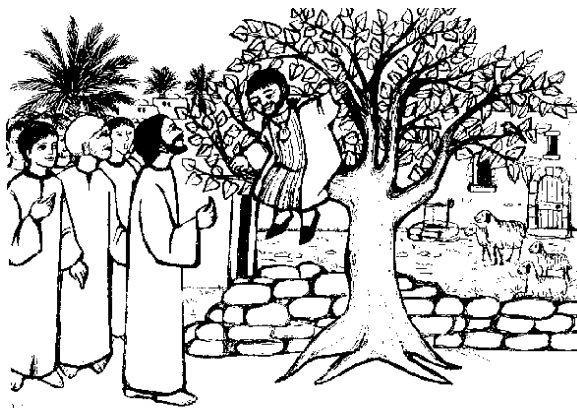
Con biết rằng
con đã nhận được nhiều ơn hơn con tưởng,
biết bao ơn mà con nghĩ là chuyện tự nhiên.

Con thường đau khổ vì những gì
Cha không ban cho con,
và quỳen rằng đòi con được bao bọc bằng ân sủng.

Tạ ơn Cha vì những gì
Cha cương quyết không ban
bởi lẽ điều đó có hại cho con,
hay vì Cha muốn ban cho con một ơn lớn hơn.

Xin cho con vững tin vào tình yêu Cha
Dù con không hiểu hết những gì
Cha đã làm cho con.

Amen.



KINH PHÓ THÁC VÀO CHÚA QUAN PHÒNG

Lạy Chúa Quan Phòng rất đáng khâm phục. Chúa vô cùng sáng suốt, thấy trước mọi sự và tiên liệu mọi sự. Chúa vô cùng khôn ngoan, điều hành mọi sự theo một trật tự chính xác. Con thờ lạy Chúa trong tất cả mọi sự sắp đặt của Chúa. Con hoàn toàn phó mình cho Chúa, con đặt số phận con trong tay Chúa.

Con xin giao cho Chúa lo cho thể xác và tâm hồn con, sức khỏe và thanh danh con, của cải và tài sản con, sự sống và sự chết của con, và nhất là phần rỗi đời đời của con, vì con tin chắc rằng không đâu có thể tốt hơn là ở trong tay Chúa.

Từ nay con không muốn tự điều khiển con nữa, mà chỉ muốn để Chúa Quan Phòng điều khiển con trong mọi sự. Con không muốn dấn mình vào những phiền muộn, lo lắng vô ích, không cần thiết nữa, mà chỉ muốn làm những gì Chúa bảo con làm, còn thành công hay thất bại đều phó thác cho Chúa. Con sẽ trông chờ tất cả nơi lòng lành Chúa và con sẽ hoàn toàn nghỉ yên trong Chúa. Con sẽ không làm gì mà không trông cậy nơi Chúa và khi gặp khó khăn bối rối, con sẽ chạy đến nương nhờ Chúa Quan Phòng như một nguồn trợ lực vững chắc.

Con sẽ đặt vào Chúa tất cả niềm hy vọng của con, trông cậy rằng: hoặc Chúa sẽ giúp con thoát khỏi những sự dữ mà con sợ, hoặc Chúa sẽ ban cho con sức mạnh để nhẫn nại chịu đựng chúng nếu Chúa gọi đến, và như thế, Chúa sẽ khiến chúng nên ích lợi cho phần rỗi của con.

Và lại, con sẽ chỉ sợ mỗi một sự dữ duy nhất mà thôi: đó là tội lỗi. Con sẽ luôn ghi nhớ sự thật hiển nhiên này là: tất cả những gì xảy đến cho con đều do Chúa Quan Phòng sắp xếp và cho phép; con xác tín rằng Chúa sẽ càng chăm sóc con chu đáo hơn nếu con phải một mình ở giữa thế gian.

Như thế, con an tâm về mọi sự và bằng lòng với mọi sự; con muốn sống và chết dưới quyền Chúa và theo lệnh Chúa. Con không muốn rời xa Chúa Quan Phòng một giây phút nào.

Con sẽ không lo trước Chúa chút nào, không làm trước Chúa chút nào, nhưng sẽ kiên tâm chờ cho đến lúc mà Chúa đã tính toán, ấn định. Con sẽ hết sức chăm chú tìm hiểu và làm theo ý Chúa ngay cả trong những điều nhỏ nhất.

Lạy Chúa Quan Phòng thánh thiện và đáng yêu mến, con cảm ơn vì tất cả những sự chăm sóc ân cần của Chúa đối với một tạo vật hèn yếu như con.

Con khiêm nhường tha thiết nài xin Chúa tiếp tục chăm sóc con. Xin Chúa dẫn dắt mọi bước đi, chỉnh đốn mọi việc con làm và điều khiển mọi giây phút của đời con. Xin Chúa sắp xếp cho con và mọi sự thuộc về con theo như Chúa muốn để con được rỗi và cho vinh danh Chúa được cả sáng hơn. Amen.



Đức Kết TLNN I

Bài hướng dẫn cho ĐHV

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Bạn có sẵn sàng tiếp tục TLNN II không?
2. Nếu bạn chưa cam kết: ĐHV có muốn tiếp tục không? Còn TLV thì sao ?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

Nếu có ai không còn tham gia chương trình TLNN nữa, nên chúc lành cho họ, chẳng hạn bằng đoạn sau đây: *"Nguyện Đức Chúa chúc lành và gìn giữ anh em! Nguyện Đức Chúa tươi nét mặt nhìn đến anh em và đủ lòng thương anh em! Nguyện Đức Chúa ghé mắt nhìn và ban bình an cho anh em!"* Chúc như thế là đặt con cái Ít-ra-en dưới quyền bảo trợ của danh Ta, và Ta, Ta sẽ chúc lành cho chúng. (Dân Số: 6:24-27)

Về Nội Dung

1. TLNN II quy hướng về Thiên Chúa, Người là *Cha giàu lòng từ bi lân ái, và là Thiên Chúa hằng sẵn sàng nâng đỡ ủi an*. Động lực chính của TLNN II là niềm hy vọng lớn lao về chuyện tội và ơn cứu chuộc. Lúc này nhân loại dường như đang trên đà hư hỏng. Nhưng Đức Kitô mặc khải cho chúng ta thấy rằng nhân loại không phải là cực kỳ lầm lạc hay vô giá trị. Thật ra, vốn dĩ con người vẫn hết sức tốt đẹp. Chỉ có điều là chúng ta cứ liên tục làm việc sai lầm.
2. Hãy để ý đến sự khác biệt giữa tội trong thế giới, tội trong tôi, và tội của tôi. Cũng để ý đến sự khác biệt giữa tội cực trọng mà tách rời chúng ta khỏi Thiên Chúa, với tội nghiêm trọng, và với tội không cố tình hay chưa đủ ý thức. Tội cực trọng, nghiêm trọng và tội nhẹ.
3. Ý nghĩa căn bản của Thao Luyện ngày là chúng ta ăn mừng vì được hòa giải với Thiên Chúa trong Đức Giêsu Kitô. Chúng ta cảm nhận được niềm vui của Đức Kitô ngay cả khi Giáo Hội tưởng niệm màu nhiệm thương khó của Chúa Kitô.

CHƯƠNG 2: Những điều cần biết trước khi vào TLNN II

TLNN II dành cho ai? TLNN II có thể giúp cho những người sau đây:

- Những ai có ý thức về tôn giáo nhưng họ chỉ sống đạo như là một nghi thức mà thôi. Thuộc lòng sách giáo lý không giúp ích họ nhiều. Họ cảm thấy như không 'hiểu biết gì về đức tin của mình'.
- Ngày nay có nhiều người cảm thấy không bằng lòng với đời sống của họ hoặc với thế giới họ đang sống. Họ muốn có một đời sống có ý nghĩa hơn vì họ tin tưởng rằng đằng sau những hỗn loạn ồn ào là một thứ tự sâu sắc do từ Thiên Chúa.
- Vì nhiều lý do nào đó, một số thao luyện viên hay lo lắng về chính họ. Họ không biết họ có tốt lành đủ chưa. Và có nhiều người đang rất tiêu cực về chính mình. Người Kitô hữu khao khát muốn biết rằng Thiên Chúa biết rõ họ và thương yêu họ.
- Có người nhấn mạnh về sự *hiện hữu* (being), và có người lại nhấn mạnh về *hành động* (doing). Cả hai đều quan trọng và cần thiết cho mỗi người. Các bài thao luyện này có thể giúp ích để đi vào chiều sâu đó. Tuy nhiên các bài thao luyện chỉ có thể mang lại kết quả hữu hiệu khi giúp cho thao luyện viên hiểu rõ được tầm quan trọng của việc họ làm. Điểm then chốt của bài dụ ngôn người Samaritan không phải ở chỗ các nhân vật cảm thấy thế nào, nhưng mà mỗi người đã làm gì hoặc không làm gì.

Những bài thao luyện mà Thánh I-Nhã đề nghị để giúp trả lời những câu hỏi trên

- Chỉ dạy mọi người cách kiểm điểm những quyết định, hành động, và thói quen trong một lãnh vực nào đó. Chẳng hạn giúp một người cha nhìn kỹ vào cách cư xử của ông trong liên hệ với con cái, hay giúp một bà nhìn kỹ vào những nguyên tắc nào mà đã áp dụng trong nghề nghiệp của mình.
- Giúp mọi người tìm cách nhìn lại con người của mình, đời sống hiện tại của mình, và những gì mình đã làm cho thế giới chung quanh. Thánh I-Nhã gọi là ‘*xét mình*’. Thánh I-Nhã hy vọng rằng mọi người có đồng quan điểm về thế nào là tội và thế nào là không tội, và ngài chú trọng đến tội trọng. Ngày nay, người ta không còn có đồng quan điểm về tội nữa. Những người Kitô hữu mộ đạo ngày nay nhấn mạnh về một Thiên Chúa tha thứ tội lỗi và còn thương mến yếu đuối của chúng ta. Do đó, thao luyện viên cần mở đầu việc xét mình với tình yêu của Thiên Chúa. Tuy nhiên tôi sẽ thiếu khôn ngoan nếu tôi làm ngoi tiếng xét xử của lương tâm về những gì tôi đã làm và những gì tôi đã thiếu sót.
- *Giới thiệu những phương pháp cầu nguyện đơn sơ và tâm tình.* Thánh I-Nhã đề nghị 3 cách cầu nguyện trong chỉ dẫn 238-260 của sách Linh Thao của ngài.
- Khuyến khích mọi người tham gia Bí Tích Hòa Giải và Bí Tích Thánh Thể. Tuy nhiên, Thánh I-Nhã đề nghị ĐHV nên giúp thao luyện viên hiểu sâu xa hơn không những về những bí tích này mà còn sự hiểu biết tình yêu Thiên Chúa, sự xét xử của Ngài, và Đức Kitô là Thiên Chúa Nhập thể.
- Sau cùng, Thánh I-Nhã đề cập đến những hướng dẫn căn bản về Mười Điều Răn và về lề luật. Những ‘*Nguyên tắc về Suy Nghĩ với Giáo Hội*’ (Lt 353-370).

Năm điểm giúp ích cho bạn đường cầu nguyện trong chương trình thao luyện

1.- Thiên Chúa tạo dựng nhân loại và cho họ tự do để theo với chu kỳ sống trên trái đất này, và họ sống hoàn toàn theo bản năng và theo sự khôn ngoan thế gian. Tuy nhiên Thiên Chúa, thượng đế của chúng ta, mời gọi tất cả những ai được rửa tội hãy đi theo ‘*Đường*’ (the Way), bắt chước Đức Giêsu Nazaret. Thánh Phaolô nhắc nhở giáo dân Ga-Lát rằng có nhiều người đang chìm đắm trong thế gian, đang tuyệt vọng và không có Thiên Chúa. Hiện nay vẫn có những người này chung quanh. Chúng ta có một ơn gọi khác.

2.- Ngày xưa, tất cả chúng ta nói một cách quả quyết về ‘*chương trình của Chúa cho thế gian*’ (God’s plan), và Thiên Chúa biết chắc chắn tất cả về quá khứ, hiện tại, và tương lai. Chúng ta có thể nói một cách quả quyết như vậy được khi chúng ta nghĩ đến mục đích mà chúng ta được tạo dựng và đang hướng tới. Bây giờ, chúng ta biết về thuyết tiến hóa (evolution) và biết rằng tất cả được bắt đầu từ một vụ *nổ lớn* (Big Bang) và được trải ra từ từ qua tỷ tỷ năm theo luật của vũ trụ. Do đó, nên nói về ‘*kế hoạch của Thiên Chúa*’ (God’s project) thì có ích hơn, vì một kế hoạch thường bắt đầu với một mục đích rồi được phát triển để đạt đến kết quả đã dự trù. Thiên Chúa vẫn là Chúa. Chúng ta vẫn đang lớn lên, và nhân loại là một kế hoạch của Thiên Chúa cho thế gian.

3.- Hãy nghĩ về tội lỗi như sau: *Tội của thế giới (sin in the world), tội trong tôi (sin in me), và tội của tôi (my sin).*

- *Tội của thế giới* thường được gọi là ‘*cấu trúc của tội lỗi*’, như sự nghèo khổ không dứt, mối thù ghét giữa các chủng tộc, sự đàn áp phụ nữ, sự bạo động của thế giới nghiện ngập. Điều quan trọng cần biết là tội này chỉ có thể có trong sự liên hệ giữa con người với con người, giữa nhóm này với nhóm khác.
- *Tội trong tôi* nói lên sự hiện thân của tội trong bản thân của tôi: những sợ hãi, những thành kiến mà tôi bị tiêm nhiễm, những đam mê ở trong tôi trước khi tôi được giải phóng, những nghiện ngập mà tôi đã vô tình nhận lấy và đang làm tôi đau khổ.
- *Tội của tôi* là những hành động từ trí, tâm, thân của tôi mà tôi đã làm ngược với tiếng nói lương tâm.

4.- Ngày nay, chúng ta thường hay nói đến con người tôi (self) thay vì linh hồn (soul). Cả hai đều thật cả và có thể hiểu qua nhiều cách khác nhau. Theo truyền thống xưa, các nhà thần học thường hay nói đến linh hồn. Linh đạo ngày nay hay nói đến con người tôi. *Con người tôi là gì?* Trong những bài thao luyện này, chúng ta hiểu con người tôi theo nghĩa như sau: *con người tôi bao gồm tất cả những nguyên tắc, những lập trường, những thái độ, những thành kiến, những khuynh hướng, những hy vọng, những giá trị mà chính tôi đã tạo lập ra trong đời sống tôi, và chỉ một mình tôi mới có thể giữ lại hoặc thay đổi.* Có những kinh nghiệm làm tôi phải xét lại những gì tôi kết án Thiên Chúa, và cũng có nhiều người chống lại những tín điều của tôi về Thiên Chúa, nhưng, chẳng ai có thể làm tôi trở nên một người vô thần, ngoại trừ tôi. Đó là con người tôi.

5.- Mọi người chọn lựa lối sống rất khác biệt nhau. Thánh kinh đề cập đến những người theo thể gian, những người theo ma quỷ, những người theo xác thịt, hay vượt lên trên tất cả, những người theo 'Đường' (the way).

Những điều nhắc nhở trước khi vào TLNN II

Đối với ĐHV

- Cách chuẩn bị hữu hiệu nhất là cầu nguyện với tài liệu. Nên nhớ mình đang giúp người khác hiểu và áp dụng vào đời sống những sự thật căn bản.
- Hướng dẫn thao luyện đòi hỏi ĐHV không được 'đứng ở giữa' (remain at a balance). Phương pháp tốt nhất để giúp người khác là lắng nghe. Lắng nghe trong TLNN có nghĩa là sau khi nghe thì lập lại những gì mình đã nghe được, giải thích điều mình hiểu, đặt nghi vấn những hành động mà mình thấy không hợp lý, đưa ra những câu hỏi thực tế (leading questions), thách thức nếu họ không ngại ngừng, không dám đối diện vấn đề, hoặc không dám áp dụng thử những lời đề nghị. Qua những bài thao luyện, ĐHV cố gắng giúp thao luyện trở nên tốt hơn và làm những điều khá hơn, cả những điều tốt nhất, đặc biệt là khi họ biết được điều đó là gì rồi.

Đối với TLV

- TLV và nhóm bằng lòng cầu nguyện nửa tiếng mỗi ngày. 15' phút sợ không đủ, một tiếng thì hơi khó.
- TLV cần biết rõ cách làm **Phút Hồi Tâm** và thường xuyên thực hành bài thao luyện này.
- TLV sẵn sàng gặp nhau đều đều để chia sẻ kinh nghiệm thiêng liêng của mình với nhóm. Để việc chia sẻ đạt hiệu quả mong muốn, TLV cần hiểu rõ chia sẻ thiêng liêng là gì, cũng như cần nắm vững diễn tiến của Bảy Bước Chia Sẻ Thiêng Liêng khi chia sẻ nhóm.
- TLV chỉ nên đọc phần tài liệu TLNN trực tiếp liên quan đến đề tài đang cầu nguyện mà thôi. Không nên tò mò đọc trước tài liệu của những tuần sắp tới. Tò mò đọc trước sẽ gây chia trí, làm thiếu tập trung vào đề tài đang cầu nguyện.
- Mỗi tuần TLV có một số đoạn Thánh Kinh để thao luyện. TLV cần lập đi lập lại các đoạn này trong tuần khi cầu nguyện. Ngày thứ Bảy thì có thể dùng các bài đọc của ngày Chúa Nhật trong phụng vụ hoặc, tùy theo Thần Khí dẫn dắt, họ cũng có thể ôn lại nhật ký thiêng liêng viết trong tuần.



TLNN II / Bài 1 – Thiên Chúa đang tạo dựng mỗi người đầy sức sống

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KHAI MẠC TLNN II - 1

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV cầu nguyện theo cách nào ? Cầu nguyện bằng con tim (affectivity) hay cầu nguyện bằng tư tưởng (reflective)?
2. TLV có biết cầu nguyện với Thánh Kinh không? Họ theo cách riêng của họ? Họ có cần sự giúp đỡ không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Có người cầu nguyện dễ dàng bằng suy xét (consideration), nhưng cũng có người cảm thấy dễ dàng khi cầu nguyện với cảm xúc của mình. Cả hai phương pháp đều có giá trị. ĐHV cần nhắc nhở TLV nên dùng cả hai cách cầu nguyện, tìm chân lý chung chung cũng như tìm sự thật trong con người của mình và trong đời sống mình.
2. ĐHV nên điều chỉnh cách mình hướng dẫn tùy theo cách TLV dùng tài liệu như thế nào. Thí dụ, ĐHV không ngần ngại nói với TLV một cách vắn gọn rằng họ ‘nên’ (should) cảm nhận được niềm vui trong Đức Kitô hoặc họ ‘phải’ (ought to) tri ân Thiên Chúa. ĐHV hãy chia sẻ những an ủi thiêng liêng của mình cho TLV trong vai trò người kitô hữu Phục Sinh đi an ủi người khác.
3. Trong trường hợp có những TLV không thể cầu nguyện với Thánh Kinh được, ĐHV không nên tiếp tục hướng dẫn chương trình thao luyện cho họ. ĐHV nên chỉ cho họ những cách khác để cầu nguyện, chẳng hạn như ‘*Ba Cách Cầu Nguyện*’ trong đoạn 238-260 của sách *Linh Thao* của Thánh I Nhã.

Về Nội Dung:

Về các đoạn Thánh Kinh:

Mt 1,1-17: Đức Kitô học biết về tổ tiên của Ngài, cũng phức tạp như tổ tiên của bao nhiêu người khác. Nên văn hóa nơi Ngài sinh trưởng đã ảnh hưởng đến con người của Ngài, từ niềm tin cho đến cả thái độ kết án, trong thành kiến và cả sự hiểu lầm.

Gr 18,1-6: Tâm vóc, dáng dấp, chủng tộc, thời điểm, nơi chốn, trí khôn, và cả màu mắt của tôi đều do Thiên Chúa lựa chọn cho tôi.

Ga 4,5-26: Đức Giêsu ý thức mỗi ngày một rõ hơn sự liên hệ của mình với Dân của Ngài (là Dân Thiên Sai) và sự liên hệ của mình với Thiên Chúa (là Đấng Thánh). Cũng vậy, chúng ta cũng ý thức mỗi lúc một rõ hơn mình là ai.

Phân phát: TLNN II-1 và có thể tài liệu ‘ Cầu nguyện với tiểu sử của tôi’. Các bài Thánh Kinh khác có thể sử dụng: Gioan 3,16-24, 2 Corintô 5,14-18, Mathêu 8,1-11



TLNN II/ 1 – Thiên Chúa đang tạo dựng mỗi người đầy sức sống

Ơn Xin – Tôi muốn gì?

Xin Thần Khí giúp tôi bắt chước Đức Giêsu trọn vẹn hai tiếng Xin Vâng với Thiên Chúa, với bản thân tôi, và với thế giới huy hoàng mà Thiên Chúa đang tạo dựng quanh tôi.

Thánh Kinh

1. **Mt 1,1-17:** Gia phả Đức Giêsu.
2. **Gr 18,1-6:** TC uốn nắn tôi như người thợ nặn bình gốm.
3. **Ga 4,5-26:** Lần đầu tiên Đức Giêsu cho biết Ngài là ai.

Vài điểm gợi ý

- Đức Giêsu là người dân của một nước bị trị. Ngài lớn lên trong một nền văn hóa bị luật lệ tôn giáo kiểm soát chặt chẽ và trong một vùng nổi tiếng là đạo đức (có thể tới độ quá khích). Ngài là một người lao động bình thường như bao nhiêu người khác, sinh sống bằng bàn tay lam lũ của mình. Ngài được mời gọi Xin Vâng với cuộc đời Ngài, với bản thân Ngài, và với thế giới Ngài đang sống. Ngài tin tưởng rằng Thiên Chúa đã tạo dựng Ngài trong tất cả những hoàn cảnh cụ thể này.
- Nhờ ơn Chúa Thánh Thần, Đức Giêsu đã xác quyết rằng Thiên Chúa yêu thương con người hiện tại của mỗi người. Không phải con người mà tôi có thể trở nên, hay muốn trở nên, hoặc phải trở thành. Mà là con người hiện tại của tôi. Ngài đã hoàn toàn chấp nhận việc Thiên Chúa chấp nhận Ngài. Vì thế Ngài có thể chấp nhận những người bị ruồng bỏ, khinh miệt: người ăn mày, cô gái điếm, kẻ cùi hủi. Ngài đối xử với họ rất dịu dàng. Thái độ của tôi đối với những người này như thế nào sẽ phản ánh cho tôi thấy thái độ của tôi đối với chính mình và với Đấng Tạo Hóa như thế ấy.
- Cũng như Đức Giêsu, tôi phải đối diện với con người thật của mình, với lịch sử đời mình, và với thế giới chung quanh. Tôi được mời gọi Xin Vâng với tất cả. Khi đáp trả lời mời gọi đó, tôi chấp nhận việc Thiên Chúa chấp nhận tôi. “*Vì trước mắt Ta, con thật quý giá, và Ta yêu thương con*” (Is 43:4).
- Nhờ đức tin, tôi biết Chúa Thánh Thần đã xức dầu con người thật của tôi, như Đức Giêsu đã được xức dầu. Khi được rửa tội ở sông Jordan, Đức Giêsu đã được Thiên Chúa xức dầu và có tiếng nói từ trời cao: “*Đây là con yêu dấu của Ta.*” Cũng vậy, qua Bí Tích Rửa Tội, tôi được Thiên Chúa xức dầu và tuyển chọn từ ngàn xưa để tôi nhận Đức Giêsu Kitô là đấng cứu chuộc của riêng tôi.
- Đức tin dạy chúng ta biết Thiên Chúa hình thành mỗi con người từ lúc thụ thai và chính Ngài trực tiếp tạo dựng sự sống cá biệt này. Cha mẹ chúng ta chỉ biết mình muốn có con (hoặc nếu rõ ràng hơn nữa thì cũng chỉ muốn có một đứa con gái hay một đứa con trai nào đó mà thôi). Còn Thiên Chúa, Ngài muốn chính tôi, và chính tôi được hình thành.

TLNN II / Bài 1

Thiên Chúa đang tạo dựng mỗi người đầy sức sống

Lời nguyện

*Lạy Chúa
là niềm hy vọng của con,
Chúa đan kết những hạt tử
vô cùng nhỏ và
những thực thể bao la,
Chúa kéo dài thời gian,
và sửa sang mọi nơi,
Chúa uốn nắn cuộc đời con,
lịch sử con,
và chính bản thân con.
Con siêng sốt lạy lòng,
Chúa thật cao vời khôn ví,
ngoài sức tưởng tượng của con.
Chúa vẫn tạo dựng
muôn ngàn tinh tú trên trời,
Và hơn nữa, lạy Chúa,
Chúa đã cấu tạo con,
dệt tấm hình hài
trong dạ mẫu thân con.
Chúa đoái hoài đến con
từng giây từng phút.
Chúa ủi an trong mọi việc con
làm, và muôn muôn đời Chúa
luôn nâng đỡ con.
Lạy Chúa,
con xin đặt tất cả niềm trông cậy
nơi Chúa hoàn toàn.
Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN II, Bài 1

Mt 1,1-17 Đức Giêsu càng lớn càng biết về gia tộc của Ngài, cũng đầy những rối ren như bao nhiêu người khác. Văn hóa thời ấy nhào nặn nên con người Ngài bằng những niềm tin, những điều xác tín, và ngay cả bằng những thành kiến, cũng như những quan niệm sai lầm.

