

HỒI NIỆM

I. BẢN VĂN LINH THAO

62. CUỘC LINH THAO THỨ BA

là lặp lại cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai với ba cuộc tâm sự.

Sau kinh dọn lòng và hai tiền nguyện, lặp lại hai cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai, chú ý và ngừng lại ở những điểm tôi đã cảm thấy được an ủi hơn hoặc phải sầu khổ hơn hay được một tình cảm thiêng liêng lớn hơn, sau đó làm ba cuộc tâm sự theo cách sau đây:

63. CUỘC TÂM SỰ THỨ NHẤT: tâm sự với Đức Mẹ xin Người cầu cùng Con, cũng là Chúa của Người, ban ơn cho tôi về ba điều:Đoạn đọc một Kinh Kính Mừng.

CUỘC TÂM SỰ THỨ HAI: cầu xin với Đức Chúa Con để Ngài xin cùng Đức Chúa Cha ban cho tôi ơn ấy.

Đoạn đọc một kinh “Anima Christi” (Lạy Hồn Chúa Kitô)

CUỘC TÂM SỰ THỨ BA: cầu xin Đức Chúa Cha, để chính Chúa Hằng Sống ban ơn ấy cho tôi.

Đoạn đọc một Kinh Lạy Cha.

64. CUỘC LINH THAO THỨ BỐN

là tóm lược lại chính cuộc Linh Thao thứ ba.

Tôi nói tóm lược lại, vì trí khôn chăm chú suy tưởng bằng cách hồi niệm những điều đã chiêm niệm trong các cuộc Linh Thao trước, không chia trí về những điều khác. Rồi cũng làm lại ba cuộc tâm sự như trên.

118. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ BA

lặp lại cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai.

Sau kinh dọn lòng và ba tiền nguyện, sẽ lặp lại cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai; chú ý hơn những chỗ quan trọng mà trước đã cảm thấy chút hiểu biết, an ủi hay sầu khổ. Cuối cùng cũng tâm sự và đọc một kinh Lạy Cha.

119. Trong cuộc “phục niệm” này cũng như các lần khác sau này, cũng theo cùng một trật tự tiến hành như trong các cuộc “tái gắm” tuần thứ nhất, chỉ đổi đề tài còn giữ nguyên cách thức.

120. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ TƯ

lặp lại cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, theo cùng một cách thức như trong cuộc phục niệm trên đây.

II. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

HỒI NIỆM

(LT 62.63.118.120)

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 chết trần trụi trên thập giá mình đầy thương tích vì tôi, vì yêu tôi, vì chết thế cho tôi.

Bước 4: *Ơn xin* (LT 48)

Xin cho mình cảm nghiệm sâu xa Thiên Chúa yêu thương. Xin cho mình biết đáp trả tình yêu bằng tình yêu: dám chọn Thiên Chúa trên tất cả, dám phó thác đời mình trong tay Thiên Chúa tình yêu để tùy Ngài định.

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. Những điểm mình được đánh động hay được an ủi thiêng liêng

Dừng lại những điểm mình đã được đánh động, hay đã được an ủi, trong 7 bài cầu nguyện vừa qua, để cảm nghiệm sâu xa hơn.

Không phải cầu nguyện lại 7 bài trước, nhưng là dừng lại những điểm đã được đánh động trong 7 bài trước mà lúc làm xét gẫm mình đã biết.

Ở lại với Chúa.

2. Những điểm mình bị sầu khổ hay những gì cản trở cầu nguyện

Dừng lại những điểm đã cản trở mình cầu nguyện, hay những điểm mình đã bị sầu khổ, trong 7 bài cầu nguyện vừa qua, để biết mình hơn, để nhận biết điểm yếu của mình, những lệch lạc của mình, những gì Chúa mời gọi mình, để chỉnh sửa chính mình.

Không phải cầu nguyện lại 7 bài trước, nhưng là dừng lại những điểm đã bị sầu khổ trong

7 bài trước mà lúc làm xét gẫm mình đã nhận ra.
Ở lại với Chúa.

Bước 6: Tâm sự (LT 53-54)

Nói chuyện với Chúa. Xin Chúa cho mình nhận biết và cảm nghiệm Thiên Chúa yêu thương mình vô cùng. Hãy ở lại trong tình yêu của Thiên Chúa.

III. GỢI 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 LIÊNG

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.

325. QUY TẮC XII: Kẻ thù xử sự như đàn bà, vì khi ta chống trả thì nó yếu, và khi ta để mặc thì nó mạnh. Quả vậy, đặc tính của đàn bà khi gây gổ với người đàn ông, là mất can đảm và chạy trốn khi người đàn ông thẳng tay chống trả. Trái lại, nếu người đàn ông bắt đầu chạy trốn và mất can đảm, thì cơn giận, sự trả thù và sự hung dữ của người đàn bà thật không sao lường được.

Cũng vậy, đặc tính của kẻ thù là yếu nhược, khiếp đảm và bỏ chạy với những chước cám dỗ của nó, khi người tập tành trong đoàn thiên liêng thẳng tay chống trả các cám dỗ của nó bằng cách làm điều ngược hẳn lại. Trái lại, nếu người ấy bắt đầu sợ hãi và mất can đảm trước cơn cám dỗ, thì trên mặt đất này, không có vật nào hung dữ cho bằng kẻ thù của bản tính loài người trong việc theo đuổi ý định xấu xa của nó cách dữ dằn chùng ấy.

326. QUY TẮC XIII: Kẻ thù cũng còn xử sự như kẻ si tình lẳng lơ, muốn giữ bí mật để khỏi bị lộ. Quả vậy, một người đàn ông đòi bại dùng lời xảo trá quyến rũ một thiếu nữ con nhà lành, hoặc vợ một người đứng đắn, thì muốn cho những lời dụ dỗ của hắn được giữ kín; trái lại hắn rất bất mãn khi thiếu nữ mách với cha, thiếu phụ mách với chồng những lời quyến rũ và ý xấu xa của hắn, vì hắn dễ dàng suy ra rằng, không thể nào thành công được với chuyện hắn đã bắt đầu.

Cũng vậy khi kẻ thù của bản tính loài người đưa những sự xảo trá và xúi giục của nó vào linh hồn ngay lành, thì mong muốn những điều đó được tiếp nhận và giữ kín. Nhưng khi linh hồn tỏ ra với cha giải tội tốt hay một người đạo đức nào khác am tường những dối trá và sự hiểm độc của nó, thì nó rất bất mãn, vì nó kết luận rằng không thể đạt tới điều xấu xa mà nó đã bắt đầu, vì sự dối trá rõ rệt của nó đã bị phanh phui.

327. QUY TẮC XIV: Kẻ thù lại còn xử sự như một tướng quân để thắng và cướp những gì nó muốn. Vì như một vị chỉ huy cầm đầu đội quân, sau khi đặt bản doanh trại và xem xét lực lượng hoặc cách bố trí của một thành trì, sẽ tấn công vào điểm yếu nhất.

Cũng vậy, kẻ thù của bản tính loài người lượn quanh để dò xét những nhân đức đối thần, các nhân đức trụ và các nhân đức luân lý khác của ta, và điểm nào nó thấy ta yếu nhất và dễ nguy nhất cho phần rỗi đời đời của ta, nó sẽ tấn công vào đó và cố hạ ta.

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?
 - o Tôi có để mình bị tổn thương? Tại sao? 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 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.

4. Xin Cha chúc lành cho ngày mới Cha ban cho con.

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.