

<http://www.geocities.ws/liemptl/>
<http://www.geocities.ws/liempham>
<http://liempham.net>

HỒI NIỆM

I. NHỮNG LƯU Ý ĐỂ GIÚP LTGĐT VÀ PHÂN ĐỊNH THIÊNG LIÊNG

Cả ngày luôn năng nhớ Thiên Chúa Ba Ngôi đang ở bên mình, ở tận thâm sâu trong tâm hồn mình, luôn đồng hành với mình, để yêu thương nâng đỡ và bảo vệ mình.

Yêu Thiên Chúa, là chọn Thiên Chúa và những gì thuộc về Thiên Chúa trên hết. Chẳng hạn trong thời gian Linh Thao, dành tất cả thời giờ có thể cho Thiên Chúa và cụ thể là cầu nguyện; luôn sống với ý thức Thiên Chúa hiện diện với mình và yêu thương mình, luôn sống trong tâm tình của chủ đề mình đang cầu nguyện; luôn giữ gìn ngũ quan để dễ dàng tập trung cầu nguyện; hy sinh hãm mình như dấu chỉ muốn thuộc về Thiên Chúa hơn nữa. Tại sao tôi hay bị cám dỗ về điều này?

Xem BDH/Xét gẫm như PĐTL. Xem <http://www.geocities.ws/liemptl/>

II. BÀN VĂN LINH THAO

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 thiêng 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 chừng ấy.

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; thì 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.

III. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

HỒI NIỆM

Nhập Thể, Giáng Sinh, Vâng Phục Thiên Chúa

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 nhằm 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 vướng 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 103.112)

Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn.

Ở đây là sự mệnh mông của thế giới, trên đó có biết bao dân tộc khác nhau; rồi nhìn riêng nhà và căn phòng của Đức Mẹ trong thành Nazareth, xứ Galilêa.

Bước 4: *Ơn xin* (LT 104)

Xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được lòng hiểu biết thâm sâu về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để được yêu mến Ngài hơn và theo Ngài.

Bước 5: *Điểm Gọi Ý*

1. Những điểm được đánh động, được an ủi

Tôi có được ơn xin của ba bài cầu nguyện tôi hồi niệm không? hay tôi được ơn gì khác? Trong ba bài cầu nguyện vừa qua, Chúa đánh động, mời gọi tôi điều gì? Tôi có mau mắn đáp trả? Có quảng đại đáp trả không?

2. Những gì cản trở mình cầu nguyện

Tôi hay bị cám dỗ về điều gì? Tôi hay bị chia trí về điều gì?

Điều bị cám dỗ hay chia trí, cho thấy tôi yếu ở điểm nào? Tôi còn quyến luyến lệch lạc ở điểm nào? Hay tôi chưa dứt khoát với tội?

Tôi hay lo sợ về điều gì? Có phải tại vì tôi chưa tin rằng Thiên Chúa yêu tôi và những người thân của tôi? Hay vì tôi chưa phó thác tất cả cho Thiên Chúa?

Nếu tôi hay bị tổn thương, có thể vì “cái tôi” của tôi quá cao, tôi chưa tha thứ cho người xúc phạm đến tôi? Tôi còn quá coi trọng tiền bạc, danh vọng, địa vị?

Nói chuyện với Chúa về những điều đó. Xin Chúa giúp mình.

Bước 6: *Tâm sự*

Tâm sự bằng cách nghĩ về điều tôi phải thưa với Ba Ngôi Thiên Chúa hoặc với Ngôi Lời Hằng Sống đã nhập thể, hoặc với Đức Mẹ và thánh Giuse; cầu xin theo điều mình cảm thấy trong lòng, để được theo và bắt chước Chúa chúng ta vừa mới nhập thể hơn.

Đọc kinh Lạy Cha.