- Chữ Giêsu (Yeshua) có nghĩa là Giavê Cứu Giúp. Còn chữ Kitô (Mêsia tiếng Do Thái) có nghĩa là Đấng được xức dầu phong vương, Vị Cứu Tinh của dân tộc.
- Người Do thái rất chú trọng đến gia phả (Cựu Ước thường có những chương dài đầy tên của những vị nổi tiếng của nhiều thế hệ) và sự thuần chủng của giòng họ mình (ai bị nghi ngờ là lai một giòng máu khác, người đó sẽ không được nhìn nhận là người Do thái và là một thành phần của cộng đoàn dân Chúa).
- Gia phả của Chúa Giêsu được chia thành ba phần gồm 14 người mỗi phần. Cả ba phần dựa vào ba cao điểm oai hùng nhất của lịch sử Do Thái: Vua Đavít, chuyển lưu đầy Babylon, và Chúa Giêsu. Sự sắp xếp theo thứ tự này cũng là để mọi người dễ nhớ hơn.
- Gia phả Chúa Giêsu có nhắc đến tên của 4 phụ nữ. Đây là một điều lạ vì thời đó phụ nữ không được hưởng một quyền lợi nào cả. Người nữ chỉ được xem là sở hữu của cha hoặc chồng mình mà thôi. Lịch sử của những phụ nữ đó như sau: Rakhab là gái điếm của thành Jericô (Giô-suê, 2), Bà Rút thuộc về một sắc tộc dân ngoại bị nhiều thù nghịch (người Moab), Tamar là một người lẳng lơ và ngoại tình (Stk,38), Bathsheba (mẹ của vua Solomon) là người đàn bà mà vua Đavít đã chiếm đoạt (từ người chồng của bà ta là Urigia) bằng những thủ đoạn gian ác khó tha thứ (2 Sam 11, 2-14).

Gr 18,1-6 Thiên Chúa lựa chọn cho tôi kích thước, tầm vóc, sắc tộc, thời gian và không gian, trí óc, và cả màu mắt của tôi nữa.

- Người thợ gốm và đất sét là một hình ảnh rất được ưa chuộng để diễn tả sự liên hệ giữa Thiên Chúa và con người: Thiên Chúa là người thợ gốm và nhân loại là đất sét (một tư tưởng thịnh hành vùng Cận Đông: loài người được tạo dựng từ đất bùn).
- Tính chất của đất sét và cách thế nó đáp ứng lại sự nhào nặn của đôi tay người thợ gốm sẽ xác định thể loại hoặc chất lượng của chiếc bình gốm. Nếu chiếc bình gốm không được ưng ý, thay vì vứt đi, người thợ gốm sẽ uốn nắn lại.
- Dù Thiên Chúa nắm số mệnh của dân Israel, nhưng vì Ngài không phải là một bạo chúa nên Ngài vẫn để cho Israel có quyền hành. Thiên Chúa có thể thay đổi quyết định của Ngài nếu loài người sám hối trở về.
- Dân Do Thái tin là loài người hoàn toàn lệ thuộc vào Thiên Chúa từ khi tạo dựng.

Ga 4,5-26 Giêsu phải từ từ lớn lên trong ý thức vai trò của Ngài với dân Chúa (là Đấng Cứu Thế), và với Chúa Cha (là Đấng Thánh); mỗi người chúng ta cũng phải từ từ nhận biết mình là ai.

- Palestine chỉ dài 120 dặm, nhưng vào thời Chúa Giêsu đã bị chia ra làm 3 phần (Galilê ở hướng bắc, Giuđêa ở hướng Nam, và Samaria ở giữa). Đường đi ngắn nhất từ Giuđêa tới Galilê là cắt ngang Samaria.
- Sự cạnh tranh giữa dân Do Thái và người Samari kéo dài hơn 400 năm.
- Theo truyền thống Do Thái, giáo sĩ không được trò chuyện với bất cứ một người đàn bà nào ở nơi công cộng (cho dù đó là vợ, con, hoặc chị em mình). Nếu một giáo sĩ bị bắt gặp đang chào hỏi một người đàn bà nào đó trước mặt quần chúng, ông ta sẽ bị tai tiếng, và phẩm hạnh bị đặt thành vấn đề. Vậy mà, Chúa Giêsu lại trò chuyện với một người đàn bà Samari, một người có phẩm hạnh đáng nghi ngờ.
- Cái giếng này nằm trên một khu vực nhiều kỷ niệm của dân Do Thái (khu đất đó của Giacóp, Giacóp trước khi chết đã để lại cho Giuse)
- Đây là một trong những câu chuyện hiếm hoi trong Tin Mừng mô tả nhiều tính cách khác nhau của Chúa Giêsu: ngài là một con người; ngài có một trái tim đầy cảm thông, và Giêsu là người đã đập đổ mọi hàng rào ngăn cách.

Cầu Nguyện Với Tiểu Sử Đời Tôi

Tôi viết xuống trong một quyển tập tất cả những số liệu thống kê quan trọng liên quan đến cuộc đời tôi. Mỗi lần tôi viết một số liệu hay dữ kiện, tôi hướng tâm hồn lên Thiên Chúa, Đấng tạo dựng nên tôi, và tôi ngợi khen cùng cảm tạ Ngài về chi tiết đó trong tiểu sử đời tôi và trong chính con người tôi. Nên nhớ rằng: Thiên Chúa đã chọn để tôi ra đời ở một nơi chốn và thời khắc riêng biệt, làm con của những bậc thân sinh và của một giống nòi riêng biệt, và hết tất cả những gì còn lại về tôi cũng đều riêng biệt. Tôi có bằng lòng với những chọn lựa của Thiên Chúa dành cho tôi không?

- Để bắt đầu, tôi viết xuống tên họ, nơi sinh, ngày sinh của các đấng sinh thành nên tôi. Tôi cũng ghi lại ngày và nơi sinh cũng như bất cứ chi tiết quan trọng nào khác về thể xác của bản thân tôi. Tôi ghi lại phái tính, chủng tộc, sắc dân, màu tóc, màu mắt cùng thân hình của mình. Tôi cũng ghi lại tên và ngày sinh nhật của anh chị em tôi, cả những chi tiết quan trọng khác liên quan đến họ; và tôi cũng ghi lại họ hàng của mình bao gồm cậu, dì, và anh, chị em họ. Tôi ghi lại những thành thị và địa chỉ nơi tôi đã từng sống trước khi tôi lên bảy tuổi. Tất cả những điều này, Thiên Chúa đã chọn cho tôi. Vì tất cả những điều này, tôi ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa.
- Rồi tôi lại viết xuống khoảng sáu đặc điểm cá nhân và tính chất đã được tạo dựng trong tôi trước khi tôi biết chọn lựa. Tự tin hay lo sợ, thông minh, tôi nói được một hay nhiều ngôn ngữ, thói quen học tập, những sinh hoạt mà tôi ưa thích, thậm chí cả khuynh hướng phái tính của mình. Đồng thời tôi cũng ghi lại khoảng sáu đặc điểm và tính chất mà tôi thừa hưởng từ cha, mẹ hay họ hàng mình, những điều mà tôi thích và có lẽ có một số điều mà tôi chỉ muốn nó biến mất càng sớm càng tốt. Thế nhưng, tất cả những điều này, Thiên Chúa cũng đã chọn cho tôi ngay bên trong một gia đình nhân loại. Vì tất cả những điều này, tôi ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa.
- Nếu còn thời gian cầu nguyện, tôi tiếp tục viết xuống năm hoặc sáu phẩm chất riêng của chính bản thân mà tôi đặc biệt ưa thích. Có lẽ tôi trầm lặng, hay hoạt bát, và tôi thích điều đó nơi bản thân tôi. Có lẽ tôi rất tỉ mỉ, hay nhạy cảm trước cảm xúc của người khác, hay hoặc tôi là người thành thật. Có lẽ tôi có nhiều nghị lực, hay gặt hái được nhiều thành quả. Tôi viết xuống những tính chất này và thừa nhận chúng như những món quà mà Đấng tạo dựng đã ban cho tôi. Vì tất cả những điều này, Thiên Chúa cũng đã chọn cho tôi ngay bên trong một gia đình nhân loại. Vì tất cả điều này, tôi ngợi khen cùng cảm tạ Thiên Chúa.
- Cuối cùng, nếu vẫn còn giờ cầu nguyện, tôi tiếp tục viết xuống năm hoặc sáu nét đặc trưng của mình mà tôi đặc biệt không thích. Có lẽ tôi quá cao hay quá lùn, hoặc không thể rũ bỏ một thái độ xấu nào đó. Có lẽ tôi có một hình ảnh bi quan về bản thân. Hoặc tôi thấy mình sao mà ghét người khác dễ dàng quá. Hay là tôi bị tiểu đường. Tôi ghi lại những tính chất này và chấp nhận chúng như những món quà từ Đấng tạo dựng tôi. Vì tất cả những điều này, Thiên Chúa cũng đã chọn cho tôi bên trong một gia đình nhân loại. Vì tất cả những điều này, tôi ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa.
- Khi hết giờ cầu nguyện, tôi đọc lại Tv 139. Nhưng tôi cần nhớ rằng Thiên Chúa đã không dựng nên tôi chỉ một lần cách đây đã lâu khi tôi mới được thụ thai hay mới chào đời. Tôi cần nhớ rằng Thiên Chúa vẫn đang tiếp tục tạo dựng tôi, hy vọng nhiều điều cho tôi, và ao ước tôi tiếp tục lớn lên trong tình yêu cho đến khi tôi biết yêu hoàn toàn như Chúa yêu.

TLNN II/ Bài 2 – Thiên Chúa đang tạo dựng trong hỗn loạn của tội lỗi

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-1 & GIỚI THIỆU TLNN II-2

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV dành bao nhiêu thì giờ để cầu nguyện mỗi ngày? Khi bắt đầu giờ cầu nguyện, họ có nhận ra được sự hiện diện của Thiên Chúa không?
2. Khi cầu nguyện, TLV có những suy nghĩ chín chắn và mang ra áp dụng cho chính mình và trong đời sống không? TLV có kết thúc giờ cầu nguyện với Kinh Lạy Cha không?
3. TLV hoặc nhóm đã bắt đầu làm phút hồi tâm, hồi niệm về những gì đã xảy ra với chính mình và trong đời sống chưa? Làm cách nào để khuyến khích họ làm phút hồi tâm?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

- Số lượng thời gian mà TLV dành cho giờ cầu nguyện một cách nào đó là thước đo lường sự rộng lượng và lòng cởi mở của họ với Thiên Chúa. Tế nhị nhắc nhở là một cách khuyến khích TLV. ĐHV sẽ giúp ích TLV bằng cách đưa ra chính kinh nghiệm bản thân hoặc của người khác.
- Khi giải nghĩa ‘Vài điểm gợi ý’ trong bài thao luyện, ĐHV nên vắn tắt và để TLV tự họ khám phá thêm.
- ĐHV có thể nhắc lại với TLV hoặc với nhóm về cách thức suy niệm, về sự hiện diện của mình trước mặt Thiên Chúa khi bắt đầu cầu nguyện, cách thức tâm sự (colloquy), về cầu nguyện xin ơn. ĐHV có thể tế nhị hỏi cách TLV cầu nguyện và có thể trấn an họ nếu cần. Nếu TLV đang tiến triển tốt đẹp trên hành trình này, điều tốt hơn nhất là không nên cho thêm ý kiến gì.

Về Nội Dung:

- ĐHV có thể chia sẻ với nhóm về sự liên hệ mật thiết của mình với Thiên Chúa. Khi làm như vậy tức là ĐHV đang giúp Chúa Thánh Thần có cơ hội đốt nóng tâm hồn của TLV bằng ngọn lửa tình yêu. Chia sẻ tình yêu của mình với Đức Kitô chắc chắn chẳng gây hại cho ai.

- Về các đoạn Thánh Kinh:

Rôma 8,35-39: Thánh Phaolô liệt kê những điều có thể làm chúng ta tách rời khỏi Đức Kitô. Điều này nói lên sự hỗn loạn trong thế giới chúng ta. Chúng ta không thể nào sống sót nếu tách lìa khỏi Đức Kitô.

Matthêu 13,24-30: Giáo hội và mỗi gia đình đều có những sự bất công, dối trá, và nhiều thứ khác nữa mà chỉ có Thiên Chúa mới giải quyết được

Luca 7,1-10: Người đội trưởng gặp hỗn loạn trong đời sống, ông đã có lòng tin và Đức Kitô đã chữa lành.

Các bài TK khác có thể xử dụng: Matthêu 20:1-15, Luca 7:11-17, Mark 5:1-20

TLNN III/ 2 – Thiên Chúa đang tạo dựng từ hỗn loạn của tội lỗi

Ơn Xin: Xin Chúa cho tôi biết can đảm đối diện với những đảo điên nơi thế giới quanh tôi cũng như ngay trong chính bản thân tôi.

Thánh Kinh

1. **Rm 8,35-39:** Hỗn loạn nào có thể tách tôi ra khỏi Chúa Kitô?
2. **Mt 13,24-30:** Lúa và cỏ lùng cùng chờ tay người thợ gặt.
3. **Lc 7,1-10:** Người đội trưởng là kiểu mẫu trong niềm tin vào Chúa.

Vài điểm gợi ý

- Đức tin dạy tôi sự thật căn bản này: Thiên Chúa tạo dựng mọi vật và mọi người từ “hư không”(chữ hư không ở đây là dịch chữ chaos trong tiếng Hy Lạp). Nếu Chúa tạo dựng nên tôi từ hư không thì tôi không thể bắt buộc hoặc đòi hỏi Thiên Chúa phải tạo dựng nên mình như thế này hay như thế khác được. Toàn thể con người tôi và tất cả những gì tôi đang có đều là những món quà do Đấng Tạo Hóa ban tặng cho tôi cách nhưng không.
- Ngày nay chữ “chaos” có một ý nghĩa khác. Nó chỉ một tình trạng hoàn toàn hỗn độn, đầy chết chóc và rối rắm. Tình trạng này xuất hiện nhan nhản hàng ngày (qua các phương tiện truyền thông) với những hình ảnh khủng khiếp như những vụ diệt chủng đẫm máu, những thân thể bị tra tấn, những tập thể tro xương vì đói kém. Và trong một chừng mực nào đó, có thể nói gia đình nào cũng ít nhiều “rối loạn chức năng.” Thế mà, chính nơi “sự hỗn loạn” này tôi đã vào đời và sinh sống. Thiên Chúa đang tạo dựng nên tôi trong chính những hỗn loạn này, từ những mảnh vụn của bao nhiêu rối loạn điên cuồng đó.
- Tôi có thể hình dung “những cơ cấu của tội lỗi” giữa lòng thế giới, được che dấu bên trong đời sống hỗn loạn của loài người giống như khung sắt chống đỡ một tòa nhà chọc trời nào đó. Vì những cơ cấu của tội lỗi này chỉ phát triển trong những mối liên hệ giữa con người với con người, và giữa các sắc dân với nhau: không phải chỉ trong những việc công khai như kỳ thị chủng tộc hoặc trong những cách làm tiền bất lương, nhưng còn trong những quan hệ riêng tư như việc lạm dụng tình dục trẻ em, ngoại tình, dối trá và bao nhiêu hành động đáng buồn khác. Đó là cách mà loài người đang đối xử, liên hệ với nhau. Đó chính là những cơ cấu của tội lỗi giữa lòng thế giới này.
- Cơ cấu tội lỗi này tất nhiên cũng phát triển trong tôi. Giáo lý về Tội Tổ Tông cho ta thấy điều đó. Thế nhưng, tôi không bị sa đọa đến tột cùng và cũng không bị phá hủy đến tận gốc. Không! Đời sống của tôi vẫn rất cao đẹp! Thiên Chúa mời gọi tôi sống lúc này và nơi đây, vượt thoát lên trên những hỗn loạn đang có. Như Đức Giêsu, tôi phải biết lớn lên trong khôn ngoan, tuổi tác và ân sủng, giữa một nền văn hóa đầy những tham lam, bạo lực, hận thù và vô luân như bao nhiêu nền văn hóa khác.
- Vì Thiên Chúa chọn tôi trong Đức Kitô, tôi có tự do để phá vỡ cái cơ cấu của tội lỗi nơi thế giới mình đang sống. Khi làm như vậy, tôi làm vinh danh Chúa, vì tôi bày tỏ quyền lực Chúa nơi thế giới này. Bởi vì “chúng ta là tác phẩm của Thiên Chúa, chúng ta được dựng nên trong Đức Ki-tô Giê-su, để sống mà thực hiện công trình tốt đẹp Thiên Chúa đã chuẩn bị cho chúng ta (Ep 2:10).”

TLNN II / Bài 2

**Chúa tạo dựng
từ hỗn loạn tội lỗi
trong thế gian**

Lời nguyện

*Lạy Thiên Chúa
hay thương xót của con,
làm sao Chúa có thể chịu đựng được
những tệ bạc mà loài người
chúng con đã không ngừng
gây ra cho nhau?
Làm sao Chúa
có thể chịu đựng được chúng con,
là những người đang làm hư hỏng,
ô nhục và tiêu diệt những tác phẩm
và cũng là đoàn chiên của Chúa?
Ôi Lạy Chúa cao cả,
con thật không biết...
Con lo sợ vì những nghi ngờ mãnh
liệt trong con: Con không biết
Chúa có đang lưu tâm,
lo lắng cho thế giới này hay không?
Con cảm thấy phần nộ về chính
mình, về nhân loại nói chung,
và đôi khi, về chính Chúa –
Xin tha thứ cho con.
Nhưng những nghi ngờ trong con
dần dần lắng đọng và những phần
nộ dần dần nguôi ngoai khi con nghĩ
đến Đức Giêsu, Đấng Chí Thánh,
cũng đã phải sống trong một thế giới
tôi tệ, có khi còn tồi tệ hơn nữa;
và Người đã làm việc, vui cười,
và rồi bị giết,
hy sinh mạng sống vì chúng con,
mà vẫn không quên dâng lời
tạ ơn lên Chúa về tất cả.
Ước gì con được trở nên
giống như Người. Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN II/ Bài 2

Rm 8,35-39: Những điều mà Thánh Phao-lô liệt kê có thể lôi kéo ta xa rời Thiên Chúa; đó là một bản mô tả rất đúng những hỗn loạn trong thế giới của chúng ta. Chúng ta sẽ không tồn tại được nếu tách mình ra khỏi Thiên Chúa.

- (c. 32) Thánh Phao-lô nêu ra 4 điều về Đức Giêsu: 1) Ngài chết, 2) Ngài phục sinh, 3) Ngài ngự trị bên hữu Chúa Cha, 4) Ngài cầu bầu cho chúng ta (trong vai trò một người trạng sư, chứ không phải một quan tòa).
- (c. 35) Liệt kê 7 sự dữ có thể tách chúng ta ra khỏi tình yêu Thiên Chúa.
- (c. 36) Lấy từ Thánh Vịnh 44:23. Câu này thường được các giáo sĩ dùng để nói lên sự thống khổ của dân tộc Israel phải chịu đựng nhiều áp bức, cũng như sự trung thành đối với Giêavê, và cầu xin sự trợ giúp và cứu chuộc của Thiên Chúa.
- (c. 38) Thánh Phao-lô liệt kê những quyền lực người xưa cho là đối nghịch với con người. “Thiên thần hay ma vương quỷ lực” thuộc về đẳng cấp thiên thần hàng thứ ba. Người xưa tin rằng các thiên thần đối nghịch với con người vì ganh ghét và giận dữ khi Thiên Chúa tạo dựng nên con người. “Chiều cao hay vực thẳm” là những danh từ chiêm tinh học. Người xưa tin rằng mỗi một người đều được sinh ra dưới một vì sao và do đó số mệnh người này đã được định đoạt. Đòi họ hoàn toàn bị chi phối bởi ngôi sao ấy.

Mt 13,24-30: Ngay cả Giáo Hội và tất cả mọi gia đình đều phải gánh chịu những dấu vết của sự bất công, chia rẽ, và bao nhiêu thứ khác nữa. Tất cả sẽ được chính Thiên Chúa giải quyết vào thời điểm do Ngài quyết định.

- Hình ảnh trong dụ ngôn này rất quen thuộc với quần chúng Palestin. Cỏ lùng được coi như là một sự nguyên rủa cho những người nông dân. Cỏ lùng (tên khoa học là Lolium Temuletum) còn có tên là “lúa lộn giống.” Khi mới đâm chồi khó có thể phân biệt được giữa cỏ lùng và lúa. Chỉ khi nào bắt đầu đâm bông mới có thể nhận ra sự khác biệt nhưng tới lúc đó thì rễ của lúa và cỏ lùng đã bện chặt vào nhau nên không thể nhổ cỏ lùng mà không làm bứt gốc lúa.
- Thế giới đầy sức mạnh thù nghịch đợi chờ cơ hội để tiêu diệt những hạt giống tốt.
- Nói theo Cựu Ước và người Do Thái, mùa gặt biểu hiệu cho ngày phán xét cuối cùng. Lời khuyên ở đây là hãy khoan dung và nhẫn nại cho tới ngày TC đưa ra sự phán xét cuối cùng.
- Dụ ngôn này nói tới sự hiện hữu của Nước Trời ngay giữa những quyền lực thù nghịch.

Lc 7,1-10: Thế giới của người đội trưởng bị đe dọa bởi những sự hỗn loạn. Nhưng ông ta vẫn tin tưởng và Chúa Giêsu đem ơn chữa lành đến cho ông.

- Các đại đội trưởng (chỉ huy 100 người lính, tương đương với cấp bậc trung úy ngày nay) là những cột trụ của quân đội La Mã. Họ có sức mạnh và quyền lực. Những phẩm chất của họ là khả năng lãnh đạo, sẵn sàng tác chiến, được tin tưởng, bình tĩnh chứ không nôn nóng hấp tấp xáp trận, nhưng khi cần thì sẵn sàng giữ vững vị trí mình và hy sinh mạng sống.
- Người La Mã rất ghét người Do Thái. Người La Mã nhìn dân Do Thái như một chủng tộc hạ cấp dơ bẩn, nhìn Do Thái giáo như một thứ đạo mê tín mọi rợ, và họ nói về sự thù ghét dân ngoại của người Do Thái.
- Theo luật La Mã, người nô lệ được coi như những công cụ. Họ không được hưởng một nhân quyền nào cả và người chủ có thể đối xử tệ bạc hoặc giết đi, tùy ý họ muốn.
- Điều Chúa Giêsu muốn nói đến ở đây không phải là sự tốt lành của người đại đội trưởng nhưng là đức tin của ông. Người đội trưởng tin rằng Thiên Chúa trong Đức Giêsu đã chiến thắng sự chết.

Đâu là những nông công trong thế giới quanh tôi và ngay trong chính bản thân tôi?

TLNN II/ BÀI 3 – Thiên Chúa đang cùng với tôi tạo dựng bản thân tôi trên thế giới

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-2 & GIỚI THIỆU TLNN II-3

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV có chia sẻ gì về Thiên Chúa không? Về Đức Giêsu Kitô? Về hình ảnh của Thiên Chúa của họ?
2. TLV bắt đầu thấy sự khác biệt giữa cái nhìn của mình về thế giới chung quanh và cái nhìn của báo chí, của TV chưa? Khi đối diện với tội lỗi (dù ở bất cứ hình thức nào), TLV có nhận ra không?
3. TLV có tỏ vẻ nghi ngờ hoặc có khó khăn về Thiên Chúa là ai, về sự quan phòng của Thiên Chúa, hoặc về sự cần thiết của ơn cứu rỗi qua Đức Kitô không? (Đây là cơ hội tốt để ĐHV chia sẻ niềm tin của mình)

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Nội Dung:

1. ĐHV có thể nhận thấy cần đề cập về lương tâm với TLV. Theo truyền thống Kitô Giáo, lương tâm của bạn là quan tòa tối cao xét xử bạn trước mặt Thiên Chúa. Bốn phận của bạn là tìm hiểu sự thật và đào luyện lương tâm của mình. Lương tâm chỉ lên tiếng khe khẽ những lúc cần thiết. Nếu được bạn lắng nghe, lương tâm sẽ êm thấm và sẽ cho bạn một niềm vui lâu bền. Trong khi đó, tiếng nói ích kỷ của con người bạn, nỗi đam mê, và sự đòi hỏi của văn hóa rất ồn ào dai dẳng và không bao giờ thỏa mãn. Coi nhẹ những điều dạy dỗ của giáo hội mà không suy nghĩ kỹ lưỡng, chẳng có ích lợi cho bạn. Bạn cần những người bạn trưởng thành và tín nhiệm giúp đỡ. Tuy nhiên, bạn vẫn có tự do hoàn toàn để nghe theo hoặc khước từ tiếng nói lương tâm của mình; và bạn có trách nhiệm với chính bản thân mình. Chỉ một mình bạn sẽ có trách nhiệm trước mặt Thiên Chúa, Đấng không chấp nhận sự dối trá và bất chính.
2. Cấu trúc của tội lỗi trong thế gian cũng ảnh hưởng đến các cấu trúc tội lỗi trong mỗi người chúng ta: các thành kiến, đam mê, tật xấu, v.v.
3. ĐHV có thể nghe TLV chia sẻ về những hành động hay thường làm mà họ không bằng lòng hoặc không thích. Họ có thể nói đến những thói quen, hoặc những đam mê nghiện ngập. ĐHV không nên hoảng sợ, nên luôn ý thức rằng chúng ta đều là những người tội lỗi và Đức Kitô đến để kêu gọi người tội lỗi.
4. Đề tài tội lỗi trong tôi hoặc những tàn tích của tội là một đề tài khó. Nhưng, ước muốn đích thực và sâu xa của chúng ta là đối diện và vượt qua ảnh hưởng tiêu cực và hậu quả đáng tiếc của tội lỗi đối với mối liên hệ của chúng ta với Thiên Chúa, Đấng tạo dựng chúng ta. Thời buổi này ít người nói đến tội (vì là chủ đề không hấp dẫn). Tuy nhiên, nên nhớ rằng người Kitô hữu là một người tội lỗi được mến yêu và cứu chuộc.
5. Về các đoạn Thánh Kinh:
Mathêu 16:21-27: Đức Kitô hoàn toàn tự do nhưng đồng thời lại ‘được tiền định’, có nghĩa là trong sự tự do Ngài đã gánh lấy bản chất tội lỗi nguyên thủy của con người.
Luca 8:26-39: Người bị quỷ ám được Đức Kitô chữa lành nói lên sự thật về con người đầy tội lỗi và đầy ân sủng.
Xuất hành 20:1-20: Thiên Chúa không bác bỏ Mười Điều Răn để theo thời đại mới

Các bài TK khác có thể xử dụng: Mathêu 17:14-20, Luca 24:13-35, Luca 7:36-50

TLNN II/ 3 – Thiên Chúa và tôi đang cùng tạo dựng nên bản thân tôi trên thế giới này

Ơn Xin

Xin Chúa Thánh Thần giúp tôi nhận thức được giá trị của việc cộng tác với Thiên Chúa tạo dựng nên con người mình.

