

HÃY LÀ THÁNH

I. BẢN VĂN KINH THÁNH

Lv 19:1-2 (bản dịch của cha Nguyễn Thế Thuấn, CSsR)

¹ Yavê phán với Môsê rằng:

² "Hãy bảo toàn thể cộng đồng con cái Israel và nói với chúng:

"Hãy là thánh, vì Ta là Thánh, Ta, Yavê Thiên Chúa của các người.

Mc 12:

²⁸ Có một người trong các kinh sư đã nghe Đức Giê-su và những người thuộc nhóm Xa-đốc tranh luận với nhau. Thấy Đức Giê-su đối đáp hay, ông đến gần Người và hỏi: "Thưa Thầy, trong mọi điều răn, điều răn nào đứng đầu?" ²⁹ Đức Giê-su trả lời: "Điều răn đứng đầu là: Nghe đây, hỡi Ít-ra-en, Đức Chúa, Thiên Chúa chúng ta, là Đức Chúa duy nhất.³⁰ Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người, hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức lực người.³¹ Điều răn thứ hai là: Người phải yêu người thân cận như chính mình. Chẳng có điều răn nào khác lớn hơn các điều răn đó."³² Ông kinh sư nói với Đức Giê-su: "Thưa Thầy, hay lắm, Thầy nói rất đúng. Thiên Chúa là Đấng duy nhất, ngoài Người ra không có Đấng nào khác.³³ Yêu mến Thiên Chúa hết lòng, hết trí khôn, hết sức lực, và yêu người thân cận như chính mình, là điều quý hơn mọi lễ toàn thiêu và hy lễ."³⁴ Đức Giê-su thấy ông ta trả lời khôn ngoan như vậy, thì bảo: "Ông không còn xa Nước Thiên Chúa đâu!" Sau đó, không ai dám chất vấn Người nữa.

II. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

HÃY LÀ THÁNH

(Lv 19:1-2; Mc 12:28-34)

Bước 1: Chọn chỗ cầu nguyện. Tới đó, ý thức Thiên Chúa ở khắp mọi nơi, mình đang hiện diện trước thánh nhan Chúa. Kính cẩn chào Chúa. (LT 75)

Có thể đọc chậm chậm, hay nhớ lại những câu Kinh Thánh sau:

- "Này đây Thầy ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế" (Mt 28:20).
"Nơi nào có hai hay ba người họp lại nhân danh Thầy, thì Thầy ở đó giữa họ" (Mt 18:20).
- "Thầy sẽ xin Chúa Cha, và Ngài sẽ ban cho anh em Đấng Bảo Trợ khác, đến ở với anh em luôn mãi" (Ga 14:16).
"Anh em là đền thờ của Thiên Chúa, và Thánh Thần đang ngự trong lòng anh em" (1Cor 3:16-17).
- "Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ lời Thầy, Cha thầy sẽ yêu thương người đó, Cha Thầy và Thầy sẽ đến và ở với người đó" (Ga 14:23).

Bước 2: Xin Chúa Cha ban Thánh Thần để giúp ý hướng tư tưởng hành vi hoạt động của mình đều nhắm làm vinh danh Chúa hơn. (LT 46)

Cũng có thể dùng lời nguyện xin khác: Xin Chúa Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh cho mình để Ngài

- thanh tẩy tâm hồn mình, thánh hóa mình, tha thứ tội lỗi cho mình, giao hòa mình với Thiên Chúa, giúp mình là thánh.
- giúp mình khao khát Thiên Chúa;
- giúp mình chọn Thiên Chúa trên tất cả; cụ thể, giúp mình gạt bỏ mọi vương bận, mọi chia trí trong giờ cầu nguyện;
- giúp mình cầu nguyện, giúp mình cầu nguyện sốt sắng....

Bước 3: Hội nhập khung cảnh (LT 47)

Đức Giêsu chiến đấu trong hoang địa khi bị cám dỗ. Đức Giêsu chiến đấu ở vườn dầu đến độ mồ hôi hòa lẫn máu. Như mình hiện diện và thấy Đức Giêsu chiến đấu.

Bước 4: Ơn xin (LT 48)

Nhận ra tiếng Chúa mời gọi và mau mắn cùng quảng đại đáp trả.

Bước 5: Điểm Gọi Ý (LT 50.51.52)

Đọc chậm chậm bản văn Kinh Thánh, đọc đi đọc lại vài lần.

