

## CON NGƯỜI- HÌNH ẢNH THIÊN CHÚA

### I. BẢN VĂN KINH THÁNH

#### St 1:

<sup>1</sup> Lúc khởi đầu, Thiên Chúa sáng tạo trời đất.<sup>2</sup> Đất còn trống rỗng, chưa có hình dạng, bóng tối bao trùm vực thẳm, và thần khí Thiên Chúa bay lượn trên mặt nước.

<sup>3</sup> Thiên Chúa phán: "Phải có ánh sáng." Liền có ánh sáng.<sup>4</sup> Thiên Chúa thấy rằng ánh sáng tốt đẹp. Thiên Chúa phân rẽ ánh sáng và bóng tối.<sup>5</sup> Thiên Chúa gọi ánh sáng là "ngày", bóng tối là "đêm". Qua một buổi chiều và một buổi sáng: đó là ngày thứ nhất.

<sup>6</sup> Thiên Chúa phán: "Phải có một cái vòm ở giữa khối nước, để phân rẽ nước với nước."<sup>7</sup> Thiên Chúa làm ra cái vòm đó và phân rẽ nước phía dưới vòm với nước phía trên. Liền có như vậy.<sup>8</sup> Thiên Chúa gọi vòm đó là "trời". Qua một buổi chiều và một buổi sáng: đó là ngày thứ hai.

<sup>9</sup> Thiên Chúa phán: "Nước phía dưới trời phải tụ lại một nơi, để chỗ cạn lộ ra." Liền có như vậy.<sup>10</sup> Thiên Chúa gọi chỗ cạn là "đất", khối nước tụ lại là "biển". Thiên Chúa thấy thế là tốt đẹp.

<sup>11</sup> Thiên Chúa phán: "Đất phải sinh thảo mộc xanh tươi, cỏ mang hạt giống, và cây trên mặt đất có trái, ra trái tùy theo loại, trong có hạt giống." Liền có như vậy.<sup>12</sup> Đất trở sinh thảo mộc, cỏ mang hạt giống tùy theo loại, và cây ra trái, trong trái có hạt giống tùy theo loại. Thiên Chúa thấy thế là tốt đẹp.<sup>13</sup> Qua một buổi chiều và một buổi sáng: đó là ngày thứ ba.

<sup>14</sup> Thiên Chúa phán: "Phải có những vầng sáng trên vòm trời, để phân rẽ ngày với đêm, để làm dấu chỉ xác định các đại lễ, ngày và năm.<sup>15</sup> Đó sẽ là những vầng sáng trên vòm trời để chiếu soi mặt đất." Liền có như vậy.<sup>16</sup> Thiên Chúa làm ra hai vầng sáng lớn: vầng sáng lớn hơn để điều khiển ngày, vầng sáng nhỏ hơn để điều khiển đêm; Người cũng làm ra các ngôi sao.<sup>17</sup> Thiên Chúa đặt các vầng sáng trên vòm trời để chiếu soi mặt đất,<sup>18</sup> để điều khiển ngày và đêm, và để phân rẽ ánh sáng với bóng tối. Thiên Chúa thấy thế là tốt đẹp.<sup>19</sup> Qua một buổi chiều và một buổi sáng: đó là ngày thứ tư.

<sup>20</sup> Thiên Chúa phán: "Nước phải sinh ra đầy dẫy những sinh vật lúc nhúc, và loài chim phải bay lượn trên mặt đất, dưới vòm trời."<sup>21</sup> Thiên Chúa sáng tạo các thủy quái khổng lồ, cùng mọi sinh vật vẫy vùng lúc nhúc dưới nước tùy theo loại, và mọi giống chim bay tùy theo loại. Thiên Chúa thấy thế là tốt đẹp.<sup>22</sup> Thiên Chúa chúc phúc cho chúng rằng: "Hãy sinh sôi nảy nở thật nhiều, cho đầy biển; và chim phải sinh sản cho nhiều trên mặt đất."<sup>23</sup> Qua một buổi chiều và một buổi sáng: đó là ngày thứ năm.

<sup>24</sup> Thiên Chúa phán: "Đất phải sinh ra các sinh vật tùy theo loại: gia súc, loài bò sát và dã thú tùy theo loại." Liền có như vậy.<sup>25</sup> Thiên Chúa làm ra dã thú tùy theo loại, gia súc tùy theo loại và loài bò sát dưới đất tùy theo loại. Thiên Chúa thấy thế là tốt đẹp.

<sup>26</sup> Thiên Chúa phán: "Chúng ta hãy làm ra con người theo hình ảnh chúng ta, giống như chúng ta, để con người làm bá chủ cá biển, chim trời, gia súc, dã thú, tất cả mặt đất và mọi giống vật bò dưới đất."

<sup>27</sup> Thiên Chúa sáng tạo con người theo hình ảnh mình, Thiên Chúa sáng tạo con người theo hình ảnh Thiên Chúa, Thiên Chúa sáng tạo con người có nam có nữ.

<sup>28</sup> Thiên Chúa ban phúc lành cho họ, và Thiên Chúa phán với họ: "Hãy sinh sôi nảy nở thật nhiều, cho đầy mặt đất, và thống trị mặt đất. Hãy làm bá chủ cá biển, chim trời, và mọi giống vật bò trên mặt đất."<sup>29</sup> Thiên Chúa phán: "Đây Ta ban cho các ngươi mọi thứ cỏ mang hạt giống trên khắp mặt đất, và mọi thứ cây có trái mang hạt giống, để làm lương thực cho các ngươi."<sup>30</sup> Còn đối với mọi dã thú, chim trời và mọi vật bò dưới đất mà có sinh khí, thì Ta ban cho chúng mọi thứ cỏ xanh tươi để làm lương thực. Liền có như vậy."<sup>31</sup> Thiên Chúa thấy mọi sự Người đã làm ra quả là rất tốt đẹp! Qua một buổi chiều và một buổi sáng: đó là ngày thứ sáu.