Thánh Kinh

Mt 16,21-27: Đức Giêsu và các bạn của Ngài phải vác thánh giá hàng ngày.

Lc 8,26-39: Đức Kitô chữa lành người bị quỷ ám.

Xh 20,1-20: Mười điều răn của Thiên Chúa.

Vài điểm gợi ý

- Đức Giêsu thường nhắc đến những việc Đấng Mêsia “phải” làm. Chúng ta ai cũng có những cái “phải” làm. Kiếp người là thế. Tôi cảm thấy có bốn phận với người mình thương: với vợ hoặc chồng của tôi, với con cái, hay với cha mẹ. Tôi biết những gì cần phải làm hoặc phải tránh cho chính mình. Có khi những điều “phải” làm đó là do thói quen, là đam mê, hay là do những động lực không cưỡng lại được. Có khi đó là từ văn hóa. Và có khi đó là tiếng nói của lương tâm.

- Đức Giêsu gắn bó chặt chẽ với dân tộc và tôn giáo của Ngài. Những gì Đấng Mêsia phải làm, phải chịu, đã được tiên đoán và dân tộc Ngài hằng ghi nhớ. Đức Giêsu đã học biết về những tiên đoán ấy, và Ngài sẵn sàng chấp nhận “đến để kiện toàn lề luật” (Mt 5:17). Cũng vậy, tôi gắn liền với gia đình và văn hóa dân tộc tôi. Tôi cũng gắn liền với Giáo Hội – một Giáo Hội trung thành với Đức Kitô, qua sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần. Chúa Thánh Thần sẽ hướng dẫn chúng ta, để chúng ta biết mình thuộc về Giáo Hội, và chúng ta làm nên Giáo Hội, để chúng ta biết phục vụ trong gia đình và trong văn hóa mình.

- Lương tâm là tiếng nói từ con người thật của tôi thì thầm từ bên trong, là những ước mơ Chúa viết trong tim tôi. Lương tâm nói với tôi điều tôi “phải” làm. Nếu tôi làm theo những điều phải làm thì tôi đang hợp tác với Thiên Chúa để tạo dựng con người tôi và thế giới tôi đang sống. Nếu tôi từ chối làm những điều cần bản mà tôi “phải” làm như từ chối kính trọng cha mẹ, từ chối nâng đỡ những người đang cần tôi, lạm dụng sức khỏe của tôi, thì chính tôi đang cản trở công việc của Thiên Chúa, Đấng yêu thương tôi thấm thiết. Tội là như thế đó.

- Đối với Kitô hữu, nhận định có nghĩa là biết phân biệt giữa những gì “phải” làm qua sự thúc đẩy của Chúa Thánh Thần (như với Đức Kitô) và những gì “phải” làm do thúc đẩy của thế gian, xác thịt, và cả của thần dữ.

- Vâng theo những điều “phải làm” do lương tâm thúc đẩy là cách tôi vác thánh giá mỗi ngày. Có khi tôi phải nói lên một sự thật đau lòng, hay phải chối từ lợi lộc bất chính, hay tôi phải nhỏ lại để người khác được lớn lên. Đức Giêsu cũng thế, Ngài đã vác thánh giá không phải chỉ một lần mà là từng ngày trong cuộc đời Ngài.

TLNN II / Bài 3

**Thiên Chúa và tôi
đang cùng tạo dựng
bản thân tôi
trên thế giới này**

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu Kitô,
nền văn hóa dân tộc Ngài đã ràng
buộc Ngài với nhiều điều, và những
điều Kinh Thánh tiên đoán về ngài
cũng đã đặt những gánh nặng trên
vai Ngài.
Thế mà Ngài vẫn vui vẻ chấp nhận
làm con cái loài người.
Ngài đến với chúng con để thực
hiện những gì Ngài phải làm,
với thân phận trần trụi của con
người, không quyền lực
hay tiền tài bao bọc.
Ngài luôn lo làm điều tốt,
và để Chúa Cha lo liệu
những gì sẽ xảy đến.
Đó là cách Ngài
đón nhận thập giá.
Xin Ngài giải thoát con
khỏi tội lỗi, để con cũng biết
lo làm điều tốt,
và biết tin thác vào ngài.
Con biết ngài yêu thương con,
nên con liều nhân danh tình bạn
mà xin Ngài điều đó.
Amen.

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN II, Bài 3

Mt 16,21-27 Chúa Giêsu tự do nhưng đồng thời lại được “tiền định”, có nghĩa là trong sự tự do, Ngài chấp nhận thân phận tội lỗi của con người.

- Giêrusalem: Đây là thành phố nơi nhiều tiên tri đã chết.
- Các kỳ mục, thượng tế, và kinh sư (c. 21) là những lãnh đạo tôn giáo của quốc gia. Ba nhóm này là thành phần nòng cốt của Sanhedrin. Các kỳ mục là những người được dân chúng kính nể (lãnh đạo giáo dân); phần đông các thượng tế là người Xadốc; còn các kinh sư là những người Phariseu.
- Satan nghĩa đen là thù nghịch. Satan là bất cứ quyền lực nào làm chúng ta xa rời con đường của Chúa chẳng hạn nó làm ta chiều theo những ước muốn của mình thay vì tuân giữ mệnh lệnh của Chúa. Tư tưởng của Phêrô không phải là từ Thiên Chúa nhưng là từ bản chất con người.
- (c. 24-26) Đây là những điều Đức Giêsu hay nhắc nhở khi nói tới những thách đố của đời sống Kitô hữu: từ bỏ chính mình (đầu hàng ý tôi để nhận lấy ý Chúa), vác thánh giá mình (đồng nghĩa với gian truân, đau khổ), và theo Chúa Kitô.

Lc 8,26-39 Người đàn ông bị quỷ ám và rồi được Chúa Giêsu chữa lành là một hình ảnh rõ nét về con người tội lỗi nhưng lại đầy ân sủng của chúng ta.

- Ghê-raxa nằm ở ven biển hướng đông của thành Galilê. Nơi này được mệnh danh là “thành trì của dân ngoại”
- (c. 27) Trong bối cảnh văn hóa của Tin Mừng Luca, một người khi đã rời khỏi cộng đồng nơi mình cư ngụ sẽ dễ dàng đánh mất chính mình. Chúa Giêsu giải thoát người bị quỷ ám khỏi cảnh bị cách ly, cô lập của anh ta và đưa anh ấy trở về với cộng đồng của mình.
- (c. 30) Một đạo binh của La Mã là 6000 lính. Người bị quỷ ám có cảm tưởng anh ta không những bị một con quỷ ám nhưng là cả một đạo binh.
- (c. 31) Qua hình ảnh Chúa Giêsu diệt cả một đạo binh quỷ dữ, Luca muốn nhấn mạnh quyền lực của Ngài vượt trên hết sự dữ. Vực sâu: Ngục tù của những tà thần (thế giới này thuộc về Satan và nơi chốn uy quyền của Satan).
- (c. 32) Người La Mã và Hy Lạp thường hay dùng thịt heo trong việc tế tự. Nhưng người Do Thái lại cho rằng ăn thịt heo là một việc làm vô đạo.
- (c. 35) Trần truồng: bị tước đoạt hết quần áo che thân chẳng khác gì như bị mất đi chính con người mình. Khi đã được che thân, người bị quỷ ám được hồi phục nhân phẩm cũng như lấy lại quyền làm chủ chính mình.

Xh 20,1-20 Thiên Chúa đã không bác bỏ Mười Điều Răn để theo những trào lưu mới.

- (cc. 2-6) Đây là một minh chứng hùng hồn nói lên Giavê là Thượng Đế Duy Nhất của dân Do Thái. Vì thế dân Do Thái không được tôn thờ ngẫu tượng.
- (c. 5) Nói về Thiên Chúa như vị thần “nồng nhiệt” hoặc “say đắm” có lẽ chính xác hơn là dịch là “ghen tương”. Nói lên Giavê gắn bó thắm thiết với dân Do Thái.
- (c. 5) Số người nhắc tới đây thuộc về nhiều thế hệ khác nhau. “Tội” trong Thánh Kinh có nghĩa là hành vi phạm tội cũng như hậu quả của tội lỗi.
- (c. 7) Sự nghiêm cấm này nói tới một lời thề hứa gian trong vấn đề luật pháp chứ không phải vì không có sự kính trọng cho danh Thiên Chúa.
- (c. 12) Trong một xã hội truyền khẩu, các vị bô lão được kính nể như là nơi bảo tồn những truyền thống. Cha mẹ cũng nương nhờ vào con cái chăm sóc cho mình trong tuổi già.
- (c. 13) Chỉ những sự giết người bất hợp pháp mới bị cấm thôi vì Do Thái có án tử hình.
- (c. 15) Bắt cóc là bất hợp pháp; ăn cắp vật bị nghiêm cấm trong điều răn cuối cùng.

**Tôi đang cùng với Thiên Chúa tạo dựng chính con người tôi,
một người đầy tội lỗi và đầy ân sủng, như thế nào?**

TLNN II/ BÀI 4 – Thiên Chúa ban cho mỗi người một mục đích cá biệt

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-3 & GIỚI THIỆU TLNN II-4

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV có hiểu tội lỗi là gì không? TLV có phó thác đủ vào Thiên Chúa để chấp nhận cấu trúc tội lỗi trong họ không?
2. TLV có nhận ra họ cần phải thay đổi vài hành động cụ thể, hoặc thói quen, hoặc giá trị nào đó không?
3. TLV có cảm xúc muốn nổi loạn vì cá tính của mình, vì quá khứ đời mình, hoặc những vấn đề hiện tại không? Liên hệ của họ với Giáo Hội như thế nào?
4. TLV cảm thấy mặc cảm tội lỗi? Sợ hãi? Xấu hổ? Hình ảnh Thiên Chúa quá ngọt ngào? Đức Kitô dịu hiền? Thiên Chúa, một người vợ (chồng) vụng về?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

ĐHV cần nhắc nhở với TLV về lòng khoan dung nhân từ của Thiên Chúa. Mặt khác, ĐHV cần đối chất những ai muốn trốn tránh tội lỗi bằng cách nghĩ rằng Thiên Chúa không màn đến tội.

Về Nội Dung:

1. Thiên Chúa có thái độ rõ ràng về tội lỗi. Ngài là đấng bảo vệ những người góa bụa, trẻ mồ côi, và kẻ bị đàn áp. Một mặt khác, Thiên Chúa đòi hỏi sự trách nhiệm nơi những ai chèn ép những người nghèo khổ của Thiên Chúa, dù là người thân hay là người lạ.
2. Thiên Chúa ban cho mỗi người một đời sống, tạo dựng mỗi người với mục đích cá biệt, như đoá hoa hồng nở từ nụ xanh tươi. Tất cả mục đích cá biệt đó hình thành công trình của Thiên Chúa trên thế gian này. Thiên Chúa thật muốn mọi sự cho chúng ta.
3. Tội lỗi thật sự là ngăn cản mà chúng ta đặt giữa những gì Thiên Chúa ước muốn cho chúng ta và những gì chúng ta muốn và hành động. Chúng ta hoàn toàn tự do để trở thành người đầy cảm thù. Hãy nhìn chung quanh, có biết bao nhiêu người như vậy.
4. TLV có thể phải đương đầu với những lối nghĩ hoặc hành động hay làm có mang tính chất tội nặng (không phải tội trọng). Những tội nặng này cứ lặp đi lặp lại là nguyên nhân của sự bất an nội tâm hoặc sự chán nản trong đời sống, và có thể làm cho mất đức tin.
5. Về các đoạn Thánh Kinh:

Luca 4,16-30: Đức Kitô loan báo mục đích cá biệt của Ngài.

Rôma 7,14-25: Thánh Phaolô đau khổ vì tội lỗi của mình, thù ghét tội lỗi, và van xin Đức Giêsu Kitô cứu ngài ra khỏi tội lỗi.

Matthêu 5,1-12: Bản sơ lược về công trình của Thiên Chúa cho một vương quốc của hòa bình và tình thương.

Các bài TK khác có thể xử dụng: Ga 9:1-7, 1 Pet 2:4-12, Phil 2:1-11



TLNN III/ 4 - Thiên Chúa ban cho mỗi người một mục đích cá biệt, độc đáo

Ơn Xin

Xin Đức Giêsu giúp tôi nhận ra rõ ràng mục đích của đời tôi như Ngài đã nhìn ra mục đích cuộc đời Ngài, nhờ vậy đến giờ chết tôi không còn quá xa mục đích đời mình.

Thánh Kinh

1. **Lc 4,6-30:** Đức Giêsu khẳng định mục đích cá biệt của cuộc đời Ngài.
2. **Rm 7,14-25:** Thánh Phaolô nhìn nhận sự bất lực của Ngài.
3. **Mt 5,1-12:** Đức Giêsu mô tả triều đại của Thiên Chúa.

Vài điểm gợi ý

- Thiên Chúa cùng tôi tạo dựng nên trong con người tôi những phẩm cách, giá trị, thói quen cùng những tính cách khác; tất cả làm nên con người của tôi. Tôi sẽ không bao giờ có thể biết được Thiên Chúa mong muốn gì nơi tôi cho đến khi tôi yêu mến tôi như chính Thiên Chúa yêu mến tôi vậy. Điều răn của Ngài là: Người hãy “yêu mến tha nhân *như chính mình*.”

- Ngay cả khoa học cũng khẳng định mỗi cá nhân là độc nhất, không trùng lặp, và không thay thế được. Thiên Chúa đã đặt để nơi tôi một ơn gọi khi Ngài tạo dựng tôi với tài năng và đức hạnh như thế, ngay cả với những khuyết điểm và yếu đuối. Thiên Chúa, Đấng Tạo Hóa của tôi ước ao tôi sẽ thực hiện được những điều mà không ai khác có thể làm được. Một cách nào đó thế giới chung quanh tôi tùy thuộc vào tôi.

- Thiên Chúa, Đấng Tạo Hóa của tôi, khắc ghi lời ngài mời gọi riêng cho tôi (ơn gọi cá nhân) nơi những năng khiếu và trong cả con người của tôi. Còn những yếu đuối, giới hạn, và tội lỗi của tôi thì sao? Tất cả những điều đó hiện hữu trong con người của tôi, giống như sự mù lòa của người mù từ bẩm sinh, và nhờ đó "các việc của Thiên Chúa được tỏ hiện" nơi tôi (Ga 9:3).

- Thánh Phaolô biết rằng tội lỗi của ngài đã cản trở việc thực thi mục đích nguyên thủy của Thiên Chúa nơi ngài. Nhưng ngài không ghét bỏ chính mình. Ngược lại, ngài lại để tội lỗi mình đưa ngài đến niềm tin yêu Thiên Chúa, Đấng cứu ngài khỏi chính ngài. Vì yêu mến Đức Kitô, ngài sống trọn mục đích nguyên thủy bất chấp tất cả, kể cả những yếu đuối của mình.

- Là một phần của Nhiệm Thể Đức Kitô, tôi thực sự là một dự án của Thiên Chúa cho thế gian. Thiên Chúa hy vọng sẽ hoàn thành được Triều Đại của Ngài giữa những con người tự do như thế nào? Để thực hiện điều đó, Thiên Chúa cùng với tôi tạo dựng chính con người của tôi, và định hình con người tôi với những năng khiếu cụ thể, cả tự nhiên lẫn siêu nhiên. Tôi là một viên gạch của tòa nhà Triều Đại Thiên Chúa.

TLNN II / Bài 4

Thiên Chúa ban cho mỗi người một mục đích cá biệt

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu,
Chúa đã tạo đáng cho con
trong tâm trí của Chúa
từ muôn thuở,
và đã định cho con
một thời điểm và
một không gian để hiện hữu.
Con ngạc nhiên nhận ra
Chúa quan tâm đến con,
và lại càng kinh ngạc
về lòng ngoan cố của con.
Không biết Chúa có biết rằng
những người Chúa chọn
cho vương quốc của Ngài
lại là những người như con không?
Vâng, Chúa đã biết
ngay cả trước thời gian khởi đầu
và trước khi con hiện hữu,
nhưng rồi Chúa vẫn chọn con.
Ôi Chúa thật cao cả!
Thật, Chúa nhìn thấy xa
hơn cả điều con nghĩ con là ai,
vượt qua cả niềm hy vọng
của thế gian.
Lạy Chúa, xin cho con nhận ra
tội lỗi của con như Chúa nhìn thấy:
nó chỉ như cát bụi
trên hạt kim cương.
Và xin cho mọi vinh quang
đều quy về Ngài,
lạy Chúa Giêsu.
Amen.

Bài dẫn giải Thánh Kinh - TLNN II/ Bài 4

Lc 4,16-30 Đức Giêsu công bố mục đích cá biệt của cuộc đời Ngài.

- Nazaret không phải là một ngôi làng. Nó là một thị trấn với dân số khoảng 20,000 người.
- Tập tục ngày lễ Sabát trong thế kỷ thứ nhất có những phần sau: hát thánh vịnh, đọc kinh Shema và 18 kinh cầu phúc, đọc một bài từ Ngũ Kinh/Sách Luật và một bài từ sách Các Tiên Tri, nghe bài diễn giảng ý nghĩa các bài đọc, chúc lành của vị trưởng hội đường và phép lành tư tế như được ghi lại trong sách Dân số (Ds 6:24-27).
- Ở miền Địa Trung Hải, con trai có trách nhiệm nối tiếp sự nghiệp, tên tuổi của cha ông. Mỗi người con thừa kế và nối tiếp danh dự của gia tộc, cũng như bảo vệ danh dự đó. Vì thế, những người đồng hương của Đức Giêsu cho rằng Ngài đã thiếu trách nhiệm với gia đình một cách đáng xấu hổ.
- (cc. 18-19) Hai câu này không có trong sách Isaia đọc ở hội đường, nhưng được dệt nên từ Is 6:1-2 và Is 58:6d. Luca bỏ qua những yếu tố nào chỉ quy về Israel, để củng cố sứ điệp ơn cứu độ phổ quát, cho tất cả nhân loại.
- (c. 21) "Hôm nay" không nên hiểu (theo nghĩa hẹp) là ám chỉ thời đại Đức Giêsu mà là thời đại của chúng ta như là thời điểm đang viên mãn.

Rm 7,14-25 Thánh Phaolô đau khổ vì tội lỗi của mình; ngài gớm ghét tội và nài xin Đức Kitô cứu ngài khỏi tội.

- Truyền thống Do Thái dạy rằng trong mỗi người đều có hai khuynh hướng: tốt (thúc đẩy bởi "Thần Khí") và xấu (thúc đẩy bởi "xác thịt yếu đuối", tức là cái tôi tự nhiên của con người). Cả hai khuynh hướng luôn đối chọi nhau.
- (c. 14) Lễ luật có tính thiêng liêng: Thánh Phaolô muốn nói đến luật Môsê. Luật có tính thiêng liêng vì từ nguyên thủy luật do Chúa ban và mục đích của luật là dẫn con người đến với Chúa. Luật thuộc phạm vi của Chúa.
- (c. 16) Ao ước làm điều phải bao hàm việc nhìn nhận sự thiện hảo của lễ luật.
- (c. 17) Tội ở trong tôi: tội đã đi vào thế gian để "ngự trị" trên nhân loại và vì vậy nó đã nô lệ hóa nhân loại và gây ra những sự dữ. Thánh Phaolô dường như bào chữa cho con người khỏi chịu trách nhiệm đối với những hành vi tội lỗi; nhưng đó vẫn là tội của con người.
- (c. 18) "Trong tính xác thịt tôi": đây là cái tôi tự nhiên của tôi. Thánh Phaolô coi cái tôi tự nhiên ("sarx", xác thịt) là cội rễ mọi khó khăn của con người, và là nguồn của tất cả những gì đối lập với Chúa. Từ Cái Tôi (Ego) được coi là xác thịt con người làm ra những điều đáng ghét. Nhưng Cái Tôi thật (true self) thì khác hẳn với cái tôi đã sa ngã thành nạn nhân cho "xác thịt."
- (c. 20) Khi được hiểu như một áp lực (force), tội là thủ phạm gây nên bao điều xấu. Ngày nay tội được coi như một hành vi khiến ta khó hiểu tội như một áp lực.
- (c. 24) Tiếng kêu than khóc của người bị gánh nặng của tội đè xuống, ngăn cản họ không đạt được điều mà họ có thể đạt được. Đây là một tiếng kêu tuyệt vọng xin Thiên Chúa giúp đỡ.

Mt 5:1-12 Khái quát kế hoạch của Chúa cho một vương quốc hòa bình và yêu thương.

- Trong Cựu Ước, các mối phúc thật là một thể văn thông dụng trong Thánh Vịnh. Đó là những lời tán tụng chúc mừng được hạnh phúc. Còn trong Mathêu lại hướng đến Nước Thiên Chúa và sự đảo ngược các giá trị nhân bản kèm theo.
- Lc 6,20-23 đề cập tới bốn mối phúc (ba mối đầu tiên là nguyên bản, mối thứ tư được thêm vào từ giáo hội sơ khai).

- Còn Mathêu nói đến tám mối (Mathêu thêm vào đó những mối phúc từ các Thánh Vịnh). Những phần thêm vào này có thể được tìm thấy ở nhiều nơi: "trong thần khí" trong đoạn 3 và "công bằng (hay công chính)" trong câu 6 và 10.
- (c. 3) Việc thêm chữ "trong tinh thần/tâm hồn" đã thay đổi điểm nhấn: từ nghèo khó trong đời sống kinh-tế-xã-hội chuyển sang nghèo khó trong đời sống luân lý cá nhân. Đó là sự khiêm nhường, sự không dính bén của cái vật chất, tự nguyện sống nghèo.
- (cc. 3-6) "Người nghèo," "người đau buồn," "người hiền lành," và "người đói khát" nói lên sứ mạng của Đức Giêsu đối với những người đang cần giúp đỡ trong Israel, và là khởi đầu của một kỷ nguyên mới trong lịch sử cứu độ. Họ vui không phải vì họ đạo đức hơn người, nhưng vì Chúa đặc biệt quan tâm đến họ.
- (cc. 7-9) "Lòng thương xót" liên quan tới sự tha thứ và tình thương đối với tha nhân, những người thiếu thốn, cũng như với cả kẻ thù. Trong Cựu Ước, cụm từ "tâm hồn trong sạch" liên quan tới việc thanh tẩy những ô uế về luân lý hay trong nghi thức tế tự. Còn trong Mathêu, cụm từ đó ám chỉ sự công bằng, lòng trung thành với giao ước và với các điều răn của Chúa. Cụm từ "những người kiến tạo hòa bình" ("shalom" trong Cựu Ước) liên quan đến tình thương dành cho tha nhân và mối phúc của ai có lòng xót thương.

Mục đích cá biệt của đời Đức Giêsu là gì?
Mục đích cá biệt của đời tôi là gì?



- 159 -

TLNN II - BÀI 5 – Thiên Chúa đặt trong tôi lòng ao ước thực hiện sự thật

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-4 & GIỚI THIỆU TLNN II-5

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Thần Khí đang dẫn dắt TLV về đâu? Đến một liên hệ mật thiết với Thiên Chúa? Đến sự hiểu biết về chính mình? Đến một ơn gọi hoặc một sứ vụ?
2. TLV có một liên hệ thân thiết với Thiên Chúa không?
3. TLV nhìn tội như là lỗi phạm luật lệ, hay là sự đổ vỡ của chính bản thân, hay là sự rạn nứt trong liên hệ của mình với Thiên Chúa và với mọi người (đây là điều mà ĐHV muốn nghe)

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. ĐHV nhớ cầu nguyện cho mỗi TLV và giúp họ đạt đến sự tự do thiêng liêng (spiritual freedom): Từ bỏ những tội lỗi đang mắc phải, xin vâng với tất cả những món quà Thiên Chúa ban tặng, thực hành sứ vụ của mình trên thế gian. Thiên Chúa quyết định mức độ tự do cho mỗi người. Công việc của ĐHV lúc này là nghe được câu trả lời của những câu hỏi trong phần 1 ở trên. Lúc này không phải là lúc e dè nhún nhường.
2. Một số TLV nhận được ơn giúp họ phân biệt được giữa an ủi thiêng liêng (consolation) và cảm xúc vui vẻ (feeling good), và giữa sầu muộn thiêng liêng (desolation) và cảm xúc buồn rầu (feeling bad). Đối với một vài TLV, có thể mới cho họ biết về nguyên tắc phân biệt thần loại của tuần thứ nhất.
3. ĐHV nên ý thức rằng có những người được Thiên Chúa yêu thương bằng cách lôi cuốn họ giữ Mười Điều Răn và yêu mến đạo Kitô giáo, có nghĩa là Thánh Lễ và các bí tích và lòng sùng kính. Thật là một lỗi lầm lớn nếu ép buộc họ phải thắng tiến hơn trên đường tu đức, hơn cả những gì Thiên Chúa đã làm nơi họ

Về Nội Dung:

1. Chúng ta vâng lời Thiên Chúa khi chúng ta giữ Mười Điều Răn của Ngài. Khi chúng ta nghe theo giới luật của con người, chúng ta vâng lời người khác - trừ khi chúng ta tự ý nghe theo vì biết rằng Thiên Chúa tạo dựng ra chúng ta, mọi người, và cả giới luật con người. Nếu như vậy chúng ta vâng theo vì yêu Chúa.
2. Khi một Kitô hữu đi tìm con người đích thực của mình, họ không giống như những người sống theo thế gian và theo xác thịt. Họ đang tìm niềm ao ước của Thiên Chúa đặt nơi họ, niềm ước mơ mà Thiên Chúa đang tạo thành trong từng giây phút một.
3. Về các đoạn Thánh Kinh
Đệ Nhị Luật 30,11-20: Những điều bạn đang cầu xin là một vấn đề sinh tử cho chính bạn và cho người khác.