Lắng nghe xem Chúa muốn nói gì với mình? Chúa mời gọi mình điều gì?

Suy nghĩ những gợi ý, liên hệ tới bản thân, rồi nói chuyện với Chúa.

Không cần đi hết điểm gợi ý, nếu gặp gỡ Thiên Chúa thì ở lại với Ngài.

1. Hãy là thánh vì Ta là thánh

Đây là một lời mời. Đây là một mệnh lệnh.

Thánh: vượt trên những gì phàm tục, trần thế. Chỉ có Chúa là Đấng thánh: thánh, thánh, thánh. Thánh, chí thánh, ngàn trùng chí thánh.

Thánh: thuộc về Thiên Chúa. Bàn thánh, chén thánh, đĩa thánh, v.v.

Một người thuộc về Thiên Chúa, cũng được gọi là thánh.

Con nhà tông không giống lông cũng giống cánh. Chúng ta thuộc về Thiên Chúa, chúng ta là thánh.

Tôi có mong ước nên thánh không?

2. Thân phận con người

Con người là thể xác và tinh thần. Con người có xác có hồn. Con người: tinh thần nhập thể.

Có thể xác, chúng ta có khuynh chiều của thể xác: đói ăn, khát uống, bản năng sinh tồn, bản năng truyền sinh (tính dục), khuynh hướng mình là nhất (muốn hơn người khác), khuynh hướng thống trị, v.v.

Chúng ta khác con vật: con người không chỉ có thân xác nhưng có lý trí nữa. Chúng ta được mời gọi sống theo lý trí hướng thiện, theo lương tâm. Đói ăn khát uống, nhưng khi cần ta có thể nhường phần ăn, ta có thể hy sinh để giúp đỡ người khác, v.v.

Sống theo ơn gọi là người, là nên thánh.

3. Yêu tha nhân như chính mình

Là người, chúng ta không chỉ bị chi phối bởi luật vật lý nhưng còn theo quy luật của xác thịt của bản năng, và đặc biệt của lý trí hướng thiện nữa.

Yêu thương, là sống như lý trí hướng thiện đòi hỏi và hướng dẫn. Làm lành lánh dữ. Giúp

đỡ những người cần được giúp đỡ. Đó là yêu thương, đó là sống theo lý trí hướng thiện. Yêu thương là hành vi nhân linh.

Giới răn của Chúa: mến Chúa yêu người. Yêu Chúa yêu người. Yêu.

Yêu tha nhân như chính mình (Lv 19:18).

Yêu như Chúa yêu (Ga 13:34-35; Ga 15:12).

Yêu thương là nên thánh. Yêu thương làm ta nên giống Đức Giêsu, nên giống Thiên Chúa là Đấng yêu thương.

Không cố tình làm tổn thương ai. Không để mình bị tổn thương. Chớ để mặt trời lặn mà cơn giận vẫn còn (Eph 4:26). Luôn giúp đỡ tha nhân, đặc biệt những người cùng khổ, những người cần được nâng đỡ.

Bước 6: Tâm sự (LT 53-54)

Nói chuyện với Chúa về tình trạng tâm hồn mình.

Xin Chúa giúp mình chọn Thiên Chúa trên hết. Xin Chúa giúp mình từ bỏ ý riêng mình, để chọn thánh ý Thiên Chúa. Xin cho mình biết sống yêu thương trong suốt ngày sống của mình.

Đọc lời kinh LT 98:

Lạy Chúa Hằng Sống của muôn loài, nhờ ơn và sự trợ giúp của Chúa, con xin tiến dâng chính mình con lên trước lòng nhân từ vô biên Chúa và trước mặt Mẹ vinh hiển Chúa cùng tất cả các thánh nam nữ của triều đình thiên quốc, ấy là con mong muốn và ước ao, và sau khi suy xét, con quyết tâm bắt chước Chúa chịu mọi xỉ nhục, mọi khinh chê và mọi nghèo khó thực sự cũng như trong lòng, miễn là điều ấy phụng sự và làm vinh danh Chúa hơn, nếu Chúa muốn chọn và nhận con vào đời sống và bậc ấy.

III. GỌI Ý GIÚP XÉT GẤM

i. Tôi được những ơn gì trong giờ cầu nguyện vừa qua?

ii. Điều gì cản trở tôi cầu nguyện?