## St 2:

<sup>1</sup> Thế là trời đất cùng với mọi thành phần đã hoàn tất.<sup>2</sup> Ngày thứ bảy, Thiên Chúa đã hoàn thành công việc Người làm. Khi làm xong mọi công việc của Người, ngày thứ bảy, Thiên Chúa nghỉ ngơi.

<sup>3</sup> Thiên Chúa ban phúc lành cho ngày thứ bảy và thánh hoá ngày đó, vì ngày đó Người đã nghỉ, ngưng làm mọi công việc sáng tạo của Người.

<sup>4</sup> Đó là gốc tích trời đất khi được sáng tạo.

## II. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

### CON NGƯỜI- HÌNH ẢNH THIÊN CHÚA

(St 1:1-2:4a)

**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)**

Hình dung người điêu khắc đang hình thành tác phẩm tuyệt vời của ông ta. Tương tự vậy, Thiên Chúa đang tạo dựng và hình thành mỗi người chúng ta.

### **Bước 4: Ơn xin (LT 48)**

Xin cho mình nhận biết rõ Thiên Chúa yêu thương nên tạo dựng, hình thành mình. Cảm nghiệm tình Chúa đối với mình, Ngài nắm nét hình thành kiện toàn mình với bao tình yêu từng ngày từng giây phút.

### **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. Thiên Chúa tạo dựng vũ trụ vạn vật bằng lời**

Hư vô. Tạo dựng từ hư vô, khác với, từ vật liệu làm ra những thành phẩm.

Trình thuật sáng tạo nơi sách Sáng Thế chương 1, cho thấy Thiên Chúa tạo dựng vũ trụ vạn vật bằng Lời. Ngài phán, và có. Ngài phán: hãy có ánh sáng, liền có ánh sáng.

Trình thuật tạo dựng trong St 2:4b tt, diễn tả Thiên Chúa tạo dựng con người cách nhân hình: nắn, thổi hơi, v.v.

Thiên Chúa quyền năng. Ngài tạo dựng tất cả từ hư vô, bằng Lời của Ngài. Không có gì hiện hữu mà không qua Ngài.

#### **2. Thiên Chúa tạo dựng con người giống hình ảnh Thiên Chúa**

Thiên Chúa tạo dựng con người giống hình ảnh Thiên Chúa.

Thiên Chúa thiêng liêng, không vật chất, không hình ảnh như con người. Vậy hình ảnh của Thiên Chúa là gì? Thiên Chúa tạo dựng con người giống hình ảnh Thiên Chúa, nghĩa là gì?

Thiên Chúa là Đấng toàn tri, Ngài biết tất cả. Thiên Chúa là Đấng yêu thương. Thiên Chúa quyền năng thống trị tất cả, Ngài là vua, là chủ của tất cả.

Thiên Chúa tạo dựng con người giống Thiên Chúa: có lý trí để hiểu biết, tự do để yêu thương; Ngài tạo dựng con người để con người là chủ (thống trị) chứ không làm nô lệ cho tạo vật khác.

#### **3. Thiên Chúa thấy mọi sự Ngài làm đều tốt lành**

Thiên Chúa thấy mọi sự Ngài làm đều tốt lành. Ngài thấy việc tạo dựng con người là rất tốt lành.

Thiên Chúa tạo dựng con người có tự do. Điều dữ điều ác (luân lý) là tự con người, do con người mà có. Người ta thù oán hành hạ giết hại nhau.

Con người được tạo dựng để cho Thiên Chúa, hướng về Thiên Chúa, để hạnh phúc vĩnh cửu với Ngài.

### **Bước 6: Tâm sự (LT 53-54)**

Xin cho mình cảm nghiệm Thiên Chúa yêu thương nên tạo dựng con người, tạo dựng mỗi người chúng ta qua cha mẹ. Xin cho mình ơn nhận biết Thiên Chúa tạo dựng để chia sẻ

sự sống và hạnh phúc vĩnh cửu của Ngài cho con người, cho tôi.  
Xin cho mình ơn được sống hạnh phúc trong tình yêu của Thiên Chúa yêu thương tạo dựng tôi.

### 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, cũng là một hành vi quảng đại.

5. CHÚ DẪN THỨ NĂM: 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 cả ý muốn và tự do mình cho Chúa chí tôn, để mặc Ngài sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh ý Ngài. (LT 5).

75. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BA: Đứng cách chỗ tôi phải chiêm niệm hay suy gẫm một hai bước, lâu độ bằng một kinh Lạy Cha, nâng trí lên nghĩ đến Thiên Chúa, Chúa chúng ta đang nhìn xem tôi v.v., và làm một cử chỉ tỏ lòng cung kính hay khiêm nhường.

76. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BỐN: Bắt đầu chiêm niệm, khi quỳ gối, khi sắp mình xuống đất, lúc nằm ngửa mặt lên trời, khi ngồi, khi đứng, luôn nhằm tìm kiếm điều tôi ao ước. Hai điểm phải chú ý:

- thứ nhất, nếu quỳ gối mà tìm được điều mình ao ước thì đừng thay đổi, và nếu đang sắp mình cũng vậy v.v.
- thứ hai, ở điểm tôi gặp thấy điều tôi ao ước, tôi sẽ nghỉ tại đó, không ham đi xa hơn, cho đến khi thấy mình no thỏa.