Mathêu 25,31-45: Trong ngày phán xét cuối cùng, Thiên Chúa sẽ không hỏi chúng ta là ai hoặc chúng ta cảm thấy thế nào, nhưng Ngài sẽ hỏi chúng ta đã làm gì?

Mathêu 3,13-17: Khi chúng ta cùng thanh tẩy với Đức Giêsu qua bí tích rửa tội, chúng ta cùng thông phần trong sự công chính của Ngài như những người được Thiên Chúa ấp ủ yêu thương

Các bài TK khác có thể xử dụng: Ga 13:33-38, Luca 16:19-31, Mt 24:4-14

TLNN II/ 5: Thiên Chúa đặt trong tôi lòng ao ước thực hiện sự thật

Ơn Xin

Xin Chúa Thánh Thần gọi lên trong tôi những niềm hy vọng của Thiên Chúa nơi tôi, một cách rõ ràng và mạnh mẽ đến nỗi tôi sẽ hân hoan thực hiện tất cả những niềm hy vọng này.

Thánh Kinh

1. **Đnl 30,11-20:** Thiên Chúa cho phép chọn lựa giữa sự sống và sự chết.
2. **Mt 25,31-45:** Những tiêu chuẩn áp dụng trong ngày phán xét.
3. **Mt 3,3-17:** Đức Giêsu là Con Yêu Dấu của Chúa Cha.

Vài điểm gợi ý

- Đức Giêsu đã tuyên bố rằng Người đến “*mang lửa xuống cho trần gian*” (Lc 12:49). Thật vậy, Đức Kitô đã nung đốt bao nhiêu thế hệ với những nỗi khao khát mãnh liệt cho công lý, hòa bình, công bằng và bác ái.
- Thiên Chúa không chỉ viết lề luật của Ngài trong tim tôi, nhưng Ngài còn đặt để bao niềm hy vọng của Ngài nơi những nỗi ao ước sâu xa nhất trong lòng tôi. Vì nỗi khao khát yêu thương sâu xa nhất của tôi bắt nguồn trực tiếp từ tình yêu bùng cháy mãnh liệt của Thiên Chúa nơi thâm tâm tôi. Tôi đang thành hình, trong hoàn cảnh cụ thể này, theo những khao khát tình yêu đó.
- Điều đó có nghĩa là trong con người đích thực của tôi, vẫn nung nấu một niềm ao ước mãnh liệt sẵn sàng làm bất cứ điều gì có thể đem tôi đến với tình yêu của Thiên Chúa. Nhưng do tội lỗi của thế gian, mà niềm ao ước này bị lu mờ và tàn lụi bởi những ham muốn và nhu cầu thấp hèn hơn. Và niềm ao ước nguyên thủy này về Thiên Chúa đã lung lay do tội lỗi của chính tôi.
- Vậy mà sứ mệnh của tôi trong Đức Kitô vẫn còn đó: tôi phải học biết thương yêu Thiên Chúa và thương yêu tha nhân trong Ngài. Đây là sứ mệnh của tôi và thật ra cũng chính là sứ mệnh của Đức Kitô. Đây chính là ngọn lửa mà Người đã mang đến để lan truyền trên thế gian này.
- Đây là sự thật mà tôi được mời gọi thực hiện: “*Hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em*” (Ga 13:34). Như bao người khác, chắc hẳn tôi đã gặp thất bại trong nhiều việc. Tuy nhiên, thất bại quan trọng nhất mà tôi có thể gặp chính là tôi đã không biết yêu thương những người mà Thiên Chúa đã gửi đến cho tôi.

TLNN II / Bài 5

**Thiên Chúa
đặt trong tôi
lòng ao ước
thực hiện sự thật**

Lời nguyện

*Lạy Chúa,
Con nghe nói rằng
Thiên Chúa là tình yêu.
Con muốn tin điều đó.
Và vì lẽ ấy,
con cũng muốn chấp nhận
rằng con cần phải
yêu Chúa
và yêu những người
Chúa đã ban cho con
để yêu thương,
và ngay cả, yêu thương
hết thảy mọi người:
những người đang hiện diện
trên thế giới
cũng như những người
Chúa đang yêu thương
đem vào cuộc sống này.
Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN II/5

Đnl 30:11-20 Điều bạn đang cầu xin là một vấn đề sinh tử cho chính bạn và cho người khác.

- Môsê kêu gọi dân Do Thái hãy quay về với Thiên Chúa sau những lầm lỗi. Ăn năn thống hối sẽ đem họ vào Đất Hứa của tổ tiên họ. Dân Do Thái có hai chọn lựa: 1) một đời sống có Chúa mang đến ơn lành và những điều tốt đẹp, hay 2) đời sống xa Chúa là sự nguyên rủa của tử thần.
- Môsê khẳng định rằng lề luật được đặt ra để hướng dẫn thực tế cho đời sống hằng ngày. Đó là lề luật của sự sống mở ra cho tất cả mọi người. Cùng đích của đất nước Israel là yêu mến Thiên Chúa.
- (cc. 15-20) Sự sống và sự chết - "Sự sống" nói đến phạm vi sinh hoạt của con người dưới sự phù trợ của Thiên Chúa. "Sự chết" nói đến phạm vi sinh hoạt của con người mà vắng bóng Thiên Chúa. Chết mang một ý nghĩa sâu xa hơn là sự chấm dứt của đời sống thể chất. Chết là sống trong một thế giới lưu đày, bên ngoài miền đất hứa. Sống là một phúc lành. Chết là một tai họa.
- (cc. 15-20) "Sự tốt lành và sự dữ" ở đây không nhất thiết phải liên quan đến những chọn lựa về luân lý. Sự tốt lành nói đến kết quả của một đời sống có Thiên Chúa: khả năng sinh sản, thịnh vượng, và hạnh phúc. Nói đến sự dữ là nói đến những hậu quả của một đời sống xa Chúa: lưu đày, bệnh tật, và chết chóc.

Mt 25:31-45 Trong ngày phán xét cuối cùng, Thiên Chúa sẽ không hỏi chúng ta là ai hoặc là chúng ta cảm thấy thế nào, nhưng Ngài sẽ hỏi là chúng ta đã làm gì.

- Thiên Chúa sẽ phán xét chúng ta dựa theo thái độ của chúng ta trước nhu cầu của con người: những giúp đỡ đơn sơ, những giúp đỡ vô vị lợi.
- (cc. 35-36) Sáu trong bảy việc xác của lòng xót thương theo giáo lý được kể ra đây: cho kẻ khát uống, cho kẻ đói ăn, tiếp rước khách lạ, cho kẻ trần truồng mặc, chăm sóc người bệnh, và an ủi kẻ bị giam cầm. Điều thứ bảy: chôn kẻ chết.
- (c. 37) "Người công chính" cư xử một cách vô tư. Họ không tìm cách mua chuộc Thiên Chúa hoặc cưỡng ép Ngài.
- (c. 40) "Người bé mọn": người chịu đựng những thua thiệt (hay người yếm thế).

Mt 3:13-17 Khi chúng ta cùng được thanh tẩy với Chúa Giêsu, chúng ta cùng thông phần vào sự công chính của Ngài như những người được Thiên Chúa ấp ủ yêu thương.

- (c. 13) "Sự thanh tẩy": Chúa Giêsu nhận từ Thánh Gioan Tẩy giả một sự thanh tẩy của lòng thống hối, liên kết với sự tha thứ tội lỗi. Chúa Giêsu yêu cầu được thanh tẩy vì điều này phù hợp với thánh ý của Thiên Chúa. Việc thanh tẩy phải được thực hiện để chương trình của Thiên Chúa được nên trọn hảo.
- (c. 15) "Bây giờ cứ để như vậy": câu này nói lên một sự giới hạn tạm thời, ám chỉ một sự thay đổi.
- (c. 15) "Sự công chính": sự công chính là chủ đề thần học lớn thứ hai sau chủ đề Vương Quốc của Thiên Chúa trong Phúc Âm Thánh Mathêu. "Để giữ trọn đức công chính": để thực hiện một cách trọn hảo tất cả những gì là công chính và làm cho tất cả trở nên công chính bởi vì con người vâng phục thánh ý Chúa.
- (cc. 16-17) Hiện tượng siêu nhiên lạ thường với bối cảnh giàu tính của Cựu Ước: "Các tầng trời mở ra" (Ed 1:1, Is 64:1), "Thần khí Chúa ngự xuống như chim bồ câu" (St 1:2), "Có tiếng từ trời" (St 22:2, Tv 2:7, Is 42:1)
- (c. 17) Đoạn này bao gồm hai trích dẫn. "Đây là con ta yêu dấu" là một trích dẫn từ Thánh Vịnh 2:7. Mỗi người Do Thái đều chấp nhận rằng đoạn Thánh Vịnh này mô tả Đấng Cứu Thế, Vị Vua quyền năng của Thiên Chúa sẽ đến. "Ta hài lòng về Người" là một trích dẫn từ Is 42:1 mô tả Người Tôi Tớ Đau Khổ. Chúa Giêsu thật sự là Con Thiên Chúa và con đường trước mắt Ngài là con đường của thập giá.

Thiên Chúa đặt trong tôi những niềm hy vọng nào?

Làm sao tôi có thể hân hoan thực hiện tất cả những niềm hy vọng này?

TLNN II/ BÀI 6 – Chúa Thánh Linh mời gọi ta hoán đổi liên tục

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-5 & GIỚI THIỆU TLNN II-6

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Đây là vài điều mà ĐHV có thể nhận thấy qua những lời chia sẻ trong nhóm:

- TLV cảm nhận sự hiện diện của Thiên Chúa càng ngày càng rõ hơn trong đời sống.
- TLV tìm thấy được sự bình an nội tâm.
- TLV hy vọng mọi sự xảy ra tốt đẹp trong một thế giới đầy rẫy những sai lầm lệch lạc.
- TLV hy vọng rằng họ đang thực hiện những ước mơ của Thiên Chúa nơi họ và Ngài quan tâm đến đời sống của họ.
- TLV nhận thấy mình chưa thật sự đáp lời Thiên Chúa bằng tình thương.
- TLV sẵn sàng nhận trách nhiệm với chính mình.
- TLV nhận thấy đời sống cầu nguyện của mình có phát triển hơn. Tuy nhiên vẫn có những lúc cảm thấy khô khan trong giờ cầu nguyện.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Nếu cần, ĐHV có thể nhắc nhở TLV về cách suy niệm và làm sao duy trì phương pháp này.
2. Nếu nhóm làm thao luyện này trong Mùa Chay, LTV có thể dùng các bài Kinh Thánh trong Mùa Chay để suy niệm.

Về Nội Dung:

1. Nhiều người có một hình ảnh lệch lạc và tai hại về sự hoán đổi, chẳng hạn như sự hoán đổi đột ngột và chỉ cần một lần là xong, từ tội ác qua ân sủng, từ ma quỷ qua Thiên Chúa. Thay đổi quan niệm lệch lạc này sẽ giúp ích nhiều.
2. Công Đồng Vatican II công bố điều mà các vị thánh trong giáo hội cũng đã từng biết trong bao nhiêu thế kỷ : việc hoán đổi là một hành trình liên li và lặp đi lặp lại.
3. Hoán đổi có nghĩa là nhận lấy trách nhiệm của mình trong cách cư xử, hành động, hoặc thói quen ở những trường hợp cụ thể có liên quan đến lý trí, đạo lý, cảm xúc, hoặc xã hội. Vài ví dụ: Tôi ý thức lời nói của tôi làm tổn thương thanh danh người khác và tôi quyết định sẽ chỉ nói tốt về người đó mà thôi. Tôi tự nhận là tôi ghét một người nào đó và tôi quyết định sẽ cố gắng giúp đỡ họ. Từ trước tới giờ tôi không thể tha thứ cho người nào đó đã đưa tôi vào đường tội lỗi và tôi quyết định xin Thiên Chúa chúc lành cho họ một cách đặc biệt.
4. Hoán đổi đi sâu vào con người của tôi, vào những thói quen, những thành kiến, những tiêu chuẩn đạo đức mà tôi đã đặt ra. Chỉ có tôi mới thay đổi được những điều này, qua sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần.
5. Đây là sự hoán đổi mà Đức Kitô đã nói, *‘hãy sám hối và tin vào Tin Mừng’* (Mt 1:15). Hai công việc này cần cả cuộc đời để chu toàn.
6. Về các đoạn Thánh Kinh:
Ga 8,3-12: Không kết án, Đức Giêsu mời gọi thay đổi.
Lc 15,4-32: Thiên Chúa vui mừng biết bao khi một tội nhân ăn năn sám hối.
Mt 26,36-46: Trong đau khổ tột cùng, Đức Giêsu thấy lòng mình vẫn khao khát thi hành điều Thiên Chúa muốn.

Các bài TK khác có thể sử dụng: Luca 4:1-13, Mathêu 8:1-4, Rôma 15:1-6

TLNN II/ 6 - Chúa Thánh Thần mời gọi ta hoán cải liên tục

Ơn Xin

Xin Thần Khí Đức Kitô dìu dắt tôi trong tiến trình hoán cải liên tục, giúp tôi nhận ra điều tôi cần phải thay đổi ngay bây giờ

Thánh Kinh

1. **Ga 8,3-12:** Không kết án, Đức Giêsu mời gọi thay đổi.
2. **Lc 15,4-32:** Thiên Chúa vui mừng biết bao khi một tội nhân ăn năn sám hối.
3. **Mt 26,36-46:** Trong đau khổ tột cùng, Đức Giêsu thấy lòng mình vẫn khao khát thi hành điều Thiên Chúa muốn.

Vài điểm gợi ý

- Đức Giêsu Kitô luôn muốn chữa lành bất cứ ai tới với Ngài. Ngài thường hỏi: “Bạn muốn gì?” - ngay cả với người mù van xin Ngài cứu chữa (Bạctimê). Vì Thiên Chúa chỉ chữa lành cho tôi khi tôi trực tiếp kêu cầu Ngài. Thiên Chúa luôn tể nhị và sẽ không làm bất cứ điều gì nơi tôi nếu tôi không muốn. Điều này cũng hoàn toàn đúng đối với lòng tha thứ của Thiên Chúa.

- Thiên Chúa tạo nên tôi để hành động trong tự do. Thế nhưng tôi biết rằng sự tự do của tôi bị giới hạn bởi những thói xấu, những cảm giác chán nản, và những sợ xuất bất cần. Thần Khí Thiên Chúa biết rõ tinh thần, con người của tôi. Bất cứ lúc nào, tôi cũng có thể ý thức một cách rõ ràng rằng mình hoàn toàn không thích một vài điều nào đó nơi bản thân mình hay nơi cuộc sống của mình, và tôi muốn thay đổi các điều ấy. Hãy lắng nghe những cảm nhận đó, vì rất có thể Thần Khí đang hướng dẫn tôi.

- Từng bước một, dần dà tôi có thể sống ngược với con người thật của tôi. Thật vậy, có những người đang từ từ đi vào lối sống ngược lại với tất cả những ước mơ của Thiên Chúa về tình yêu - một lối sống đi từ bất mãn đến hận thù, từ ích kỷ đến bạo động, từ khinh bỉ đến tội lỗi. Tôi có tự do hiến thân cho tình yêu và tôi có tự do làm nô lệ cho hận thù. Giai đoạn cuối cùng của sự nô lệ đó là hỏa ngục và, như tôi thấy, dường như hỏa ngục đã bắt đầu ngay từ trên thế gian này.

- Tôi sẽ tìm thấy nhiều điều cần phải hoán cải liên tục trong những mối liên hệ của tôi. Trước tiên với Thiên Chúa, rồi với những người mà Thiên Chúa gửi đến để tôi yêu thương và để được thương yêu, và sau cùng đến mọi người chung quanh tôi. Hãy để ý đến những người mà tôi cắt đứt liên hệ hoặc tránh xa không muốn gặp. Hãy nhìn kỹ những người mà tôi đang lệ thuộc quá mức vào họ, hoặc những người đang lệ thuộc quá mức vào tôi. Và cả những người xung khắc với tôi nữa. Hãy nhận lãnh trách nhiệm của mình trong những mối liên hệ này và tôi sẽ tìm thấy nhiều điều tôi cần hoán cải liên tục trong suốt cuộc đời còn lại của mình.

TLNN II / Bài 6

**Chúa Thánh Thần
kêu gọi tôi
hoán cải liên tục**

Lời nguyện

*Ôi lạy Chúa,
Khi con biết tội của con
như thế nào,
và tội nhân loại như thế nào,
và khi con biết sự tha thứ
vô bờ bến của Ngài,
trái tim của con rộng mở ra.
Và rồi con nhận biết
Ngài cao cả dường bao.
Con thấy ngọn lửa lóe lên
trong tâm hồn
lạnh giá của con.
Con khẩn xin Ngài
Ôi lạy Chúa,
cho con yêu nhiều hơn –
Yêu Ngài trước tiên,
rồi yêu mọi người Ngài gửi
đến, rồi yêu cả mọi dân tộc.
Từng bước một,
Xin Ngài chữa lành
tâm hồn con khỏi
mọi giận dữ và bất mãn,
Cũng xin biến đổi con thành
khí cụ bình an của Đức Kitô.
Amen*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN III/ 6

Ga 8:3-12: Đức Giêsu tha một người phụ nữ tội lỗi. Không kết án, Người kêu gọi sự hoán cải

- (c. 5) "Theo luật": Ba tội trọng nhất theo luật Do Thái: thờ ngẫu tượng, giết người, và ngoại tình. Theo Đnl 22:23-24, một người phụ nữ có chồng sẽ bị ném đá tới chết nếu ngoại tình.
- (c. 6) Những người chống đối Chúa Giêsu nghĩ rằng Ngài sẽ phải bài bác luật Môsê hay thẩm quyền của chính quyền La-Mã. Người La-Mã đã tước quyền kết án tử hình của người Do Thái.
- (c. 7): "Người đầu tiên ném đá": những nhân chứng buộc tội bị cáo phải chịu trách nhiệm đặc biệt với cái chết của người bị cáo buộc (Đnl 17:7).
- (c. 11): "Tôi cũng không kết án chị đâu": sau khi những người cáo buộc đã bỏ đi, Chúa Giêsu khẳng định một cách rõ ràng là người phụ nữ không bị xếp cùng loại với họ. Chị được tự do ra đi và đừng phạm tội nữa.

Lc 15:4-32: Thiên Chúa vui mừng như thế nào khi một người tội lỗi ăn năn hối cải.

- Trong ba dụ ngôn, Luca làm nổi bật chủ đề về lòng thương xót của Thiên Chúa vượt qua tất cả lề luật của con người và về cách Thiên Chúa nên đối xử thế nào với những người tội lỗi.
- (c. 4): "Đã mất": từ này trở thành một điệp khúc trong suốt Chương 15 (con chiên bị mất, đồng bạc bị mất, người con bị mất, người em bị mất).
- (c. 4): Người chăn chiên ở Giuđêa phải đảm đương một nhiệm vụ khó khăn và nguy hiểm. Đồng cỏ thì khan hiếm. Cao nguyên trung phần chật hẹp chỉ rộng khoảng vài dặm, và nó dốc xuống những bờ vực hoang vu và những sa mạc hoang vắng. Nhiều đàn gia súc thuộc về cả làng chứ không thuộc về một cá nhân nào. Người mục tử phải chịu hết tất cả trách nhiệm đối với cả đàn chiên.
- (c. 8): Đồng bạc cắc là tiền Hy Lạp (Drachma) trị giá tương đương với 4 xu tiền Mỹ. Nó nhiều hơn cả một ngày lương của một người lao động xứ Palestin. "Mười đồng bạc cắc": biểu tượng của một người phụ nữ có gia đình là một dải băng buộc đầu làm bằng 10 đồng bạc cắc được nối với nhau bằng một dây chuyền bằng bạc. Rất có thể đồng bạc bị mất là một trong những đồng bạc này nên bà ta đã ra sức tìm kiếm nó như các phụ nữ tìm kiếm chiếc nhẫn cưới bị rơi mất vậy.
- (cc. 15-16): "Cho heo ăn": người con út đã rơi vào lối sống của những người ngoại giáo. Trong mắt của người Do Thái, ăn thịt heo đồng nghĩa với theo ngoại giáo và bỏ đạo Do Thái.
- (c. 20): "Chạy" là một hành vi tự hạ giá cho một vị đứng tuổi Đông Phương.
- (cc. 22-23): Áo thụng tượng trưng cho danh dự, nhẫn cho quyền hành, giày cho người tự do (nô lệ không được mang giày). Ba món đồ này nói lên cương vị của một người tự do.
- (cc. 24, 32): Điệp khúc "mất và lại tìm thấy" và "vui mừng" tràn ngập các đoạn Phúc Âm này.
- c. 8 Đồng bạc cắc là tiền Hy Lạp (Drachma)

Mt 26:36-46 Trong đau khổ tột cùng Đức Giêsu thấy lòng mình vẫn khao khát thực thi thánh ý Chúa.

- Ba khoảng khắc cầu nguyện nổi bật trong đoạn Phúc Âm này. Đức Giêsu cầu nguyện ba lần và trở lại ba lần thấy các môn đệ đang ngủ. Kết quả của việc cầu nguyện là bây giờ Đức Giêsu có thể đối diện với kẻ thù.
- (c. 36): "vườn Ghếtsemani" (có nghĩa là "ép dầu"): là một vườn cây ô-liu nhỏ trên núi Ô-liu.
- (c. 38): "Buồn sầu": lời cầu nguyện của Đức Giêsu gợi nhớ lại Thánh Vịnh 42:6,12 và 43:5 ("Hồn tôi hỡi, có sao phiền muộn, xót xa mãi phận mình làm chi").
- (c. 39): "Nhưng không phải theo ý con": Đức Giêsu vâng phục thánh ý Thiên Chúa.
- (c. 40): "Các con không thể thức với Thầy được sao": đây không phải là lần cuối các môn đệ làm cho Đức Giêsu thất vọng.
- (c. 41): "Tinh thần...thể xác": những lời này tương đương với hai khuynh hướng "Tốt" và "Xấu."
- Cả đoạn Phúc Âm có thể hiểu như một lời chú giải về điều răn hãy yêu Chúa hết lòng, hết linh hồn, và hết sức mình. Đức Giêsu yêu Chúa Cha với tất cả linh hồn, lý trí, và trọn vẹn cả con người Ngài (c. 45).

Tôi cần thay đổi điều gì trong tiến trình hoán cải liên tục của tôi?

TLNN II/ BÀI 7 – Đức Giêsu cùng thất bại với chúng ta

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-6 & GIỚI THIỆU TLNN II-7

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

- TLV hoặc nhóm có muốn tiếp tục chương trình TLNN - phần 3 hay không ?
- TLV có thể ý thức về tội lỗi của mình mà vẫn tâm tình thân mật với Đức Kitô không?
- Nên khuyến khích TLV tham gia bí tích Hòa Giải, có thể xưng những tội đã phạm từ nhiều năm trước.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Nếu TLV hoặc nhóm quyết định tạm ngưng chương trình thao luyện ở đây, ĐHV có thể giải thích thêm về ý nghĩa của bí tích Hòa Giải.
2. ĐHV có thể giới thiệu với TLV ba cách thức cầu nguyện mà Thánh I Nhã đề cập trong đoạn 238-260 của tài liệu Linh Thao.

Về Nội Dung:

1. Một điều thật xót xa là Con Một Thiên Chúa đến ở giữa chúng ta để bị thất bại. Ngài đã sinh ra trong nghèo khổ yếu hèn giữa một dân tộc bị áp bức, và đó là sự lựa chọn của Ngài. Ngài đến thế gian với sứ mạng rao giảng Tin Mừng cho những người không muốn đón nhận Tin Mừng. Ngài lựa chọn 12 tông đồ, trong đó một người chối từ Ngài, một người phản bội Ngài, và những người còn lại thì nhát胆 chạy trốn. Các bậc có thẩm quyền trong giáo hội Do Thái thời đó cho rằng Ngài rối đạo và còn tệ hơn thế nữa. Và sau cùng, Ngài bị giết chết một cách thê thảm.
2. Điều gì đã làm Con Một Thiên Chúa hành động như vậy? Chúng ta chỉ có thể hiểu một điều là Thiên Chúa muốn ôm ấp tất cả nhân loại, tất cả con người thực tại của chúng ta.
3. Vì Ngài đã xin vâng và chấp nhận con người thực tại của chúng ta, Đức Kitô với sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần đã không đi ngược lại với lương tâm của mình và đã vượt lên trên sự yếu hèn của con người.
4. Chúng ta được sinh ra trong nhân loại này như Đức Kitô, và chúng ta được sinh ra để bị thất bại. Nghĩ cho cùng, chúng ta đã thất bại khi không thể sống mãi được và chúng ta sẽ phải đối diện với sự chết. Thật ra, mỗi người chúng ta đều biết đến những thất bại khá trầm trọng, có thể nguy hại đến chính bản thân cũng như đến những người mình thương yêu hoặc những người mình đang phục vụ.
5. Không phải tất cả các thất bại của chúng ta đều là tội lỗi, nhưng tất cả những tội lỗi của chúng ta đều là thất bại. Đức Kitô thấu hiểu và thông cảm với chúng ta về tội lỗi vì Ngài hiểu thế nào là thất bại.
6. Về các đoạn Thánh Kinh:
Ga 13,1-17: Đức Giêsu rửa chân và chữa lành chúng ta, chứ không phải tự mình làm được.
Mt 27,32-50: Đức Giêsu đã thất bại không làm cho dân Ngài sám hối được, và Ngài đã phải chịu đóng đinh.
Ga 19,38-42: Xác Đức Giêsu được đặt nằm trong mồ, các bạn thân của Ngài buồn vô cùng.