Tôi bị chia trí? Chia trí về điều gì? Nó phản ánh gì về con người của tôi? Thiên Chúa mời gọi tôi điều gì qua những chia trí đó?

iii. Thân thưa nói chuyện với Chúa về những ơn mình nhận được, về những cản trở mình cầu nguyện, và về tình trạng tâm hồn mình.

IV. NHỮNG LƯU Ý ĐỂ GIÚP PHÂN ĐỊNH THIÊN LINH

Suốt ngày sống, năng nhớ Thiên Chúa yêu thương và đang ở bên mình, trong tâm hồn mình. Năng nhớ đến Thiên Chúa đang hiện diện với mình, nhớ đến các điểm cầu nguyện, cũng là một hành vi quảng đại.

ĐIỀU KIỆN NỘI TÂM ĐỂ LÀM LINH THAO

Có phải tất cả mọi người đều có thể làm Linh Thao được không?

1. Khao khát nên thánh

a. Thiếu lòng khao khát sống tốt hơn, không thể làm Linh Thao

Không phải ai cũng làm Linh Thao được. Có những người chỉ có thể làm được tuần thứ nhất của Linh Thao: “Phải đề ra cho mỗi người việc gì có thể giúp họ và làm ích cho họ hơn, *tùy theo mức độ họ sẵn sàng đón nhận*. Bởi vậy đối với một người muốn cố gắng học hỏi và thỏa mãn linh hồn *tới một mức độ nào đó*, thì có thể đề nghị cho họ việc xét mình.... không nên dẫn đưa họ vào việc chọn bậc sống và những việc Linh Thao khác ngoài khuôn khổ tuần thứ nhất” (LT 18).

Những người chỉ ao ước tiến bộ tới một mức độ nào đó, không thể làm trọn vẹn Linh Thao được! Đúng ra phải nói: không nên cho những người như vậy làm Linh Thao, vì không chắc thu lượm được nhiều kết quả như mình mong ước, và nhất là khi không có nhiều giờ để giúp họ; và nếu là cuộc Linh Thao cho một nhóm người, thì những người “không có thái độ nội tâm tương ứng” này có thể phá hủy bầu khí thiêng liêng, và làm ảnh hưởng gây kết quả xấu cho khóa Linh Thao.

b. Ao ước khao khát nên trọn lành hơn nữa

Để có thể làm trọn vẹn Linh Thao, cần phải có thái độ nội tâm cần thiết: lòng khao khát thuộc trọn về Chúa, ao ước nên trọn lành, ước mong nên thánh.

2. Lòng quảng đại

Lòng quảng đại là thái độ duy nhất cần thiết để chuẩn bị và làm Linh Thao.

a. Dâng trót con người mình cho Chúa

Thánh Inhaxiô nói: “Người luyện tập Linh Thao sẽ được nhiều ích lợi nếu bước vào với lòng quảng đại và hào hiệp với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, *dâng trót cho Ngài cả ý muốn và tự do của mình cho Chúa Chí Tôn*, để mặc Ngài sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh Ý Ngài” (LT 5).

b. Để tùy Chúa làm tất cả những gì Ngài muốn

Quảng đại, theo ngôn từ của thánh Inhaxiô, là *thái độ sẵn sàng để Chúa làm bất cứ điều gì Ngài muốn về mình*; mình sẵn sàng mở lòng ra trước tác động của Thánh Thần, để tùy Chúa lôi kéo mình, và mình sẵn sàng đáp trả mọi đòi hỏi của thánh ý Chúa. *Quảng đại*, hàm chứa tin tưởng và phó thác hoàn toàn cho Thiên Chúa để Ngài định đoạt về đời mình, để Ngài làm cho mình những gì Ngài muốn; và chắc chắn đó là điều tốt nhất đối với mình.

Khao khát nên thánh, lòng quảng đại sẵn sàng thực hành tất cả những gì Chúa muốn về mình, là yếu tố cần thiết để làm Linh Thao.

c. Lòng quảng đại được cụ thể hóa

Quảng đại, chính là tình yêu của mình đối với Thiên Chúa. *Lòng quảng đại được biểu lộ một cách cụ thể trong chính cuộc sống, trong từng hành vi cụ thể của chúng ta, và trong trọn cả ngày sống.*

i. Giữ tinh lặng bên ngoài qua việc kiềm chế ngũ quan

Linh Thao là thời gian đặc biệt mà người làm Linh Thao muốn dành trọn vẹn cho Thiên Chúa. Thế nên, *người làm Linh Thao sẽ cầm giữ ngũ quan để không bị những tác động bên ngoài chi phối: giữ con mắt, lỗ tai, miệng lưỡi*. Để nếu cần, nghe như không nghe, nhìn nhưng như không nhìn, không nói khi không thực sự cần phải nói.

ii. Giữ tinh lặng nội tâm

Người làm Linh Thao gạt bỏ mọi bận tâm thường ngày cũng như những gì không phải suy nghĩ, để dành tất cả thời gian và con người mình cho Thiên Chúa trong những ngày này.