*Phân phát: TLNN II / 7 *. Các bài TK khác có thể xử dụng: Heb 4:12-16, Thánh Vịnh 22, Ga 21:15-19*

TLNN II/ 7 - Đức Giêsu Cùng Thất Bại Với Chúng Ta

Ơn Xin

Xin Đức Giêsu Kitô cho tôi biết và thấu hiểu những việc Ngài đã làm giữa loài người chúng tôi, để tôi có thể biết Ngài sẽ cứu tôi như thế nào.

Thánh Kinh

1. **Ga 13,1-17:** Đức Giêsu rửa chân cho các bạn hữu.
2. **Mt 27,32-50:** Đức Giêsu đã thất bại không làm cho dân Ngài sám hối được, và Ngài đã phải chịu đóng đinh.
3. **Ga 19,38-42:** Xác Đức Giêsu được đặt nằm trong mồ

Vài Điểm Gợi Ý

- Với quyền năng vô hạn, Thiên Chúa có thể cứu tôi khỏi những giận dữ, dối trá, thù hận và cả những vết thương mà chính tôi tự gây ra. Chúa có thể phán, *“Từ nay sẽ không còn tội lỗi nữa!”* Nhưng Ngài không muốn làm như vậy, vì Đấng Tạo Hóa của tôi muốn tôi trở thành một người tình của Ngài. Tôi phải có tự do để lựa chọn, yêu hay không yêu.
- Vậy tôi phải đối diện với những thất bại của mình mà tôi rất chán ghét. Tôi thấy những cơn bức tức bùng nổ ra mỗi khi mệt mỏi, hoặc những khuynh hướng xấu xa mỗi khi bị đe dọa. Nhưng vì tôi đã được gọi để lãnh nhận sứ vụ giao hòa, tôi cũng được mời gọi liên tục để tha thứ cho người khác – cũng như chính tôi đã được tha thứ.
- Chúa Giêsu chính là Vị Thượng Tế, *“bị cám dỗ như chúng ta, cho dù Ngài không mang tội”* (Hb 4:15). Đã từng thất bại, Ngài cũng đã từng bị cám dỗ không đặt hy vọng nơi Chúa Cha nữa, hay nổi loạn trước thân phận bị đày đọa đối với nhân bản của Ngài – mỗi người chúng ta từng bị cám dỗ như thế. Bị mất việc làm, bị vợ hoặc chồng bỏ rơi, bị con cái phản bội – Đức Giêsu Kitô thấu hiểu những thất bại này trong cuộc sống làm người.
- Đây là cách Đức Giêsu đồng cảm với tôi. Cho dù Ngài không mang tội, Ngài cũng đã thất bại – tất cả tội lỗi của tôi là những thất bại. Vì thế chúng ta *“có một Đấng Bảo Trợ biết rõ những yếu đuối của chúng ta.”* Những yếu đuối này xuất phát từ sự thất bại của ta và lại đưa ta tới những thất bại khác nữa. Ngài hiểu ta và biện hộ cho ta trước mặt Thiên Chúa.
- Vì thế, mỗi khi tôi bị thất bại trong bất cứ hoàn cảnh nào, tôi có thể xin được kết hợp với thất bại của Đức Giêsu Kitô. Ngài luôn sẵn sàng nhận lời tôi.

TLNN II/ Bài 7

**Đức Giêsu
cùng thất bại
với chúng ta**

Lời Nguyện

*Lạy Thiên Chúa của con,
cả những lúc con thất bại
trong bóng tối bí mật,
con biết Chúa biết,
và con thật xấu hổ.
Con không muốn
làm phụ lòng Chúa,
nếu con tránh được điều đó.
Nhưng con đã không tránh được.
Con thù ghét sự thất bại.
Nhưng con vui lòng chịu
thất bại nhiều lần
cho những người con yêu.
Nhờ vậy,
con hiểu thêm một chút
tại sao Chúa Giêsu,
Con Cha, đã đi đến thất bại:
vì Ngài đã yêu.
Con không thấu hiểu được
tình yêu đó, nhưng con biết
tình yêu đó rất thật.
Con mừng rỡ đón nhận
tình yêu này
từ một Đấng đã thất bại,
cho dù Ngài vô tội,
và yêu con cho tới chết,
cho dù con tội lỗi.
Con cảm tạ Ngài.
Amen.*

Bài dẫn giải Thánh Kinh TLNN III/ 7

Gioan 13,1-17: Không phải tự chúng ta, mà chính là Thiên Chúa thanh tẩy và chữa lành chúng ta, và Ngài hạ mình xuống để gột rửa tâm hồn chúng ta.

- Đoạn này gồm có 3 phần: việc Đức Giêsu làm (đoạn 1-5) và hai phần diễn giải (đoạn 6-11, 12-20). Phần diễn giải thứ hai đúc kết tổng quát việc làm của Ngài để trở thành một bài học cho các môn đệ sau này.
- Thánh Gioan không kể hết cho chúng ta bối cảnh của đoạn Phúc Âm này. Trong Phúc Âm Thánh Luca về bữa tiệc ly, chúng ta thấy có một điểm đáng buồn *"Một cuộc tranh cãi bùng nổ giữa họ về việc ai là người lớn nhất"* (Luca 22:24). Rất có thể là cuộc tranh cãi này đã đưa đẩy Đức Giêsu đến hành động *"rửa chân"* như Ngài đã làm. Đây là một bài học sâu sắc và khó quên về sự khiêm nhường.
- (c. 5) Đường ở Palestin gồ ghề và dơ bẩn. Thường dân mang dép làm bằng những cái đế đơn sơ cột vào bàn chân. Vì lý do đó, luôn luôn có những bình nước để ở cửa ra vào, và một người hầu đứng ở đó với một cái gáo và một cái khăn để rửa những đôi bàn chân đầy bụi của khách khi họ vào nhà.
- (cc. 6-8) Thánh Phêrô đã hỏi một cách thích đáng về việc làm của Đức Giêsu bởi vì ông không phải là bề trên đáng cho Đức Giêsu phải rửa chân để tỏ lòng tôn kính. Việc Chúa làm chỉ sự hy sinh sắp đến của Ngài vì các môn đệ. *"Anh không được chung phần với Thầy"*: sự kiên trì của Thánh Phêrô được đáp lại bằng lời khẳng định rằng ông không thể chung phần mà Đức Giêsu dành cho các môn đệ nếu ông không được gột rửa.
- (c. 9) *"Cả tay và đầu con nữa"*: hiểu theo nghĩa đen là lối hiểu lầm điển hình được ghi lại trong Phúc Âm Thánh Gioan.

Mathêu 27,32-50: Đức Giêsu bị thất bại trước kẻ thù và bị đóng đinh.

- (c. 33) Golgotha: một ngọn đồi đá nhỏ ngay ngoài thành Giêrusalem. Tội nhân không thể bị tử hình ở bên trong thành thánh.
- (cc. 35-37) hai chủ đề chính của việc bị đóng đinh nhục hình đều ở trong đoạn này: việc chia áo choàng của Đức Giêsu ứng nghiệm Thánh Vịnh 22:18 (*"Áo mặc ngoài chúng đem chia chác, còn áo trong, chúng cũng bắt thăm luôn"*), và bản án đóng đinh Đức Giêsu cho thấy căn tính của Ngài: vua dân Do Thái.
- (c. 37) *"Vua dân Do Thái"*: Người Do Thái và người La-Mã có thể hiểu tước hiệu này một cách khác nhau. Người Do Thái xem đó như là lời tự xưng mình là Đấng Cứu Thế. Người La-Mã thì xem đó như là một dấu hiệu của sự phản loạn chống lại hoàng đế.
- (cc. 38-44) Ba nhóm người sỉ nhục Đức Giêsu là: những người qua lại, những quan chức (tu tế, trưởng lão, kỳ mục), và những tên cướp cùng bị đóng đinh. Nội dung lời chế nhạo phản ánh hai lời kết án Đức Giêsu trước hội đồng: lời đe dọa sẽ phá hủy đền thờ và lời tự xưng là Con Thiên Chúa hay Đấng Cứu Thế.
- (c. 46) *"Eli, Eli, lema sabachthani"*: đây là những lời trích dẫn trực tiếp từ Thánh Vịnh 22:1 (*Lạy Chúa con thờ, muôn lạy Chúa, Ngài nỡ lòng ruồng bỏ con sao?*) Những lời này nói lên tâm trạng bị bỏ rơi của Đức Giêsu, nhưng không phải là cảm giác tuyệt vọng, bởi vì những lời này là những lời cầu nguyện với Thiên Chúa.
- (c. 50) *"Trút hơi thở"*: Mathêu muốn nhấn mạnh đến tính chất tình nguyện trong cái chết của Đức Giêsu.

Gioan 19,38-42: Đức Giêsu nằm trong lòng đất và tâm hồn các bạn hữu Ngài trở nên trống vắng.

- (cc. 38-39) Giuse và Nicôđêmo đều là những Kitô hữu trong bí mật đã thoát ra khỏi vùng bóng tối sợ hãi.
- (c. 39) *"Trầm hương và mộc dược"*: một số lượng lớn thuốc tẩm liệm là một dấu chỉ của lòng kính trọng sâu xa dành cho Đức Giêsu như một vị vua.
- (c. 40) *"Khăn liệm"* Xác Đức Giêsu được xúc thuốc thơm và liệm trong khăn (như Lazarô đã được liệm).
- (c. 41) *"Một ngôi mộ mới"*: Ngôi mộ ở trong một khu vườn lân cận và chưa được sử dụng bao giờ đã xuất hiện trong câu truyện như một chứng từ lý giải cho sự kiện Chúa phục sinh. Khi Maria Mađalena và các môn đệ ra viếng mộ vào tảng sáng ngày phục sinh, họ không thể nào nhầm lẫn về vị trí của ngôi mộ.

Đức Giêsu đã làm gì giữa loài người chúng tôi để tôi biết Ngài sẽ cứu tôi như thế nào?

CHƯƠNG 3: THAO LUYỆN NHỆ NHÀNG III

Chuẩn Bị Cho TLNN III

Thánh I-Nhã thích nghi Linh Thao cho phù hợp với người ông đang hướng dẫn. Và ông giúp mỗi người vừa mức họ có thể và chịu chấp nhận. Bạn cũng nên bắt chước Ngài khi hướng dẫn Thao Luyện Nhệ Nhàng: đó là giữ thăng bằng giữa thái độ tôn trọng hoàn cảnh hiện tại của TLV, và thúc đẩy họ thêm rộng rãi về mặt thương yêu và phục vụ, vì lòng yêu mến Chúa.

Sau đây là một vài điểm về những người đã cầu nguyện với phần I, II, và sẽ làm phần III:

1. Có lẽ bạn đang lo nghĩ làm sao giúp TLV giữ được thói quen họ đang có. Vấn đề không phải chỉ là tiếp tục cầu nguyện, mà là tiếp tục một lối sống. Giữa những bài thao luyện này là một cách theo Chúa trong cuộc sống hàng ngày.
2. Bạn mong rằng những bài gợi ý cầu nguyện đã giúp các TLV có thói quen hồi tâm về mỗi hành động của họ trong cuộc sống, và thói quen nhận Bí Tích Hòa Giải. Hay ít ra họ nhận ra là Bí Tích Thánh Thể, mà thật chính là quyền lợi dành cho họ--qua bí tích Rửa Tội – của những môn đệ theo Chúa.
3. Phần đông các TLV sẽ thấy dễ sống đời cầu nguyện hơn nếu có sự nâng đỡ từ một nhóm. Bạn có thể giúp bằng cách tìm hiểu về những nhóm đang có tại địa phương, thí dụ như CLC, nhóm cầu nguyện của cộng đoàn, v.v. Nếu bạn đang hướng dẫn một nhóm trong chương trình TLNN, có lẽ họ sẽ hỏi bạn xem cả nhóm có thể tiếp tục là một nhóm không, và sau chương trình này thì ra sao.
4. Một chuyện có thể xảy ra sau chương trình này là TLV tiếp tục được hướng dẫn về phần tâm linh. Nếu bạn biết và tin tưởng linh hướng địa phương thì có thể giới thiệu TLV đến với họ. Có thể bạn quyết định là người hướng dẫn tâm linh, cho một cá nhân hay cho cả nhóm. Sau đây là một vài lý do để tiếp tục gặp linh hướng:
 - để giúp một người đang phải chiến đấu về một vấn đề, nhất là vấn đề liên quan đến tội hay tự do tâm linh.
 - để cùng đồng hành với một người trong hoàn cảnh khó khăn, thí dụ đổi việc làm, tang chế, khủng hoảng trong cuộc sống.
 - để giúp một người làm một chọn lựa và chấp nhận những hậu quả của chọn lựa này.
 - để giúp một người thấy rõ hơn, trong đời sống của họ, đâu là ơn gọi từ Chúa. Để giúp họ kết hợp chặt chẽ hơn với Chúa.
 - để giúp một người sửa soạn dự một chương trình Linh Thao trọn vẹn, như Chú Dẫn Số 19th chẳng hạn hoặc 30 ngày linh thao.

Nếu tiếp tục đi với một người hay một nhóm, bạn nên giữ thái độ tự do cho mình, để có thể cắt ngang chương trình, nếu bạn nhận thấy một hoạt động nào khác mà bạn nghĩ có thể giúp họ hơn. Điều này không đơn giản. Song nếu bạn sợ làm như vậy là ích kỷ, thì nỗi lo sợ đó có thể là một cám dỗ.

5. Bạn có thể hướng dẫn họ đi dự các chương trình Linh Thao cuối tuần hay dài ngày. Các khóa tĩnh tâm cuối tuần có ảnh hưởng là củng cố những người đã dự một chương trình như TLNN. Bước kế tiếp là dự các khóa tĩnh tâm 5 hoặc 8 ngày, nhưng thường thì không nhiều người có giờ đủ để dự.

Các khóa Linh Thao trong cuộc sống như Chú Dẫn Số 19, hay trọn 4 tuần theo Chú Dẫn Số 18, là những dụng cụ rất tốt, để giúp giao hòa cuộc sống đạo và đời. Và một vài người, thường là những người đã trưởng thành, có thể muốn làm Linh Thao 30 ngày .

Một vài điểm về những người sẽ dự phần III:

1. Hiện nay đa số mọi người cần giúp về cách xin Chúa những gì họ muốn có. Đây là cách cầu nguyện xin ơn. Bạn giúp bằng cách nói với họ bạn đang cầu cho họ, điều bạn đang xin, và Tên Đấng mà bạn đang kêu cầu.
2. Một điểm quan trọng về Bí Tích Hòa Giải: đây là một nghi thức chúng ta cử hành để ca ngợi ơn cứu chuộc của Chúa Giêsu và lòng thương xót vô biên của Thiên Chúa. Một cuộc trở về thật sự phải làm lòng bạn muốn vui mừng ca tụng, dù trong thinh lặng.
3. Có những lúc mà một cuốn sách thiêng liêng là điều mà TLV cần. Bạn để ý xem TLV nào là người thích đọc sách.
4. Đối với một số nhóm, bạn có thể xen kẽ Linh Thao với các cách cầu nguyện truyền thống. Thí dụ làm một Giờ Kinh Phụng Vụ, hay cầu Thánh Thể, hay đi Đàng Thánh Giá, hay dự lễ nửa đêm. Điều này quan trọng vì phần đông TLV tìm thấy Chúa trước tiên qua cách họ giữ đạo, và bạn đã làm một việc tốt khi giúp họ cảm nhận Chúa rõ ràng hơn trong những sinh hoạt truyền thống này.

Phần III có 3 bài, và giới thiệu cách cầu nguyện với các bài Thánh Kinh của mỗi ngày.

1. Ba tuần này có thể dùng vào tuần Phục Sinh và các tuần kế tiếp, hay bất cứ lúc nào.
2. Mỗi tuần sẽ có 3 đoạn Thánh Kinh, giống như phần I và II. Nhưng thay vì lặp lại các bài Thánh Kinh đã được chỉ định, thì thêm vào các bài Thánh Kinh của ngày. Bạn khuyên người TLV đọc bài 1 đã được chỉ định cho ngày thứ nhất, rồi bài Thánh Kinh của ngày trong lịch thường niên cho ngày thứ hai, rồi bài 2 cho ngày thứ ba, rồi bài Thánh Kinh của ngày cho ngày thứ tư, v.v. Bạn có thể in và phát mỗi đoạn Thánh Kinh cho TLV, hay ít ra cho họ biết chương, và câu Thánh Kinh nào để họ dễ tìm. Đây là cách để dẫn họ dùng bài Thánh Kinh của ngày mà cầu nguyện.
3. Việc tập cho họ dùng bài Thánh Kinh của ngày để cầu nguyện rất quan trọng vì hai lý do: thứ nhất là họ dễ giữ thói quen cầu nguyện qua cách này hơn, thứ hai là việc đọc Thánh Kinh này là cùng cầu nguyện chung với giáo hội.
4. Bạn hãy giải thích cách bạn hồi tâm hay xét mình. Bạn có thể gợi ý cho họ rằng những ánh sáng họ nhận được qua kinh sáng, có thể là đề tài cho phút hồi tâm đêm đó.



TLNN III/ BÀI 1 – Đức Giêsu Kitô giao hoà toàn thể nhân loại

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KHAI MẠC TLNN III - 1

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Sau những tuần nhìn chính mình, hình ảnh về con người họ ra sao?
Họ có thể tìm được niềm vui trong Đức Kitô không?
2. Khi cảm nhận được là Chúa chấp nhận con người yếu đuối của mình, TLV có ước ao và có đủ sức để tiếp cận với người chung quanh với lòng bao dung không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

1. Giới thiệu (hoặc ôn lại) những điểm căn bản về cầu nguyện, suy niệm, cầu nguyện bằng suy xét, xin ơn, v.v. Đây cũng là dịp tốt để cắt nghĩa rõ ràng về chi tiết của các cách cầu nguyện với Thánh Kinh.
2. Nhắc TLV là họ cần cầu nguyện mỗi ngày nếu muốn phục vụ Chúa một cách hữu hiệu. Hãy chỉ cho họ những phương thức cầu nguyện mà bạn thấy đang giúp họ.

Về Nội Dung:

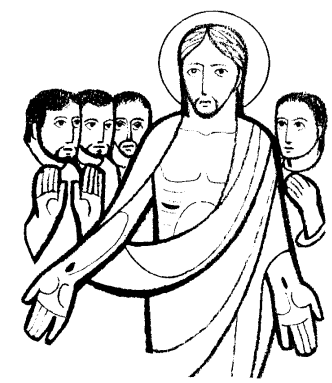
1. Nên giải thích về phương pháp suy xét (method of consideration) của Thánh I-Nhã cho những người sẽ tiếp tục chương trình TLNN. Nêu ra 3 điểm chính chẳng hạn. Nhắc họ nên áp dụng điều họ đã hiểu vào cuộc sống của họ, và dâng lên Chúa những quyết định/ chọn lựa của mình.
2. Nhắc họ rằng họ có thể cầu nguyện ở nhiều nơi và trong bất cứ lúc nào. Có thể nhắm mắt và cùng Chúa nhìn lại mấy tiếng đồng hồ vừa qua. Có thể nhìn về chân trời đang xa mà đọc Kinh Lạy Cha, hay vừa đi trong hành lang vừa nhắm Kinh Tin Kính. Thiên Chúa luôn để ý đến họ, và hiểu những chia trí trong cuộc sống họ còn hơn chính họ nữa.
3. Chỉ cho họ thấy, là các tông đồ ngày xưa cũng đã cầu nguyện về kinh nghiệm sống như họ vậy, khi Đức Giêsu chết, rồi sống lại. Môn đệ khi xưa, hay thời nay, đều cần có niềm tin, hy vọng vào Đức Kitô, và lòng yêu thương Đấng Cứu Chuộc.

4. Về các đoạn Thánh Kinh:

Luca 24,36-43: Đức Giêsu sống lại trong thể xác con người, với cả thương tích.

Gioan 20,11-18: Maria Madalena nhận ơn an ủi, và được sai đi để chia sẻ ơn ấy.

Gioan 20,24-29: Đức Giêsu biết thiếu sót của Toma, người hay nghi ngờ. Ngài đã dùng cơ hội này để bày tỏ tình yêu của Ngài.



TLNN III/ 1 - Đức Giêsu Kitô giao hoà toàn thể nhân loại

Tôi Muốn Gì ?

Tôi xin Đức Giêsu Kitô giúp tôi giao hoà với chính mình, với thế giới quanh tôi, và nhận biết niềm vui của Ngài.

Thánh Kinh

1. **Lc 24,36-43:** Đức Giêsu trở lại từ cõi chết
2. **Ga 20,11-18:** Đức Giêsu gửi Maria Madalena đi loan báo Tin Mừng
3. **Ga 20,24-29:** Sự nghi ngờ của Tôma được giải tỏa

Vài điểm gợi Ý

- Đức Giêsu nói: *“Ta đến đem niềm vui, cho được trọn hảo”* (Ga. 15,11). Đây là món quà Thiên Chúa cho bạn. Khi được xúc đầu, bạn lãnh nhận tất cả những món quà của Thánh Linh: yêu thương, hoan lạc, bình an, nhẫn nhục, từ tâm, trung tín, hiền hòa, tiết độ (Gal 5:22). Bạn không bị ép buộc phải dùng các món quà này. Nhưng tại sao lại không sử dụng?
- Những người sống cho thế gian và xác thịt muốn được hạnh phúc. Đối với họ, hạnh phúc là có tiền và có sự đảm bảo trong đời sống, và không phải gánh vác những buồn phiền của thế gian. Bạn theo Thiên Chúa và sống trong niềm vui. Tiếp nhận niềm vui có nghĩa là biết hài lòng với những gì mình đang có và tin tưởng rằng Thiên Chúa sẽ ban cho bạn tất cả những gì bạn cần. Tiếp nhận niềm vui cũng có nghĩa là mang lấy những buồn phiền của chính bạn và của người khác như Đức Kitô phục sinh đã mang vết thương của Ngài.
- Đức Giêsu sống lại với những vết thương vẫn còn nơi bàn tay, bàn chân, và bên cạnh sườn. Những vết thương đó không hạ phẩm giá của Thiên Chúa nhưng còn cho Ngài một cơ hội để diễn tả quyền năng siêu nhiên. Đối với bạn cũng vậy.
- Tôma đầy lòng nghi ngờ, Phêrô cứng đầu, còn Giacôbê và những người khác thì nhát đảm. Đức Giêsu chấp nhận các tông đồ với những vết thương của họ. Khi Ngài phục hồi sự sống trong ngày sau hết, những vết thương này sẽ là một phần vinh quang của họ. Đối với bạn cũng vậy.
- Đức Giê-su cho các môn đệ nhìn xem các vết thương của Ngài trong thân xác phục sinh để an ủi họ. Mỗi khi người Kitô hữu chia sẻ vết thương của chính mình với người khác, thì Chúa Thánh Thần an ủi cả hai, kể cho lẫn người nhận.
- Maria Madalena viếng mộ để rửa sạch và xúc đầu thân xác Đức Giêsu. Chị ta muốn làm điều đó nhưng Đức Giêsu đã gặp chị và sai chị đi làm công việc khác, công việc rao giảng Tin Mừng.

TLNN III / Bài 1

**Đức Giêsu Kitô
giao hoà
toàn thể nhân loại**

Lời Nguyện

*Lạy Đức Giêsu,
Ngài biết bạn bè Ngài
là những người
mang đầy thương tích.
Những vết thương thật sâu
gây bởi cuộc sống,
trong tâm tư, nơi tinh thần,
cũng như trên thể xác,
như những vết thương
của Ngài.
Và chúng con
cũng gây thương tích
cho chính mình nữa.
Ôi lạy Chúa,
làm sao chúng con
có thể sống vui được
với bao nỗi sầu này?
Lạy Đức Giêsu Kitô,
xin chỉ cho chúng con
thấy những vết thương
của Ngài,
và thấy tình yêu
mà đã thúc đẩy Ngài
gánh những vết thương này.
Và từ đó chúng con sẽ biết
cách mừng vui nơi chốn này,
và trong ngày hôm nay;
mừng vui trong lúc làm việc,
cũng như lúc nghỉ ngơi,
trong lúc khó khăn,
cũng như lúc nghi ngờ;
mừng vui
trong việc làm vất vả,
mừng vui
mãi mãi trong Ngài,
Amen*

Bài dẫn giải Thánh Kinh

TLNN III, BÀI 1

Luca 24,36-43: Đức Giêsu sống lại trong thân xác con người và mang những vết thương của Ngài.

- Sự thật Đức Giêsu phục sinh trong thân xác con người được nhấn mạnh ở đây. Thánh Luca muốn nhấn mạnh rằng Đức Giêsu phục sinh là thật: các môn đệ chạm vào Ngài, những dấu vết của cuộc khổ nạn rất rõ ràng trên bàn tay và chân của Người. Người dùng bữa với các môn đệ.
- (C. 36) *"Bình An"*: những lời chúc lành cho một cuộc sống đầy đủ và trọn vẹn. Bình an đã được hứa ban trong Luca 2:24 (*"Vinh danh Thiên Chúa trên các tầng trời và bình an dưới thế cho người thiện tâm"*) được tác động bởi sứ vụ loan truyền nước trời của Đức Giêsu, và được loan báo trong Luca 19:38 (*"Chúc tụng Đấng nhân danh Chúa mà đến. Bình an trên trời và vinh quang trên các tầng trời"*). Bình an chính là món quà trường cửu của Đức Giêsu phục sinh cho các môn đệ.
- (C. 43) *"Tại bàn của họ"*: điểm chính của đoạn này không phải là sự kiên trì biện giải cho sự thật về thân xác Đức Giêsu, nhưng là về sự toàn thắng trên sự chết của Ngài được biểu tượng qua việc Đức Giêsu lại cùng ngồi đồng bàn với các môn đệ.

Gioan 20,11-18: Bà Maria Madalena được ơn an ủi và được sai đi để san sẻ ơn mà bà nhận được.

- (Đoạn 11-16) Cặp khung cảnh với các thiên thần và Đức Giêsu đã giúp cho Thánh Gioan có thể nhấn mạnh một sự thật là thân xác của Đức Giêsu không bị lấy mất.
- (C. 12): Sự xuất hiện của các thiên thần trong mộ và sứ mạng tường thuật biến cố phục sinh cho các môn đệ (đoạn 17) cả hai đều là một phần của truyền thuyết ngôi mộ trống. Trong Mathêu 28:9-10, Đức Kitô phục sinh hiện ra với các người phụ nữ khi họ rời khỏi mộ và lập lại sứ điệp mà các thiên thần đã trao cho họ. Trong biến cố đó, người phụ nữ đã sắp mình trước mặt Chúa và ôm chân Ngài trong cử chỉ thờ phượng. Ở đây Đức Giêsu đã ngăn cản một cử chỉ tương tự qua việc Ngài ngăn bà Maria không chạm đến Ngài, bởi vì việc Ngài trở về cùng Chúa Cha còn chưa được hoàn tất.
- (C. 17): Đây là một đoạn duy nhất trong đó Đức Giêsu gọi các môn đệ Ngài là "anh em".
- (C. 17) *"Ta về cùng Cha"*: Thánh Gioan nhìn thấy cuộc tử nạn, phục sinh, sự tán dương và vinh hiển trên trời của Đức Giêsu như một phần của một biến cố đơn giản. Đức Giêsu đã bước sang một trạng thái hoàn toàn khác biệt.
- (C. 18) *"Tôi đã thấy Chúa"*: trong lời tường thuật của bà Maria chứa đựng điều căn bản nhất của niềm tin Kitô giáo. Niềm tin Kitô giáo không có nghĩa là hiểu biết về Đức Giêsu (knowing about Jesus), nhưng có nghĩa là biết Ngài (knowing Him).

Gioan 20,24-29: Chúa Giêsu biết được khuyết điểm của Tôma là một người đa nghi và Ngài chỉ lấy điều đó như một cơ hội để bày tỏ tình yêu cao vời.

- (C. 24) Tôma là sự tổng hợp của lòng can đảm bề ngoài (Gioan: 11:16: Chúng ta cùng đi để cùng chết với Người), sự vô tri (Gioan 14:5: Lạy Thầy, chúng con không biết Thầy đi đâu, làm sao chúng con biết đường đi?); nhưng đặc biệt, Tôma là một người tìm kiếm cố chấp những bằng chứng của sự phục sinh. Tôma phản ánh những người anh em Kitô hữu trong cộng đồng mà bên dưới vẻ bề ngoài can đảm, lại thể hiện cả sự vô tri lẫn một niềm tin hời hợt.
- (C. 28) *"Lạy Chúa, lạy Thiên Chúa của con"*: từ Thánh Vịnh 35:23 (*"Xin thức dậy, đứng lên xét xử, và biện hộ cho con, lạy Thiên Chúa, lạy Chúa con thờ"*) Thánh Gioan có ý định làm đoạn văn hùng hồn này trở thành lời tuyên xưng đức tin của một Kitô hữu.
- (C. 28): có một sự song song giữa phần mở đầu và kết luận trong Phúc Âm Thánh Gioan. *"Lạy Chúa, lạy Thiên Chúa của con"* ở phần kết phù hợp với phần mở đầu *"và Ngôi Lời là Thiên Chúa"*.

Làm thế nào để hòa giải với chính tôi và thế giới quanh tôi?

Tôi có nhận biết niềm vui của Đức Giêsu Kitô?

TLNN III/ BÀI 2 – Đức Giêsu luôn mãi tha thứ

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN III-1 & GIỚI THIỆU TLNN III-2

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Xét lại xem TLV có chấp nhận những ơn họ có, những yếu đuối, thương tích không? Họ có hiểu Chúa chấp nhận con người đó của họ không?
2. TLV có thấy được là họ có thể làm sống động những món quà Chúa Thánh Thần ban không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

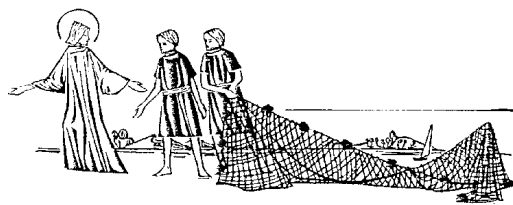
Về Phương Pháp

1. Bây giờ các TLV đã quen diễn tả kinh nghiệm sống với ĐHV. ĐHV hãy bắt đầu thật sự hướng dẫn họ, thay vì để họ mò mẫm hướng đi một mình. Họ cần đàm thoại về tâm linh và ĐHV cần là người nhân chứng.
2. Có lẽ ĐHV đang có một hy vọng cụ thể gì đó về TLV này: thay đổi cách liên hệ với con cái, hay sẽ có can đảm đối diện với một người bạn sở hung hăng, v.v. ĐHV hãy lắng nghe cảm xúc trong lòng mình; nên nhớ rằng lòng ao ước của một người thường được ảnh hưởng bởi người khác--Thần Khí Chúa biết rõ điều này.
3. Lúc này ĐHV cần cầu nguyện nhiều hơn bao giờ hết. Xét lại những cuộc gặp gỡ vừa qua, nếu thấy mình quá khắt khe, bạn hãy xét lại thái độ của mình. Nếu Thiên Chúa nhẹ nhàng, thì mình là ai mà khắt khe? ĐHV phải dung hòa 2 phía: giữa khuyến khích TLV làm điều mình nhận định là tốt cho họ, và lòng quá tự tin đến nỗi không hỏi TLV xem lời khuyên của mình có hợp lý với họ không?

Về Nội Dung:

1. Xem TLV có ý thức rõ ràng về ý nghĩa hiến tế của thánh lễ, và sự hiện diện thật sự của Thiên Chúa trong Thánh Thể.
2. Hãy bàn về sự tha thứ và giao hòa. Nếu người TLV đã kể về những điều người khác đã phạm đến họ, ĐHV hãy tế nhị tìm hiểu xem họ đã tha thứ người đó chưa. Bài Roma 5.18-21 sẽ giúp ý cho ĐHV. Nếu người TLV có nội tâm, ĐHV nên hướng dẫn họ cầu nguyện đoạn Thánh Kinh này qua cách cầu nguyện suy xét (prayer of consideration).
3. Bí tích Giao Hòa là cơ hội để chúng ta ca ngợi lòng bao dung tha thứ của Thiên Chúa qua Đức Kitô. Tất cả chúng ta đều luôn luôn cần giao hòa.
4. Về các đoạn Thánh Kinh:
Gioan 21:15-19: Đức Giêsu giúp Phêrô hiểu là tội chối Chúa của anh đã được tha .
Mathêu 28:16-29: Người môn đệ được sai đi, nhưng Đức Giêsu vẫn ở với họ.
Mathêu 6:7-15: Đức Giêsu luôn tha thứ. Là môn đệ Ngài, chúng ta cần tha thứ cho nhau, ngay cả đối với kẻ thù.

Phân phát: TLNN III-2. Các bài TK khác có thể sử dụng: Rôma 5:18-21



TLNN III/2 – Đức Giêsu luôn mãi tha thứ

Tôi Muốn Gì

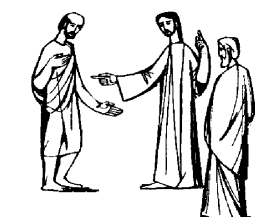
Tôi nài xin Thiên Chúa, Đấng dựng nên tôi, ban cho tôi ơn biết rộng lượng với chính tôi và với mọi người chung quanh tôi.

Thánh Kinh

1. **Gioan 21,5-19:** Đức Giêsu cho Phêrô biết ông đã được tha thứ
2. **Mt 28,16-29:** Đức Giêsu trao quyền năng tha tội
3. **Mt 6,7-15:** Chỉ có một điều kiện trong Kinh Lạy Cha

Vài Điểm Gợi Ý

- Ngay trong lúc đang bị hành hạ, Đức Giêsu đã xin Cha Ngài tha cho tất cả những ai đang xúc phạm đến Ngài. Ngài đã thể hiện chính điều Ngài dạy, *"hãy yêu thương kẻ thù và cầu nguyện cho những kẻ ngược đãi anh em"* (Mt 5:44).
- Và Ngài đã dạy cho Phêrô phải tha thứ bảy mươi lần bảy cho những ai đã xúc phạm đến mình (Mt 18:22). Đức Giêsu đang muốn nói đến bị tổn thương thật chứ không chỉ là bị phạt lòng. Bạn chỉ có thể tha thứ hoài hoài khi chính bạn cảm nghiệm đầy tràn lòng tha thứ của Thiên Chúa cho tội của bạn. Khi bạn cảm nhận và biết ơn lòng quảng đại của Thiên Chúa đối với mình, thì lúc ấy lòng tha thứ được tuôn tràn đến tha nhân.
- Đức Giêsu tỏ cho chúng ta biết về Thiên Chúa Đấng sẵn sóc cho kẻ xấu cũng như người lành, kẻ bất chính cũng như người công chính (Mt 5:45). Thần Khí Đức Kitô giúp bạn hoàn hảo như Cha trên trời hoàn hảo. Tột đỉnh của sự thánh thiện là: *"Yêu như Chúa yêu."* Trở nên hoàn hảo như Cha trên trời đòi hỏi bạn trao hiến một lòng yêu thương và cảm thông cho mọi người.
- Các điều răn dạy bạn *"yêu người như yêu chính mình,"* Đức Giêsu dạy bạn kinh Lạy Cha *"xin tha nợ cho chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con."*
- Qua các điều răn này, bạn đang sống trọn ơn gọi trong Đức Kitô. Bạn cảm thông và sống trong bình an với chính mình, với đầy ân sủng xen với tội lỗi một khi còn trên thế gian này. Lòng cảm thông trong Đức Kitô cũng tuôn đổ đến mọi người chung quanh bạn. Không chỉ nói suông, nhưng bạn thật lòng yêu thương mọi người, luôn cả những người xa lạ, vì Đức Kitô.



TLNN III / Bài 2

**Đức Giêsu
luôn mãi
tha thứ**

Lời Nguyện

*Lạy Thiên Chúa,
con quá chậm chạp
khi nhận ra con cần
được Chúa tha thứ.*

*Con đã làm sút mẻ niềm hy vọng
của Ngài, và con đứng đưng
trước quyền năng của Ngài.
Con cũng cần được
người khác tha thứ,
nhất là khi con gây đau khổ cho
những người con thương mến.
Bây giờ con biết rõ hơn.
Con cần làm một điều gì đó
như tha thứ cho Ngài,
thứ nhận rằng Ngài biết là
con và cả nhân loại sẽ ra sao.*

*Lạy Chúa, con không dám nói
nhưng đây là sự thật:
con cần hòa giải
với những gì Ngài làm,
với những khi Ngài yên lặng;
và với chính Ngài.*

*Ôi lạy Chúa,
con biết tự con
không thể làm được điều này.
Xin Chúa thể hiện trong con,
giúp con hòa giải với Ngài
để rồi con sẽ truyền đến tha nhân.*

Amen.

Gioan 21:15-19: Đức Giêsu giúp Phêrô hiểu rằng ông đã được tha thứ sau khi đã chối từ Đấng Cứu Thế.

- (c. 15-17) "*Anh có mến Thầy không?*" Phêrô đi ngược lại ba lần ông chối Chúa trong Ga 18:17, 25-26.
- (c. 15-17) "*Chăn sóc chiên con Ta*", "*Dẫn dắt chiên Ta*", "*Chăn sóc các chiên mẹ của Ta*": Thánh Kinh nhấn mạnh sự lo lắng của Đức Giêsu cho đoàn chiên của Ngài mà Chúa Cha đã giao phó cho.
- Đức Giêsu đã chỉ định Phêrô là người "*nuôi nấng*" và "*dẫn dắt*" dân Ngài. Truyền thống này khẩn đưa đến sự phát triển của Giáo Hội toàn vũ.
- Điểm quan trọng trong việc chăn dắt của Phêrô là luôn dính liền với tình yêu (c. 15-17) và sẵn lòng hiến mạng sống mình (c. 18-19). Tình yêu luôn dính liền với bốn phận và bốn phận luôn đòi hỏi sự hy sinh.
- (c. 18-19) "*Thầy nói với anh*": Đức Giêsu quả quyết rằng Phêrô sẽ làm tròn lời hứa trước kia là sẽ theo chân Ngài dù cho đến chết. Phêrô đã chịu tử vì đạo dưới thời Nero.

Mathêu 28:16-20: Các môn đệ đã được sai đi nhưng Đức Giêsu luôn ở với họ.

- Trong kỳ gặp lại nhau lần cuối cùng này, Đức Giêsu đã làm ba việc: Ngài đã cam đoan với các môn đệ về quyền năng của Ngài (c. 18); Ngài đã ủy thác các môn đệ (c. 19); và Ngài đã hứa sự hiện diện của Ngài luôn ở với họ (c. 20).
- (c. 16) "*Mười một môn đệ*": con số này nói lên cái chết đau buồn của Giuđa.
- "*Lên núi*": đây là núi của sự mặc khải (Mt 17:1) nơi Đức Giêsu đã chạm đến họ (Mt 17:7)
- (c. 17) Các môn đệ thờ lạy để tỏ bày đức tin của họ nhưng trong đó cũng có phần nào nghi ngờ và đây là kinh nghiệm tâm lý chung để chúng ta cũng có hy vọng.
- (c. 19) "*Muôn dân*": lời mời gọi toàn cầu.
- (c. 19) "*Cha, Con và Thánh Linh*": Đây là công thức Ba Ngôi có lẽ đã có nguồn gốc Cựu Ước trong đó đã tiết lộ Ba Ngôi Thiên Chúa, Con Người hay Người được tuyển chọn, và Thiên Thân.
- (c. 20) Các môn đệ sẽ tiếp tục rao truyền lời giảng dạy của Đức Giêsu, và từ đó đặt nền móng cho việc học hỏi về Thiên Chúa giáo, thần học, và các việc có tính cách trí tuệ khác (Mt 6:7-15)

Mathêu 6:7-15: Đức Giêsu luôn tha thứ, các môn đệ của Ngài cũng làm vậy, nên chúng ta cần phải tha thứ cho nhau ngay cả kẻ thù của mình.

- Đa số các câu trong kinh Lạy Cha đi song song rất gần với kinh nguyện của người Do Thái của thời đó (bài nguyện thủy ngắn hơn ở trong Luca 11:2-4). Những câu này là một thí dụ của một lời nguyện ngắn gọn giống như 18 Phúc Lành và bài Qaddish trong phụng vụ ở hội đường Do Thái. Thêm vào đó là tiếng gọi Thiên Chúa là Cha (nét đặc trưng của Đức Giêsu) và câu tha thứ.
- Lời nguyện thứ tự trong kinh Lạy Cha: ba câu đầu liên quan với Thiên Chúa và với sự vinh quang của TC (c. 9-10); ba câu nhì liên quan với những gì cần thiết cho thể xác và linh hồn (c. 11-13). Lời nguyện cầu cần phải là những lời xin phó thác theo thánh ý Chúa chứ không được ngược lại.
- (c. 9) "*Cha chúng con ở trên trời*": câu này thay thế câu gọi "Yahweh" trong Cựu Ước vì đây là dấu nét của thời Tân Ước khi xưng hô Thiên Chúa, gợi ý của một niềm tin đơn sơ gần gũi như trẻ thơ.
- (c. 10) "*Nước Cha trị đến*" song song với "*ý Cha thể hiện*". Lời nguyện này nói lên rằng vương quốc Thiên Chúa chưa được viên mãn và vì thế tượng trưng cho ngày cánh chung.
- (c. 12) "*Tha nợ chúng con*": trong tiếng Aram, nợ còn có nghĩa là tội.
- "*Như chúng con cũng tha*": cách chúng ta đối xử với nhau liên quan đến cách Thiên Chúa đối xử với chúng ta, nhưng không có nghĩa là đồng đều, vì Thiên Chúa thương xót và quảng đại còn hơn chúng ta rất nhiều.
- (c. 13) "*Đừng để chúng con*": đây có thể có nghĩa là "*đừng để chúng con sa ngã trong ngày phán xét*" hay là "*đừng để chúng con gục ngã khi bị cám dỗ*".

Những gì tôi cần tha thứ cho tôi?

Những gì tôi cần tha thứ cho những người chung quanh tôi?

TLNN III/ BÀI 3 – Đức Giêsu gửi chúng ta đi để an ủi

Bài hướng dẫn cho ĐHV

BUỔI HỌP KẾT THÚC TLNN II-2 & GIỚI THIỆU TLNN II-3

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. TLV này có nên tiếp tục được hướng dẫn về tâm linh không? Nếu có, thì với ai?
2. Một cuối tuần tĩnh tâm (hay dài hơn) có giúp ích thêm cho người TLV này không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

Về Phương Pháp

- ĐHV cần quyết định sau tuần này có nên gặp TLV nữa không? Có nên có một lễ nghi bế mạc khóa không?
- ĐHV có điều gì muốn chia sẻ với TLV không? (về những gì họ đã chia sẻ, sự thành thật của họ, những gì đã giúp họ, và Thiên Chúa đang hướng dẫn họ như thế nào). Hãy tìm xem họ đang theo phương pháp nào trong đời sống tu đức và chia sẻ với họ nhận xét đó
- Giúp TLV thấy liên quan giữa kinh nghiệm họ trải qua trong chương trình TLNN, và kinh nghiệm họ có về giáo hội, nhất là kinh nghiệm khi dự thánh lễ.

Về Nội Dung:

1. Hãy nhớ rằng Đức Giêsu đã trở lại với các môn đệ và an ủi họ bằng cách thêm sức cho niềm tin/niềm hy vọng của họ, và ban bình an cho họ. Đức Giêsu Phục Sinh đã trao ơn gọi này cho giáo hội. Và đó cũng là điều cần thiết mà mỗi gia đình, mỗi xứ sở phải biết.
2. Lý tưởng của câu chuyện Người Samarita là: ai thiếu thốn đều là người hàng xóm của tôi. Một lý tưởng không phải là một điều kiện hoặc một tình trạng mà mình mong sẽ đạt tới trong nay mai. Nói đến một lý tưởng là nói đến một hiện trạng đang có ngay bây giờ. Có thể cần đối chiếu với TLV về cách nhìn của họ về ai là người hàng xóm đối với họ.

3. Về các đoạn Thánh Kinh:

Luca 24,13-35: Sở dĩ Đức Giêsu có thể giải thích lý do Đấng Me-sia phải chịu những điều đã được tiên đoán trong Thánh Kinh là vì chính Ngài đã lắng nghe lời Thánh Kinh, và sống lời đó trong cuộc đời Ngài.

Gioan 21,1-14: Đức Giêsu cho các người bạn của Ngài thấy là Ngài sẽ ở với họ trong đời sống hàng ngày bằng cách nào.

Luca 10,25-37: Đức Giêsu dùng dụ ngôn Người Samaritan tốt lành để dạy về các điều răn.



TLNN III/ 3 – Đức Giêsu gửi chúng ta đi để an ủi

Tôi Muốn Gì

Tôi xin Chúa Thánh Linh cho tôi được góp phần vào mục vụ của Đức Giêsu Phục Sinh trong việc an ủi bạn hữu.

Thánh Kinh

1. **Lc 24,3-35:** Đức Giêsu chia sẻ với những bạn bè sầu khổ
2. **Ga 21,1-14:** Đức Giêsu Phục Sinh ăn sáng chung với các bạn đang làm việc vất vả
3. **Lc 10,25-37:** Đức Giêsu nổi kết mối yêu Chúa với giúp đỡ người

Vài Điểm Gợi ý

- Đức Giêsu quý trọng tình bạn và đã vui hưởng tình bạn đó khi Ngài sống lại. Ngài đã thấp lên ngọn lửa trong trái tim họ. Bạn cũng cần làm giống như Ngài cho gia đình và bạn bè của bạn, vì nhiều ước muốn quan trọng trong chúng ta được tác động từ những người xung quanh.
- Những ngày ngay sau khi Đức Giêsu chết và sống lại, các môn đệ trở lại cuộc sống bình thường. Đức Giêsu đã đến tìm họ, như Ngài đã từng làm trên bờ hồ khi họ đi giăng cá. Bạn biết rằng Ngài đã hứa sẽ đến tìm bạn, trong mọi ngày của đời bạn, dù bạn đang ở bất cứ nơi đâu.
- Hai môn đệ trên đường đi Emmaus ‘đã nhận ra Ngài trong lúc bẻ bánh’ (Lc 24:35). Bạn nhận ra Đức Giêsu Kitô lúc bẻ bánh và trong Thánh Kinh. Nhưng bạn nhận ra điều này chỉ trong Giáo Hội và với toàn thể Giáo Hội. Không ai trong chúng ta dám đòi Chúa phải ngự xuống trong hình bánh và rượu. Cũng không ai trong chúng ta có thể bảo đảm sự thật của Kinh Thánh. Chỉ có Chúa Thánh Linh trong Giáo Hội mới có thể làm được và Ngài đang làm.
- Chung quanh bạn, trong nhà bạn, ở sở làm, nơi hàng xóm của bạn – tất cả là những người đã từng bị đau khổ trong cuộc sống. Thế giới này đầy dẫy những sự lạc lõng cô đơn. Mọi người chung quanh bạn cần được hoà giải. Đức Giêsu đã hoà giải thế giới với Thiên Chúa “và cho chúng ta được tiếp tay với Ngài trong việc hoà giải này” (Rm 5:18).



TLNN III / Bài 3

**Đức Giêsu
gửi chúng ta đi
để an Ủi**

Lời Nguyện

*Lạy Chúa là Thiên Chúa của con,
việc này dường như quá lớn cho con.
Chính con là một người bị tổn thương
và con đang tránh xa
những người đang cần sự giúp đỡ
hoặc những người xa lạ với con.
Nhưng con tự hỏi,
làm sao một người có thể xa lạ
với con khi người đó
được chữa lành bởi máu Chúa,
cùng chia sẻ xác thịt con người
với Chúa, Đấng Chí Thánh?
Lạy Chúa, con là người xa lạ
ngay cả với chính con.
Xin hãy tuôn đổ Thần Khí Ngài
trong con và
cho con biết con thật quý trọng
đến chừng nào trong mắt Chúa,
và những người Chúa gọi đến
để cho con yêu thương họ
trong Thần Khí Ngài
cũng thật quý trọng đối với Ngài.
Để rồi con có thể yêu thương con
và yêu thương mọi người
như yêu chính mình,
như Chúa đã yêu con.
Để rồi con có thể yêu Chúa
trên hết mọi sự,
và tất cả chỉ thuộc về Chúa mà thôi,
Cho đến muôn thuở muôn đời.
Amen*

Bài dẫn giải Thánh Kinh

TLNN III/ 3

Luca 24:13-35: Đức Giêsu có thể giải nghĩa tại sao Đấng Cứu Thế phải trải qua những gì Kinh Thánh đã nói trước vì chính Ngài đã để Kinh Thánh nói với Ngài trong cuộc sống của Ngài.

- Cuộc hành trình là hình ảnh của đời người môn đệ. Hai môn đệ này đã ra đi vì đối với họ Đức Giêsu đã không như họ mong ước. Nhưng một khi họ đã được thông hiểu sự việc họ đã quay trở lại.
- Nhìn nhận được là một hình ảnh của đức tin trong câu 19, hai môn đệ đã đọc lên Kinh Tin Kính của người Thiên Chúa Giáo (nhưng không có sự sống lại). Biết Kinh Tin Kính vẫn chưa đủ. Điều thật trở trêu cho họ là trước khi cuộc tử nạn, Đức Giêsu đã báo trước những sự việc mà họ đã tuyên xưng, nhưng những điều đó vẫn không giúp ích gì; những gì các người phụ nữ trong nhóm họ đã tường thuật lại cũng chẳng đi đến đâu.
- Nhận định đã được thực hiện trong cộng đoàn, trong Giáo Hội. Trước hết các người phụ nữ đã nhận biết được Đức Giêsu và tường thuật lại sự nhận biết đó cho cộng đoàn tập hợp. Và sau đó cộng đoàn đã kể lại cho hai môn đệ này.
- Mất của hai môn đệ này chỉ được mở ra sau khi họ đã hết lòng chiêu đãi thân mật với người khách lạ.
- (c. 30) chia sẻ của ăn cũng là một chủ đề của Luca. Trong bữa tiệc ly cuối cùng, Đức Giêsu đã nói Ngài sẽ không còn ăn chung với các môn đệ nữa cho đến khi nước Chúa trị đến (22:16,8). Và bây giờ nước Chúa đã đến.

Gioan 21:1-14: Đức Giêsu tỏ ra với các bạn hữu là Ngài muốn ở lại với họ trong mọi ngày.

- Cộng đoàn của các môn đệ đây cũng là tượng trưng cho cuộc tạo dựng một cộng đoàn mới giống như nhóm người đứng dưới chân Thập Tự
- (c. 11) Phép lạ Simon Phêrô vớt được nhiều cá, với lưới không bị rách nói lên sự thành công của việc truyền giáo trong việc mang tất cả mọi người về thành một cộng đoàn của Đức Kitô.
- Lưới không bị rách cũng có thể mang cùng một ý nghĩa với chiếc áo đan liền không đường nối của Đức Giêsu khi Ngài bị lột ra trước khi bị đóng đinh (Lc 19:23-24)
- Bữa ăn mà Đức Giêsu đã bày sẵn ra với bánh và cá là một phần của truyền thống mà qua đó Ngài được nhận ra trong bữa ăn: (1) Đức Giêsu ăn cá để làm tan hết sự nghi ngờ (Lc 24:43); (2) “Mở” mắt các môn đệ bằng tác động chúc tụng tạ ơn, bẻ bánh và phân phát ra (Lc 24:35); và (3) bánh và cá là thức ăn đã được chúc lành trong bữa ăn phép lạ (Ga 6:9). mọi người nhận ra sự hiện diện của Đức Kitô trong bữa ăn. Điều này nhắc nhở chúng ta về sự hiện diện của Đức Giêsu trong Bí Tích Thánh Thể.

Luca 10:25-37: Dụ ngôn của Đức Giêsu về người Samaritan là một phần chỉ dẫn về giới răn của Ngài.