Người làm Linh Thao gạt bỏ những tư tưởng "chia trí" và "không hợp" không chỉ trong giờ cầu nguyện, mà còn cả trong suốt ngày sống nữa. Tuy vậy, trong lúc xét gẫm và hồi tâm xét mình, người làm Linh Thao phải tìm hiểu nguyên do tại sao mình lại hay bị chia trí và thường bị bận tâm về những điều đó, để có thể nhận biết về mình hơn.

iii. Ý thức mình sống trước nhan Chúa

Trong thời gian Linh Thao, người tĩnh tâm luôn sống dưới con mắt Chúa, luôn ý thức Chúa đang hiện diện với mình và đang yêu thương mình, và luôn sống trong tâm tình của mầu nhiệm mình đang cầu nguyện suốt cả ngày.

V. HỒI TÂM XÉT MÌNH

Hồi tâm xét mình để nhận ra những hồng ân Thiên Chúa đã ban cho mình, cũng như những lỗi lầm mình đã phạm, để tạ ơn và xin lỗi Thiên Chúa, để sống tốt hơn.

Hồi tâm xét mình là việc thiêng liêng rất quan trọng, nếu muốn tiến bộ không ngừng trong đời sống thiêng liêng và thân thiết với Thiên Chúa mỗi ngày hơn.

Từ hôm nay, xin mời bạn làm HỒI TÂM XÉT MÌNH trưa và tối theo các bước sau.

i. Ý thức mình hiện diện trước nhan Chúa và kính cẩn chào Chúa

ii. Xin Thiên Chúa ban Thánh Thần để Ngài giúp mình ...

iii. Ơn lành

- Xin ơn nhận ra những ơn lành mình đã nhận lãnh từ lần xét mình lần trước cho tới bây giờ
- Xét mình để nhận ra những ơn lành đã lãnh nhận
 - o Tôi có được ơn luôn ý thức Chúa đang ở bên tôi?
 - o Cảm nghiệm Thiên Chúa yêu thương tôi; và tôi động lòng thương và giúp đỡ người cần được giúp?
 - o Bình an, tươi vui, triển nở, hạnh phúc?
 - o Hay được ơn gì khác?
- Tạ ơn Chúa vì những hồng ân mình nhận được.

iv. Lỗi lầm

- Xin ơn để nhận ra những lỗi lầm khuyết điểm
- Xét mình để nhận ra lỗi lầm của mình từ lần xét mình trước
 - o Tôi có làm tổn thương người khác? Tại sao tôi lại làm như vậy? Sâu xa là gì?
 - o Tôi có để mình bị tổn thương? Tại sao tôi bị tổn thương? Chúa mời gọi gì tôi?
- Ăn năn thống hối xin lỗi Chúa

v. Tâm sự thân thưa với Chúa dựa vào những ơn lành mình đã nhận và những lỗi lầm khuyết điểm mình đã phạm.

VI. DÂNG NGÀY

1. Ý thức Thiên Chúa Ba Ngôi- Cha, Con, và Thánh Thần- đang ở với mình.

2. Tạ ơn Cha cho con được sống tới bây giờ.

3. Xin Cha chúc lành cho ngày mới Cha ban cho con.
4. Xin Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh: để ý hướng, tư tưởng, hành vi hoạt động của con đều hướng về phụng sự và ca tụng Thiên Chúa Chí Tôn.
5. Xin cho con hôm nay được ơn:
 - i. luôn ý thức Chúa Cha, Chúa Con, và Chúa Thánh Thần đang ở với con;
 - ii. cảm nghiệm Thiên Chúa thương yêu con, và làm chứng Thiên Chúa yêu thương cha mẹ anh chị em và tha nhân;
 - iii. giao hòa với Thiên Chúa, con người, và vạn vật
 - iv. không làm tổn thương ai;
 - v. và không để mình bị tổn thương.