- Người Samaritan tốt lành nói lên rằng người dân ngoại cũng có thể tuân theo và thực hành các lề luật và vì vậy cũng sẽ được vào hưởng cuộc sống vĩnh cửu.
- (c. 36) đừng hỏi những ai thuộc về dân Thiên Chúa và rồi căn cứ vào đó tôi chú ý đến họ, nhưng hãy nên hỏi về những hành động của những thành viên trong nhóm dân Chúa đã chọn.
- “Ai là người anh em tôi ?” (c. 29): trong Lv 19:18 “*con cái riêng của dân người*” tương đương với “*anh em láng giềng*”. Về sau trong Lv 19:33-34, câu này đã được mở rộng ra để nói đến tất cả những người lạ hay lữ khách trong miền đất. Người Pharisiêu đã bàn luận thật nhiều về giới hạn trong sự hợp tác với người ngoại Do Thái.
- (c. 36) Đức Giêsu đã đổi ngược câu hỏi từ một người bị ép buộc vì lề luật (ai đáng được tôi thương) thành một người tự nguyện cho đi.

Tôi có góp phần vào mục vụ của Đức Giêsu Phục Sinh trong việc an ủi bạn hữu không?

Đúc Kết Chương Trình TLNN

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1. Hỏi các TLV hoặc đọc lại notes của mình: điểm nào giúp ích cho họ, điểm nào không giúp gì cả?
2. Trong các tài liệu của giáo hội, đâu là nguồn ơn cho chính ĐHV, cho TLV? Tôi có muốn tìm hiểu thêm về giáo huấn nào của Giáo Hội không?

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHIA SẺ VỚI THAO LUYỆN VIÊN

1. ĐHV cần chúc lành cho các TLV, có thể dùng nghi thức cổ truyền trong Sách *Dân Số* 6:24-27
2. Trước khi kết thúc chương trình, ĐHV nên đưa ra vài điểm về cách phát triển đời sống trưởng thành trong Đức Kitô. ĐHV chia sẻ về kinh nghiệm của mình, hay của những người Kitô trưởng thành khác. Những điểm này có thể trùng với các điểm trong bài kế tiếp (*Tiếp Tục Con Đường Nội Tâm*). Có thể phát bài này cho TLV, nhưng tốt hơn là ĐHV hãy tự viết chia sẻ của riêng mình.
3. Thật ra chương trình TLNN không chấm dứt, chỉ có thao luyện là chấm dứt thôi. Giờ đây, TLV sẽ tiếp tục làm những việc nhẹ nhàng này trong cuộc sống của họ. Xin tạ ơn Chúa cho được cùng đi với họ một đoạn đường.

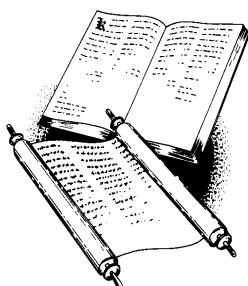
Tiếp Tục Con Đường Nội Tâm

- Bắt đầu với tạ ơn. Không phải lý thuyết mà là thật sự cảm ơn. Ca ngợi và cảm ơn Chúa khi thức dậy, trước khi ăn, cảm ơn bạn hữu cũng như người xa lạ. Hành động này sẽ giúp bạn trở nên đầy lòng biết ơn.
- Chọn lựa thiết yếu nhất là trở về, không phải với một chúa tể nào đó, mà trở về với Thiên Chúa Đấng Ban Mọi Món Quà. Hành trình trở về của bạn cần những hành động diễn tả lòng biết ơn – hành động chứ không phải lời nói.
- Tất cả đều ở trong Đức Giêsu Kitô. Mọi sự sống, mọi thánh thiện đều đến từ Thiên Chúa qua Đức Kitô, và trong Ngài mọi sự đang trở về với Thiên Chúa. Đời bạn cần phải gắn chặt với Thánh Kinh và Bí Tích Thánh Thể.
- Bạn nhận biết rằng bạn đang hợp tác với Thiên Chúa để kiện toàn chẳng những chính bản thân mình, mà cả thế giới chung quanh bạn. Vậy bạn sẽ chịu trách nhiệm với Thiên Chúa về những gì bạn nói hay không nói, cũng như những gì bạn làm hay không làm. Trong mỗi giây phút, trong mỗi kinh nghiệm sống, bạn đang hợp tác với Thiên Chúa, là Chúa và là Đấng tạo dựng nên bạn.
- Bạn nhận biết tầm quan trọng của sự hướng dẫn từ chính tâm hồn mình. Trong bất cứ vấn đề quan trọng nào, bạn cần biết bạn ước ao điều gì, và bạn muốn hành động ra sao. Chương trình của Chúa được viết trong những ao ước đích thực đó của bạn. Bạn lầm to khi nghĩ rằng Thiên Chúa chẳng có thể muốn điều gì quan trọng từ bạn hoặc qua bạn. Đó là quyết định của Chúa; bạn hãy chờ xem Chúa nói gì. Để nhận ra ao ước đích thực của mình, bạn cần suy xét, cần lắng nghe kẻ hiểu biết, cần ngay cả học hỏi Thánh Kinh và nhìn dấu chỉ thời đại của mình.
- Bạn cầu nguyện mỗi ngày để ca ngợi Chúa và giữ liên hệ mật thiết với Đức Giêsu. Nhưng CN của bạn có mục đích cụ thể và thâm sâu: đó là bạn muốn sắp xếp nội tâm cho thứ tự, để bạn có thể tìm ra ước muốn của Chúa trong mình, và cho mình. Bạn tìm ra ước muốn đích thực, thì đó là ước vọng của Chúa mà bạn hãy thi hành. Cho dù bạn suy niệm về các điều răn, hay chiêm niệm về Đức Kitô lên trời, thì mục đích cầu nguyện vẫn là đó. Bạn ước ao được là khí cụ tốt trong tay Thiên Chúa.
- Bạn nhận ra món quà của mình là được cùng Đức Kitô thi hành sứ mạng trong thế gian. Sứ mạng của Đức Kitô có thể đưa bạn vào các phục vụ trong giáo hội, hay đưa bạn phục vụ ngoài xã hội. Dù có ở đâu thì cũng là cùng một sứ mạng: sứ mạng giao hòa của Đức Kitô.
- Bạn biết theo Chúa là luôn chấp nhận công lý. Nơi nào bạn thấy có dính chất kỳ thị chủng tộc hay màu da thì hãy phui nó đi. Từ một kẻ bàng quang bên lề hãy trở thành một người dẫn thân làm việc cộng đồng, làm việc với người già, cộng tác cho một lý tưởng cao đẹp. Ở đâu đó gần bạn có nhiều người không có ai giúp đỡ đang cần đến bạn.
- Bạn đừng hài lòng rằng ‘*thế là đủ rồi*’, nhưng hãy tiến thêm nữa. Sự hoàn hảo không phải là lý tưởng mà là một đòi hỏi cho chính mình phải phục vụ Đức Kitô trong giáo hội. Vậy hãy để sự nhàn hạ và tâm thường đằng sau để đi tìm điều tốt để làm.

Một cách cầu nguyện với kinh thánh

Trước tiên, hãy tìm đoạn Kinh Thánh bạn sẽ cầu nguyện với. Khi mở sách, hãy ý thức bạn đang hiện diện trước Lời Hằng Sống, Đấng bảo đảm tất cả những điều đã được viết ra.

1. Trước nhất, bây giờ, bạn hãy đọc toàn thể đoạn văn cách chậm rãi, môi di động, hoặc đọc lên tiếng cách nhẹ nhàng (để phân biệt lối đọc này khác với lối đọc những bá cáo hoặc báo chí).
2. Thứ đến, để sách sang một bên, dùng ký ức viết lại những lời hoặc những câu bạn còn nhớ được. (Nếu bạn không thể nhắc lại được điều gì, kiểm lại đoạn văn hoặc đọc lại một lần nữa, rồi viết lại điều đánh động bạn).
3. Thứ ba, lấy lại từng lời hoặc từng câu bạn đã ghi xuống và suy niệm về nó xem nó có nghĩa gì? Ai nói điều đó? Người nói cảm thấy gì? Lời đó, câu đó nói với ai? Trong khi suy tư kiểu này, bạn có thể nghĩ đến Thiên Chúa trong ngôi thứ ba (He/ She).
4. Thứ bốn, tiếp tục như thế cho đến khi kết thúc, bạn hãy nghĩ tất cả những điều đó có nghĩa gì cho bạn: cho lịch sử riêng tư của bạn, cho thế giới bạn sống, cho cuộc sống bạn, cho chính bạn.
5. Sau cùng, kết thúc thế này: Thâu góp tất cả tâm tưởng của bạn một cách có ý thức, qui hướng về Thiên Chúa, Chúa chúng ta. Bây giờ nghĩ về Thiên Chúa ở ngôi thứ hai (You). Thân thưa với Thiên Chúa điều bạn đã suy nghĩ, rồi cảm nhận trước sự hiện diện của Thiên Chúa điều bạn đã cảm nhận. Bạn muốn dâng lên Thiên Chúa những gì? Bạn muốn xin Thiên Chúa điều gì?
6. Tổng quát, bạn không “hoàn tất” đoạn văn. Đoạn văn đây không phải là bài tập được chỉ định phải hoàn tất; nó là nơi tìm gặp Thiên Chúa. Đôi khi, bạn cảm thấy đoạn văn hầu như vô nghĩa; lúc đó hãy nài xin Thiên Chúa ban ơn soi sáng với tâm hồn mềm mại và ở lại với đoạn văn bao lâu bạn có thể.
7. Đoạn văn nào bạn thấy ý nghĩa phi thường, và đoạn văn nào bạn không thấy gì ngoài rơm rác và buồn chán --- bạn cần trở lại với chúng cho tới khi bạn thấy thấm thía. Rồi đi tới giai đoạn khác. Cầu nguyện với Kinh Thánh không nhất thiết phải đi tới “thấu đáo hoàn toàn” đoạn văn hay tập sách. Cầu nguyện với Kinh Thánh có nghĩa là để cho ý nghĩa và những giá trị của từng lời chìm sâu vào đời bạn.



Chiêm Niệm Theo Thánh I-Nhã

Với công thức 4P+1R

Nói những đoạn Kinh Thánh có hoạt cảnh, chúng ta mới có thể áp dụng phương pháp chiêm niệm để cầu nguyện. Thí dụ: Phúc Âm Luca 1, 26-38 hoặc Luca 24, 36-43.

P1: Presence of God: Đặt Mình trước sự hiện diện của Chúa

Một phút lắng đọng. Ý thức mình đang hiện diện trước mặt Chúa. Bái chào Chúa và làm dấu thánh giá.

P2: Petition for Grace: Ôn Xin (tôi muốn gì)

Nhận biết và nói lên điều mình muốn xin là một điều quan trọng, vì tôi tin là Chúa nghe và trả lời cho những ước muốn sâu xa và chân thực (authentic) trong lòng tôi trong giờ cầu nguyện này.

P3: Passage of Scripture: Đoạn Kinh Thánh cần chiêm niệm

Đọc đoạn Kinh Thánh chậm rãi một vài lần, rồi chọn 3 điểm (chữ, câu, hình ảnh, nhân vật, v.v.) nổi bật hoặc có ý nghĩa đối với tôi.

Chiêm niệm: Hãy dùng trí tưởng tượng, hình dung lại khung cảnh, các nhân vật trong đoạn Kinh Thánh mà mình vừa đọc.

Qua 3 điểm (hay chi tiết) đã chọn nói trên, hình dung mình là một nhân vật trong đoạn Thánh Kinh, hoặc hình dung chính mình đang có mặt ở trong hoạt cảnh của đoạn Kinh Thánh đó.

Tưởng tượng mình đang có mặt ở trong bối cảnh, dùng các giác quan để nhìn khung cảnh, nhân vật, để thấy những diễn tiến đang xảy ra, để nghe những tiếng động, lời đối đáp qua lại. Tôi có thể nói chuyện với một người nào đó, nhìn họ, nghe họ nói, hoặc làm một cử chỉ, hành động...Tôi để cho trí tưởng tượng đem tôi vào đoạn Kinh Thánh một cách sống động.

Chú ý đến những cảm xúc, kỷ niệm, hoặc ao ước nổi lên trong lòng tôi lúc này. Mở lòng để Thần Khí Chúa thổi và tác động tâm trí tôi. Dừng lại ở những chỗ nào đánh động mình. Tiếp tục chiêm niệm qua điểm khác sau khi mình đã no thỏa với điểm đó.

P4: Prayer: Tâm Sự, Nói chuyện với Chúa.

Trao đổi với Chúa về những gì xảy ra, những gì tôi cảm nhận. Đơn sơ thưa chuyện với Chúa như nói với cha, mẹ hoặc với một người bạn thân, sau đó lắng nghe Chúa nói với mình.

Kết thúc giờ cầu nguyện với *kinh Lạy Cha*

1-R: Sau đó làm Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện (Review of Prayer).

Nhìn lại giờ cầu nguyện vừa qua với các câu hỏi sau:

- ✓ Cách mình vừa cầu nguyện [thời giờ, nơi chốn, phương pháp] có giúp ích không?
- ✓ Mình đã nhận được ơn gì?
- ✓ Cảm nghiệm của mình như thế nào? Vui hay buồn? Được an ủi hay sầu khổ? v.v...

Ghi chép những điều mình kiểm điểm trên vào nhật ký cầu nguyện.



Lectio Divina

Là một phương pháp cầu nguyện bắt nguồn từ các đan viện xưa, hiện tại Lectio Divina được phổ biến trong các cộng đoàn tín hữu. Trên nguyên tắc, thì trong phương pháp cầu nguyện này chúng ta diễn tiến theo ba bước, nhưng trong thực tế, khó mà phân biệt ba giai đoạn. Song, phân chia như thế giúp ích hơn cho người muốn làm quen với phương pháp đọc Kinh Thánh này:

1.- Đọc bản văn (Lectio). Trước tiên tôi hỏi: *‘Bản văn này nói gì?’* Tôi chú ý đọc từng chủ từ và động từ để tìm hiểu một bản văn được viết dưới tác động của Chúa Thánh Thần. Tuy đôi khi đoạn Kinh Thánh quá quen thuộc, tôi đọc đi đọc lại để đi sâu vào ý nghĩa thật của nó. Tôi đọc bản văn với một thái độ tích cực chú ý, như khi đến gần một thắng cảnh, lúc ban đầu xem ra là một thung lũng san bằng, nhưng nơi đó từ từ xuất hiện đồi núi, suối nước, chỗ đầy ánh sáng, chỗ nằm trong bóng râm. Tôi nguyện xin Thần Khí mở mắt cho tôi thấy được ý nghĩa sâu xa của bản văn.

Bước đầu ‘đọc’ (lectio) mở đường cho bước sắp tới ‘suy niệm’ (meditatio), chứ chưa phải là mục tiêu cuối cùng. Bước đầu tiên này được kéo dài nhiều hay ít tùy nhu cầu: ngắn quá thì suy niệm sẽ chẳng có kết quả, lâu quá thì không còn thì giờ suy và chiêm niệm.

2.- Suy niệm (Meditatio) về những giá trị được bản văn nêu lên. Đây là cách mới nghiền ngẫm bản văn là tìm ý nghĩa của nó cho cuộc sống cá nhân và cộng đoàn. *‘Bản văn mang đến những giá trị nào về cách suy nghĩ và hành động của người kitô hữu?’* *‘Bản văn này nói với tôi điều gì?’* Tôi suy niệm không chỉ với đầu óc mà còn bằng trái tim, bởi vì những giá trị đó có thể đánh động lòng tôi. Ý nghĩa sâu xa của những lời này là gì? Qua bản văn này, Đức Giê-su mời tôi sống như thế nào? Lời Chúa biến thành một cách sống.

Tuy nhiên, tôi không nên kéo dài phần suy niệm nhiều, kéo tôi cảm thấy mãn nguyện vì đã hiểu ý nghĩa sâu và rộng của bản văn cùng liên hệ nó với cuộc sống. Thấu hiểu chưa chắc là áp dụng cho cuộc sống. Khi cầu nguyện, Chúa mở mắt và soi sáng tôi, nhưng Ngài muốn dẫn tôi xa hơn, là *‘thực thi công bình, quý yêu nhân nghĩa và khiêm nhường bước đi với Thiên Chúa’* (Mk 6,8).

3.- Chiêm niệm (contemplatio) dẫn tôi đến cách cầu nguyện là thờ phượng Chúa trong *‘thần khí và sự thật’* (Ga 4,24). Tôi nghiền ngẫm Đức Giê-su đã thực hiện các giá trị trong cách đối xử với Chúa Cha và với tha nhân. Tôi không chỉ trao đổi ý kiến với Chúa. Tôi thờ phượng và mến yêu Đức Giê-su, dẫn thân theo, hối hận xin lỗi, ngợi khen lòng nhân từ Chúa, khẩn cầu cho chính mình, cho nhân loại, cho Hội Thánh. Căn cứ vào bản văn này tôi đang cảm thấy gì: một sức lôi cuốn dịu dàng, niềm thích thú đối với một lối sống như vậy, một năng lực nội tâm và niềm hy vọng, một nỗi sợ hãi, kháng cự, muốn trốn tránh chẳng? Tôi đang tìm thánh nhan Chúa và tin mừng của Ngài. Tâm hồn tôi đang kết hiệp với Thần khí Chúa. Tôi đang gặp gỡ, nói chuyện và tâm tình với chính Chúa đang kêu mời tôi. Đây chính là tâm điểm cầu nguyện.

Đây là cuộc gặp gỡ giữa Đấng Tạo Hoá và thụ tạo, giữa hai Cha con, giữa hai anh em, giữa lòng tự do của Chúa và lòng tự do của tôi. Đối tượng của chiêm niệm luôn luôn là Đức Giê-su, là Ngôi Lời Chúa Cha. Đây là lúc thuận tiện để tôi hiệp nhất với Thần Khí Chúa và mở lòng lãnh nhận đức bác ái Ngài ban cho.

Khi chiêm niệm, tôi ‘tích cực’ thờ phượng và mở lòng mến yêu, nhưng đây cũng là lúc tôi ‘thụ động’ nhận lãnh, để nhờ Thần Khí tôi thờ phượng, ngợi khen và làm vinh hiển Chúa Cha. Đây là lúc tôi nhường chỗ trong trái tim tôi cho Thần Khí. Đây là một cuộc ‘ăn năn trở về’ tận gốc, bởi vì Chính Thần Khí soi sáng, tác động và yêu mến Cha trong tôi.

Cầu nguyện bằng cách Xem-Xét

(Prayer of Consideration)

Đây là một cách cầu nguyện thân mật với Thiên Chúa. Nói chuyện với Chúa bằng những vấn đề của cuộc sống, những ưu tư, những biến cố hay những chuyện thường ngày. Thí dụ: *“Chúa ơi, Thao Luyện Nhẹ Nhàng Là Gì?”*

Những câu hỏi hay những suy nghĩ không dừng lại ở đó nhưng là những bước đầu của những suy nghĩ của lý trí, và cũng là bước đầu của những đối thoại với Thiên Chúa qua con tim của chúng ta. *“Thao Luyện Nhẹ Nhàng có phải là một hội đoàn không?”* Đây là một câu hỏi của lý trí. Nhưng khi người ấy thắc mắc: *“Có đúng vậy không Chúa?”* Thì đây lại là một câu hỏi của con tim đang mở rộng lòng mình cho tiếng nói của Thiên Chúa trong đời sống của chúng ta.

Trong lối cầu nguyện này, chúng ta tập nói chuyện, đối thoại với Thiên Chúa.

Trong lối cầu nguyện này chúng ta mời Chúa đến với cuộc sống của chúng ta.

Trong lối cầu nguyện này, chúng ta tập lắng nghe tiếng Chúa nói với chúng ta để Thiên Chúa chỉ lối cho những suy nghĩ, lời nói, và hành động của chúng ta.

Trong lối cầu nguyện này, Thiên Chúa hiện diện một cách sống động trong con người của chúng ta, và sau cùng là Thiên Chúa sẽ làm chủ đời sống chúng ta.

Cầu nguyện bằng Xem-Xét cũng được áp dụng trong lúc đọc Kinh Thánh. Trước khi ôm ấp những tâm tình của Lời Chúa, chúng ta cần đặt ra những câu hỏi để tìm lý lẽ và tìm hiểu những lời lẽ ấy, để rồi những ngẫm nghĩ sẽ đưa đến những ánh sáng cho con tim.

- *“Tại sao người cha lại chia gia tài cho người con sẽ đi hoang?”*
- *“Tại sao người cha lại thấy người con hoang đường trở về, chuyện tình cờ hay mỗi ngày ông đều ra đứng ngắm trông ở đó?”*
- *“Mình cũng có thể thắc mắc là người con về rồi có ra đi nữa không? Liệu hai anh em sẽ làm hòa với nhau không, vì không thấy Kinh Thánh nói gì cả?”*
- *“Bà già cho hết 2 đồng tiền vào thùng dâng cúng thì còn đâu tiền để sinh sống?”*
- *“Có thật Chúa muốn con cho hết tất cả những gì con có không?”*

Người đang cầu nguyện sẽ dẫn mình đi miên man trong những câu hỏi tương tự như thế giống như một người thợ điêu khắc đang say sưa đục khoét để làm một tượng Chúa Giêsu bằng gỗ trên một thân cây già. Những câu hỏi miên man có thể sẽ không chỉ giới hạn trong giờ cầu nguyện mà có thể lan ra trong ngày sống bận rộn của mình, như lúc lái xe, lúc làm bếp, hay đi dạo, v.v.

Những suy nghĩ miên man sẽ trở nên lời cầu nguyện khi chúng ta bắt đầu hướng tâm hồn lên Chúa, và thưa chuyện với Người: *“Chúa ơi, Chúa biết không...”*; hay: *“Chúa ơi, sao con cảm thấy không an tâm về chuyện đó...”*

Hỏi Chúa nhưng cũng là để lắng nghe câu trả lời của Chúa. Thật vậy, Thiên Chúa sẽ đánh động tâm hồn tôi cách này hay cách khác qua cuộc đối thoại đó. Thiên Chúa có thể sẽ khơi gợi một ý tưởng nào đó giúp tôi hiểu được điều tôi đang trao đổi với Chúa, hay khơi dậy trong lòng tôi những tâm tình *cảm tạ, ngợi khen, cảm thông, thứ tha, chia sẻ, thống hối ăn năn, v.v.* Nhưng nên nhớ, qua cuộc đối thoại này, những câu trả lời hay những ánh sáng đó có thể đến và có thể cũng không đến. Dù sao những cuộc đối thoại với Chúa thường dẫn đến những an ủi, những tâm tình phó thác, bình an.

Lối cầu nguyện này thường được đề nghị cho những người có đời sống bận rộn. Họ tán thưởng lối cầu nguyện này. Với cách cầu nguyện này, mỗi ngày sống, mỗi biến cố đều có thể trở nên một cơ hội để họ trò chuyện với Chúa. Họ cảm nghiệm được rằng Thiên Chúa cùng bận tâm với những lo lắng của họ, cùng chia sẻ những niềm vui của họ và cùng bước đi với những bước chân cuộc đời họ.

Vài hình thức cầu nguyện một mình

Ngoài suy niệm và chiêm niệm, còn nhiều hình thức cầu nguyện với Thánh Kinh. Mỗi hình thức thích hợp với một hạng người. Bằng cách thực tập nhiều lần các phương pháp khác nhau chúng ta trở nên giỏi dang khi sử dụng hình thức thích hợp cho đoạn Thánh Kinh và hòa hợp với nhu cầu cá nhân và cá tính của chúng ta.

1.- 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 Thần đến ngự trị trong chúng ta. Trong cầu nguyện tập trung, chúng ta tuốt dốc xoáy ốc để đi sâu xuống vào tận đáy 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 sự phụ thuộc của chúng ta vào Chúa và đầu hàng trước tình thần yêu thương của Ngài. *"... Thánh Thần cũng đến để giúp đỡ chúng ta những lúc yếu đuối. Thánh Thần trình bày những lời cầu xin của chúng ta dưới những hình thức không thể diễn tả bằng lời..."* (Ro-ma 8:26). Thánh thần của Chúa Giêsu kêu lớn trong chúng ta *"A-ba, Lạy Cha"* (Ro-ma 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 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 tụt 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, cố nhận thức được sự hiện diện của Chúa; hấp thụ tình yêu Chúa một cách an bình.

2.- Lời Nguyện Lập Lại

Một hình thức cầu nguyện tập trung khác là sử dụng lời nguyện lập lại. Lời nguyện lập lại có thể là một chữ hay một câu. Có thể là một chữ trong đoạn Thánh Kinh, 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 lập lại có thể bao gồm tên "Giêsu" hay hình thức đã được mệnh danh là "Kinh Giêsu", *"Lạy Đức Giêsu, Con Chúa Trời hằng sống, xin đoái thương đến 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 Giêsu được đọc trong khi hít vào, và phân nửa sau được đọc khi thở ra.

3.- Đọc Chiêm Niệm

"Tôi há miệng ra; Người ban cho tôi cuốn Thánh Thư để ăn và nói, 'hãy ăn đi và cảm thấy no đủ về cuốn Thánh Thư ta cho con.' Tôi đã ăn và Thánh Thư có vị ngọt như mật ong" (Ed 3:2-3). Một cách cầu nguyện là chiêm niệm khi đọc một đoạn Thánh Kinh hay các bài văn viết về 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.

4.- Viết Nhật Ký

"Nếu các bạn đọc các dòng chữ của tôi, các bạn sẽ có một khái niệm về chiều sâu tôi đã cảm nhận được trong mầu nhiệm của Chúa Kitô" (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 bản thể thật sự của chúng ta. Có sự khác biệt giữa hình

thức cầu nguyện này với cách chúng ta giữa nhật ký hàng 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 một người yêu. Các kỷ niệm được gọi lại, các niềm tin được làm cho sáng tỏ và tình cảm nổi giậy 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 các 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 Thánh Kinh.

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 Giêsu, 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 Giêsu hay một nhân vật khác trong Thánh Kinh nói với chúng ta qua ngòi bút của chúng ta.

5.- Lập Lại

"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". Thánh I-nhã căn dặn như thế. Lập lại là việc trở lại với một bài cầu nguyện trước đó với mục đích để cho những hoạt động của Chúa ăn sâu trong trái tim chúng ta. Qua việc 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 việc tổng hợp kinh nghiệm của chúng ta về 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 mến. 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 của Chúa. Thông thường sự hiện diện này 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) cũng được đưa tới một trình độ mới để thấu hiểu và chấp nhận kế hoạch Chúa dành cho chúng ta.

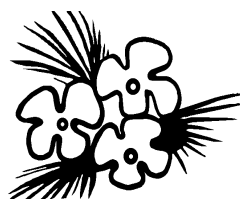
Phương Pháp

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 sự vui mừng, buồn khổ hay bối rối. Cũng có thể là một giai đoạn trong đó không có gì đã xảy ra cả, có lẽ vì chúng ta thiếu chuẩn bị.

- Nhớ lại những cảm xúc của lần cầu nguyện đó.
- Sử dụng một khung cảnh, một câu chữ, hay một cảm xúc đáng kể trong lần trước để làm điểm khởi đầu cho giờ cầu nguyện này.
- Để cho Thánh Thần hướng dẫn các động tác nội tâm của trái tim trong buổi cầu nguyện này.

“Xem và xét” hoa huệ ngoài đồng

- Chúa Giê-su mời gọi môn đệ hãy “xem” hoa huệ ngoài đồng, rồi “xét xem” mình phải sống thế nào nên chúng ta cũng phải làm như vậy.
- Hoa huệ không chọn riêng cánh đồng nào để mọc. Lúc nó mọc lên từ hạt giống hoặc mầm cây, thì nó đã ở trong cánh đồng này, trên đất sét cứng hoặc đất màu mỡ. Cũng như cây huệ, tôi thấy mình đang ở trên một “cánh đồng” – đó là thế kỷ 21, tại Việt Nam, trong một khu dân cư, một thị xã, một thành phố, một miền của đất nước. Tôi đang xây dựng thế giới cuộc sống của tôi thế nào? Tôi đang xây dựng thế giới của Chúa được bao nhiêu?
- Cây huệ không ngăn cản được những gì mọc chung quanh nó. Khi nảy mầm, có thể nó phải tranh sống với gai góc hay bụi cỏ dại. Hoặc có thể nó bị cóm nắng do những cây hướng dương lớn. Cũng vậy, tôi chẳng ngăn cản được những gì xảy ra quanh tôi bao nhiêu. Tôi sống trong những cơ cấu xã hội, những biến đổi chính trị. Tôi bị chi phối do việc kiếm sống, mua bảo hiểm, chuẩn bị cho lúc tuổi già và đau ốm. Tôi không thể thay đổi thị trường chứng khoán hoặc những quy chế ngân hàng hay thuế má. Tôi không thể làm biến đi những “ổ chuột đô thị” hoặc chấm dứt được những trận mưa a-xít. Tôi làm được gì cho thế giới cuộc sống của tôi? Cho thế giới của Thiên Chúa là Cha tôi?
- Hoa huệ ngoài đồng tuyệt nhiên không kiểm soát được thời tiết – mưa dầm hay nắng hạn, nó cũng chỉ đứng đó chịu trận. Cũng thế, tôi không kiểm soát được các quốc gia đang đánh nhau, hoặc những tổ chức kinh doanh quốc tế đang làm ô nhiễm bầu không khí. Tôi không thể kiểm soát được những người chung quanh tôi đang chích choác và gieo vào thế giới cuộc sống của tôi những sợ hãi và bạo lực. Tôi không thể kiểm soát được những người đang mang thành kiến về tôi và về đồng bào tôi. Tôi không thể làm biến đi chủ nghĩa độc tôn quốc gia hoặc phong trào ồn ào đòi quyền phụ nữ, hay ngăn cản người ta phá thai hoặc bạo hành trẻ em. Tôi làm được gì cho thế giới cuộc sống của tôi? Cho thế giới của Thiên Chúa là Cha tôi?
- Hoa huệ mọc lên là một loại huệ, có một màu sắc, một hình dáng nhất định, nhưng vẻ quyến rũ và tươi tốt của nó tùy thuộc vào mùa xuân mùa hạ, và liệu trâu bò đi gặm cỏ có để cho nó yên hay không. Cũng thế, tôi sinh ra đời với một cá tính riêng, một màu da và vóc dáng riêng. Tình trạng tâm lý và thể chất của tôi bị ảnh hưởng rất nhiều do những yếu tố quanh tôi khi tôi lớn lên. Cho đến bây giờ, mọi tạo vật đều để cho tôi sống và còn phát triển thêm nữa, mặc dù có thật nhiều cái đe dọa và vẫn tiếp tục đe dọa tôi. Tôi làm được gì cho thế giới cuộc sống của tôi? Cho thế giới của TC là Cha tôi?
- Vậy mà, ngay cả vua Salomon trong vương phục bằng vàng lộng lẫy cũng chịu thua kém bông huệ kia. Cũng thế, bất kể những gì nắn đúc tôi nên đẹp nên xấu, những gì cho tôi được khỏe mạnh hay yếu đau, tôi vẫn thật quý giá trước mặt Chúa, được Ngài coi trọng, yêu dấu như tôi vẫn là tôi. Nếu không, tôi sẽ không còn là tôi nữa, mặc dù Chúa vẫn mừng khi thấy tôi lột bỏ đi những tội lỗi ích kỷ của mình. Nhưng tất cả những thứ ấy chỉ là cỏ rác so với tình yêu mà Chúa Cha dành cho tôi khi Ngài tạo dựng nên tôi; chính tình yêu ấy sẽ thiêu rụi chúng tựa như bụi bặm trên khúc gỗ thông đang rực cháy. Tôi thực sự là tôi được bao nhiêu phần? Và tôi thực sự thuộc về Chúa đến mức độ nào?



Về Kiểm Điểm Giờ Nguyện

Sau giờ cầu nguyện hay bài thao luyện, chúng ta cần làm Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện (Review of Prayer). Đây là lúc chúng ta nhìn lại những gì đã xảy ra trong giờ nguyện vừa qua. Điểm mà chúng ta muốn nhìn lại hay kiểm điểm không phải là những ý tưởng, nhưng là những biến chuyển nội tâm, hoặc những cảm xúc phát xuất từ con tim. Thí dụ: những nỗi sợ hãi, lo âu, sự chia trí, khi cảm thấy chán chuồng, những an ủi hay sầu khổ thiêng liêng. Những câu hỏi sau đây có thể giúp chúng ta làm kiểm điểm giờ nguyện:

- ◎ Cái gì xảy ra trong tôi trong giờ cầu nguyện?
- ◎ Tôi cảm thấy thế nào về những gì đã xảy ra trong tôi?
- ◎ Thái độ của tôi thay đổi thế nào trong giờ cầu nguyện.
- ◎ Tôi và Chúa hiện diện với nhau như thế nào?
- ◎ Tôi có nhận được ơn xin của bài cầu nguyện không?
- ◎ Tôi có nhận thấy điểm nào tôi cần phải trở về trong giờ cầu nguyện tới?
- ◎ Tôi cần phải thay đổi như thế nào trong giờ nguyện kế tiếp? (cách cầu nguyện, thái độ cầu nguyện, vv..?)

Trong khi làm việc Kiểm điểm giờ cầu nguyện, tôi cảm ơn Chúa về những ân sủng tôi đã nhận được, và xin lỗi Người về những lúc tôi không cố gắng đủ hay những lúc tôi thiếu sót trong giờ cầu nguyện vừa qua. Kinh nghiệm cho thấy, phần Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện rất quan trọng, vì nhiều khi thao luyện viên đã nhận ra được hoạt động của Chúa, những ơn Người ban trong lúc Kiểm điểm giờ cầu nguyện chứ không phải trong giờ cầu nguyện.

Trong khi làm Kiểm điểm giờ cầu nguyện, tôi viết lại những gì đã xảy ra trong tôi, những kinh nghiệm đã đánh động tôi. Những điều tôi ghi nhận đó sẽ giúp tôi chuẩn bị cho giờ cầu nguyện sắp tới được dễ dàng hơn. Qua những ghi nhận ấy, tôi có thể nhận ra điều Chúa Thánh Thần muốn mời gọi tôi dừng lại để cầu nguyện thêm. Thí dụ, Chúa Thánh Thần có thể mời tôi trở về với một điểm nào đó mà tôi đã được đánh động trong bài cầu nguyện vừa qua và ở lại đó cho đến khi tôi cảm thấy no thỏa. Những gì tôi viết vào nhật ký thiêng liêng cũng sẽ giúp tôi đi vào đúng vấn đề hơn khi tôi trình bày với vị linh hướng của mình hay chia sẻ thiêng liêng trong nhóm về những gì mình đã trải nghiệm trong giờ hay tuần cầu nguyện vừa qua. Ngoài ra, còn có một ích lợi khác: khi quen viết lại việc kiểm điểm giờ cầu nguyện vào nhật ký thiêng liêng như thế, thì dần dần chúng ta cũng sẽ làm quen được với việc nhận định thiêng liêng hơn.

Cần lưu ý, việc ghi vào nhật ký thiêng liêng sau khi làm Kiểm điểm giờ cầu nguyện không phải là giờ viết văn, nên không cần phải mất nhiều thì giờ gò bót, nặn óc để trau chuốt những câu văn hay, ý đẹp, hay tìm kiếm những ý tưởng thần học cao siêu, mà chỉ đơn sơ ghi nhận lại một cách trung thực những gì mình đã trải nghiệm qua trong giờ cầu nguyện mà thôi.

Tóm lại, Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện là thời gian nhìn lại để chuẩn bị cho những giờ cầu nguyện sắp tới được tốt đẹp hơn, đúng phương pháp hơn, giúp dễ dàng gặp gỡ Chúa hơn. Vì thế, những ai đang gặp khô khan hay khó khăn trong giờ cầu nguyện thì lại càng cần phải làm việc Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện một cách kỹ càng hơn để rút tía kinh nghiệm hầu có thể cải thiện giờ cầu nguyện của mình.



Khó Khăn Trong Cầu Nguyện

Nếu các bạn trần trọc không ngủ được, hoặc suy tư ngay trong giấc ngủ làm cách nào giúp các bạn mình cầu nguyện, nghe Chúa, các bạn đang có cùng tâm tình với thánh I Nhã. Bắt đầu hứng khởi vì đi LT gặp Chúa, đầu chương trình TLNN, nhưng rồi dần dần gặp trở ngại, khô khan thì cảm thấy chán nản và muốn bỏ cuộc.

a) Một vài lý do:

- Hiểu lầm

- Cầu nguyện (CN) là phải nói nhiều nói giỏi, có lời hay ý đẹp, thì vài ngày sau cạn ý bắt đầu chán, trong khi đó CN đơn giản là một mối liên hệ mật thiết với Chúa.
- Mong đợi được rút một ích lợi nào đó.
- Cách thức CN. Phải có khuôn mẫu để cầu nguyện.
- Không xứng đáng

- **Thiếu chuẩn bị:** Noi chốn và thời gian, Tâm tình [suốt ngày]

- **Trong cầu nguyện:** - Không biết phải làm gì - chưa hiểu sâu xa, - Chia trí

b) Những phương cách giúp

- Giải thích những hiểu lầm

- Trước tiên, hãy thành thật với TC, nhận thức sự hiện diện của Ngài. Có khi nào đến cầu nguyện làm đủ mọi thứ ... suy nghĩ một lúc một vài tư tưởng đẹp, ý hay rồi xong!
- Mong ích lợi, ơn muốn xin, chờ đợi
- Mỗi người có một căn tính riêng và gặp Chúa cách khác nhau. Hoa hồng, hoa cúc phản chiếu một cách khác nhau: I Nhã, Têrêsa Avila, Têrêsa Hải Đồng,
- Abraham: lắng nghe, tự do trong lòng và tin tưởng
- Môi sen: thích lên núi, rồi struggle với lời mời gọi
- Giêrêmia: thẳng thắn với Chúa; nói lên bực dọc, kháng cự
- Esther: van xin cầu khẩn
- Judith: khuyên mọi người tin tưởng, phó thác
- Mẹ Maria: suy đi nghĩ lại trong lòng mọi biến cố
- Cảm tưởng không xứng đáng là người có hình ảnh sai về Thiên Chúa. Một Thiên Chúa khắt khe. [có người đến TLNN thử rồi thấy sợ, cho rằng mình không đủ sức, không đạo đức đủ]

- Thiếu chuẩn bị

- Tìm Chúa trong mọi lúc; giữ một lòng hướng về Chúa luôn trong ngày
- Noi chốn và thời gian có thể làm trở ngại nếu có những điều dễ làm chia trí, lo ra
- Cần thu xếp để có một lối sống đều hòa

- **Trong cầu nguyện:** *Khi thấy khó cầu nguyện, không biết phải làm gì:*

Cần giúp hiểu thêm về cầu nguyện là mối tương quan với Chúa. [có người đến gặp nói không cầu nguyện được] Xưa kia khi chưa có Kinh Thánh các tổ phụ cầu nguyện thế nào? Họ gặp Chúa qua lịch sử và các biến cố của cuộc sống, qua thiên nhiên. Maria giữ mọi lời trong lòng.

DHV cần hỏi xem họ: - điều gì làm họ đang thấy vui? Lấy làm ngạc nhiên, thích thú, lo lắng, buồn phiền? Đó là những lúc dễ nghe tiếng Chúa - Chúa ở trong trái tim, chúng ta cảm nhận và phơi bày các cảm xúc trước mặt Ngài – Đức Mẹ suy đi nghĩ lại các biến cố xảy ra.

- Chia trí, distractions:

Thomas Merton nói: *"If you have never had any distraction, you don't know how to pray"* (Ai chưa biết chia trí là gì cũng chẳng biết cầu nguyện). Đầu óc chúng ta luôn luôn bị bao vây bởi những suy nghĩ lặt vặt suốt ngày. Không tránh được, chỉ có thể làm giảm bớt.

Điều nguy hại hơn là cảm thấy khó chịu, lo lắng, nản lòng

- công nhận là đang chia trí, biết rằng đó là tự nhiên và không hại
- dùng câu lập đi lập lại (mantra), chú ý nghe hơi thở
- đổi một chút trong cầu nguyện: đọc lại bài KT, một vài kinh
- đôi khi những gì làm mình chia trí là đề tài CN: nói với Chúa về sự lo ra

- Thái độ:

- Kiên nhẫn, sẵn sàng phí thời giờ với Chúa
- Trung thành, dù có kẹt vài ngày không bỏ dở chương trình

- Trong cơn sầu não, desolation

Đối với một người đã có kinh nghiệm Linh Thao, Nguyên Tắc Phân Biệt Thần Loại giúp hiểu:

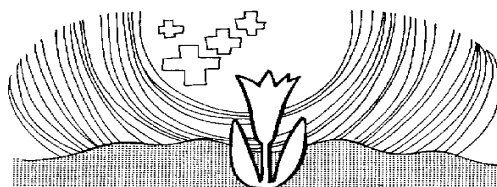
- Vì chúng ta sống nguội lạnh nên khó cầu nguyện
- Chúa cho phép những khó khăn để thử xem chúng ta tìm Ngài hay quà tặng của Ngài, quý mến Ngài hay quý hồng ân Ngài ban. Xem chúng ta có hài lòng và lấy làm sung sướng vì được ở với Ngài, dù cảm thấy khô khan, mệt mỏi.
- Chúng ta hiểu sự nghèo nàn và bất lực của mình

Đối với người DHV: - chính DHV cũng cần phải có một đời sống cầu nguyện

- vai trò của DHV: chúng ta chỉ là những người dọn đường cho Chúa
- Kiên nhẫn - Nhiều khi mình nóng lòng muốn họ nhận ra Ơn Xin ngay. Điều này có thể làm ngăn trở đối với Chúa Thánh Thần, vì có lẽ họ cần thời gian nhiều hơn.
- Không cần coi hết các đề tài. Cho ít nhưng giúp họ ý thức những gì xảy ra trong lòng
- khuyến khích nhưng không gò bó, giúp họ có lối cầu nguyện thích hợp
- Để ý, lắng nghe nếu họ trong sầu não thì cần khuyến khích nâng đỡ an ủi
- giúp họ hiểu nguyên tắc Phân biệt Thần Loại
- Lắng nghe và để ý những lệch lạc họ có. Giúp họ ý thức vì chính những lệch lạc có khi còn nguy hiểm hơn tội lỗi

Một cách linh động, ngày càng giản dị:

- Lúc đầu cần nói nhiều, càng về sau càng cần ít lời khi người ta bắt đầu hiểu nhau rồi; điều này gọi là: nhìn nhận, mở lòng, nhận lãnh, thụ động
- Thỉnh lặng, nhìn ngắm, mến yêu
- Lúc đầu chúng ta là tác nhân chính, kế tiếp Thần Khí là tác nhân chính, chúng ta hiện diện, ở với Ngài, nghiền ngẫm
- Tóm lại: DHV là một dụng cụ của Chúa giúp anh em, hiện diện như một bí tích



Những câu hỏi thường có về chương trình

1. Tôi có thể dùng chương trình TLNN thay thế cho những sinh hoạt của nhóm được không?

Không, chương trình TLNN là một chương trình tu đức mà các bạn đã lựa chọn theo trong mấy tháng sắp tới. Có thể có những người trong nhóm sẽ không theo chương trình này. Cho nên nhóm vẫn giữ những sinh hoạt của nhóm và đây chỉ là một sinh hoạt của nhóm hoặc một số bạn trong nhóm.

2.- Nếu nhóm cần nghỉ một tuần để lo tổ chức Linh Thao cho nhóm, như vậy có được không?

Được, nếu cả nhóm quyết định dành thì giờ tuần đó để lo cho việc tổ chức. Nên bàn với nhau ngay từ bây giờ và viết vào thời khóa biểu.

3.- Có được nhận thêm người vào chương trình sau khi đã bắt đầu không?

Tùy vào lúc nào. Nếu người đó vào chương trình trễ 1-2 tuần thì họ có thể bắt kịp, tuy nhiên nếu trễ quá e rằng họ sẽ không hưởng trọn được chương trình và có thể làm phiền những người đã đi từ đầu.

4.- Nếu có người bỏ cuộc thì sao?

Điều này có thể xảy ra. Người DHV có bốn phận giúp người này nhận định cho rõ nguyên nhân của việc bỏ cuộc. Sự ra đi của một người trong nhóm có thể làm ảnh hưởng những người khác trong chương trình. Nên khuyến khích người đó đi cho trọn một phần của chương trình (TLNN I, TLNN II, hoặc TLNN III).

5.- Có nên phân phát tài liệu trước cho các TLV không?

Để giúp các TLV tập trung vào nơi mình đang hiện diện, các tài liệu nên được phân phát từng tuần một. Trong trường hợp, một người biết trước sẽ vắng mặt trong buổi họp tới, có thể nghĩ đến việc trao tài liệu cho họ trước một tuần; tuy nhiên, DHV nên bảo đảm (bằng cách liên lạc riêng v.v.) TLV này sẽ nắm được các điểm chính của đề tài, để khỏi gặp khó khăn hoặc "đi lạc đường" khi cầu nguyện, bằng cách liên lạc riêng v.v.

6.- Có nên phổ biến tài liệu cho người khác, không tham gia TLNN?

Tài liệu TLNN là một món quà thiêng liêng, không phải là một vật sở hữu của Đồng Hành hay Ban TLNN. Chúng ta cũng không thể ngăn cản một người đặt mua tác phẩm "Choosing Christ In the World" và sử dụng tùy ý muốn của họ. Mặt khác, chúng ta ý thức rằng việc làm TLNN không phải chỉ là đọc và nghiền ngẫm các tài liệu này. Đây là một cuộc hành trình, một cuộc thực tập, với những điều kiện cần thiết như một nhóm bạn, một người DHV hay Linh Hướng v.v... Thiếu những điều kiện này, việc thực tập TLNN có thể sẽ mang đến những kết quả không tốt. Với ý thức này, xin để từng người nhận định và quyết định trong việc nên phổ biến tài liệu này như thế nào và trong trường hợp nào. Xin các anh chị liên lạc với Ban TLNN nếu gặp những vấn nạn tương tự, chúng ta sẽ xem nên làm gì cho từng trường hợp.

7.- Khi cầu nguyện riêng, nếu bị chia trí thì sao?

Khi chia trí, trở về với On Xin và 4P+R

Nhận định xem những chia trí đó có phải thật sự là những tiếng động bên ngoài (noise) làm ta phân tâm hay là những tiếng bên trong mà Chúa muốn dùng để nói với chúng ta trong giờ nguyện.

8.- Khi cầu nguyện riêng, nếu bị khô khan thì sao?

Khi gặp khô khan, cần phải nhận định xem chúng ta có làm đúng cách trong khi cầu nguyện không, cần check lại các phần của 4P+R, có cầu nguyện đủ giờ hay không. Khi làm đúng rồi mà vẫn gặp khô khan thì là lúc tiếp tục kiên trì cầu nguyện với mục đích tìm Chúa, chứ không chỉ tìm an ủi của Ngài. Kinh nghiệm khô khan trống rỗng là kinh nghiệm rất quý để chúng ta nhận biết Chúa là Chúa và tập để cho Chúa làm chủ giờ cầu nguyện và cả cuộc sống chúng ta. Đôi khi khô khan có

thể xảy ra khi TLV chưa sẵn sàng đối diện với một số vấn đề của nội tâm. HDV cần phải giúp TLV nhận định, khích lệ và nhắc nhở TLV tiếp tục lên đường.

9.- Khi tôi cảm nhận những biến chuyển nội tâm khi cầu nguyện, tôi phải làm gì?

Những biến chuyển nội tâm: TLV cần để ý đến các biến chuyển nội tâm như bối rối, bức tức, bình an, vui, buồn và phân biệt đâu là thúc dục của Chúa, đâu là thúc dục của thần dữ. (Xin tham khảo Phân Biệt Thần Loại trong Ca Nguyện Linh Thao). TLV cần đối thoại với linh hướng hay DHV khi các biến chuyển này làm ngăn trở việc gặp gỡ Chúa.

10.- Có cần phải cầu nguyện với tất cả các đoạn Thánh Kinh và tất cả những điểm gợi ý không?

Không! những điểm gợi ý cũng như các đoạn Thánh Kinh chỉ được đề nghị như những phương tiện để giúp TLV đạt đến mục đích tối hậu là kết hợp với Chúa và lắng nghe tiếng Người nói với chính họ. Do đó, một khi được đánh động bởi một điểm hoặc một đoạn Thánh Kinh, TLV nên ở lại cho đến khi cảm thấy cần tiếp tục dùng một điểm hoặc một đoạn TK khác để cầu nguyện. Kinh nghiệm cho thấy, những điểm gợi ý và các đoạn TK đề nghị, luôn luôn đủ hoặc dư cho một tuần lễ cầu nguyện.

11.- Có cần mọi người phải có mặt trong buổi họp không ?

Nếu tất cả mọi người có mặt thì thật là lý tưởng. Trên thực tế, mỗi tuần đều có một vài người vắng mặt. Điều này cần báo cho DHV biết sớm để quyết định xem: 1) có nên dời buổi họp hay không; 2) và tìm cách phân phát đề tài mới cho khỏi bị gián đoạn.



Nội Dung Tập Này

Thao Luyện Nhẹ Nhàng (TLNN)

▪ Giới thiệu tổng quát	3
▪ Giờ cầu nguyện riêng: công thức 4P+1R	4
▪ Hợp nhóm chia sẻ thiêng liêng	5
▪ Phút hồi tâm: Tìm Chúa trong mọi sự	6
▪ Chuẩn bị cho thao luyện nhẹ nhàng	7

Chủ đề 14 bài thao luyện

I.1: Thiên Chúa luôn ban trao những món quà	8
▪ Cách thế muôn loài muôn vật hiện hữu	11
I.2: Thiên Chúa luôn luôn ở với chúng ta	12
I.3: Thiên Chúa làm việc liên tục để tạo dựng	15
I.4: Chia sẻ tình yêu Thiên Chúa	18
▪ Tắm gương trong cánh đồng	21
▪ Tâm tình tạ ơn	22
▪ KINH PHÓ THÁC VÀO CHÚA QUAN PHÒNG	23
Đúc kết TLNN I – Vào TLNN II	24
II.1: Chúa đang tạo dựng mỗi người đầy sức sống	27
▪ Cầu Nguyện với tiểu sử đời tôi	30
II.2: Chúa đang tạo dựng trong hỗn loạn của tội lỗi thế gian	31
II.3: TC đang cùng với tôi tạo dựng bản thân tôi trên thế giới	34
II.4: Thiên Chúa ban cho mỗi người một mục đích riêng	37
II.5: Thiên Chúa đặt trong tôi lòng ao ước thực hiện sự thật	41
II.6: Chúa Thánh Linh mời gọi ta hoán đổi liên tục	44
II.7: Đức Giê-su Ki-tô cùng thất bại với chúng ta	47
▪ Chuẩn Bị Cho TLNN III	50
III.1: Đức Giê-su Ki-tô giao hòa toàn thể nhân loại	52
III.2: Đức Giê-su Ki-tô luôn mãi tha thứ	55
III.3: Đức Giê-su gửi chúng ta đi để an ủi	58

Phần phụ lục hỗ trợ cho việc thao luyện

▪ Đúc Kết Chương Trình TLNN	61
▪ Một cách cầu nguyện với Kinh Thánh	62
▪ Chiêm niệm theo 4P – 1R	63
▪ Lectio Divina	64
▪ Cầu nguyện bằng cách xem-xét	65
▪ Vài hình thức cầu nguyện một mình.....	66
▪ ‘Xem Xét’ hoa huệ ngoài đồng	68
▪ Kiểm điểm giờ cầu nguyện	69
▪ Khó khăn trong cầu nguyện	70
▪ Những câu hỏi thường có về chương trình	72

A. M. D. G.