

ĐỨC GIÊSU- MỖI LỢI TUYỆT VỜI

I. BẢN VĂN KINH THÁNH

Cv 8:

¹ Phần ông Sao-lô, ông tán thành việc giết ông Tê-pha-nô. Hồi ấy, Hội Thánh tại Giê-ru-sa-lem trải qua một cơn bắt bớ dữ dội. Ngoài các Tông Đồ ra, mọi người đều phải tản mác về các vùng quê miền Giu-đê và Sa-ma-ri.

² Có mấy người sùng đạo chôn cất ông Tê-pha-nô và khóc thương ông thảm thiết.

³ Còn ông Sao-lô thì cứ phá hoại Hội Thánh: ông đến từng nhà, lôi cả đàn ông lẫn đàn bà đi tổng ngục.

Cv 9:

¹ Ông Sao-lô vẫn còn hăm hăm đe dọa giết các môn đệ Chúa, nên đã tới gặp thượng tế² xin thư giới thiệu đến các hội đường ở Đa-mát, để nếu thấy những người theo Đạo, bắt luận đàn ông hay đàn bà, thì bắt trói giải về Giê-ru-sa-lem.

³ Vậy đang khi ông đi đường và đến gần Đa-mát, thì bỗng nhiên có một luồng ánh sáng từ trời chiếu xuống bao phủ lấy ông.⁴ Ông ngã xuống đất và nghe có tiếng nói với ông: "Sa-un, Sa-un, tại sao ngươi bắt bớ Ta?"⁵ Ông nói: "Thưa Ngài, Ngài là ai?" Người đáp: "Ta là Giê-su mà ngươi đang bắt bớ."⁶ Nhưng ngươi hãy đứng dậy, vào thành, và ngươi ta sẽ nói cho ngươi biết ngươi phải làm gì."⁷ Những người cùng đi với ông dừng lại, sửng sờ: họ nghe có tiếng nói, nhưng không trông thấy ai.⁸ Ông Sao-lô từ dưới đất đứng dậy, mắt thì mở nhưng không thấy gì. Người ta phải cầm tay dắt ông vào Đa-mát.⁹ Suốt ba ngày, ông không nhìn thấy, cũng chẳng ăn, chẳng uống.

¹⁰ Bấy giờ ở Đa-mát có một môn đệ tên là Kha-na-ni-a. Trong một thị kiến, Chúa phán với ông: "Kha-na-ni-a!" Ông thưa: "Dạ, lạy Chúa, con đây."¹¹ Chúa bảo ông: "Đứng lên, đi tới phố gọi là Phố Thẳng, đến nhà Giu-đa tìm một người tên là Sao-lô quê ở Tác-xô: người ấy đang cầu nguyện¹² và thấy một người tên là Kha-na-ni-a đi vào, đặt tay trên mình để làm cho mình lại thấy được."¹³ Ông Kha-na-ni-a thưa: "Lạy Chúa, con đã nghe lắm kẻ nói về người ấy, về tất cả những điều ác người ấy đã làm cho dân thánh Chúa tại Giê-ru-sa-lem."¹⁴ Còn ở đây, người ấy được các thượng tế cho quyền bắt trói tất cả những ai kêu cầu danh Chúa."¹⁵ Nhưng Chúa phán với ông: "Cứ đi, vì người ấy là lợi khí Ta chọn để mang danh Ta đến trước mặt các dân ngoại, các vua chúa và con cái Ít-ra-en."¹⁶ Thật vậy, chính Ta sẽ chỉ cho người ấy thấy tất cả những đau khổ người ấy phải chịu vì danh Ta."¹⁷ Ông Kha-na-ni-a liền đi; ông vào nhà, đặt tay trên ông Sao-lô và nói: "Anh Sa-un, Chúa đã sai tôi đến đây, Người là Đức Giê-su, Đấng đã hiện ra với anh trên đường anh tới đây. Người sai tôi đến để anh lại thấy được và để anh được đầy Thánh Thần."¹⁸ Lập tức có những cái gì như vảy bong ra khỏi mắt ông Sao-lô, và ông lại thấy được. Ông đứng dậy và

chịu phép rửa.¹⁹ Rồi ông ăn và khoẻ lại.

²⁰ rồi lập tức ông bắt đầu rao giảng Đức Giê-su trong các hội đường, rằng Người là Con Thiên Chúa.²¹ Mọi người nghe ông giảng đều kinh ngạc và nói: "Ông này chẳng phải là người ở Giê-ru-sa-lem vẫn tiêu diệt những ai kêu cầu danh Giê-su sao? Chẳng phải ông đã đến đây với mục đích bắt trói họ giải về cho các thượng tế sao?"²² Nhưng ông Sao-lô càng thêm vững mạnh, và ông làm cho người Do-thái ở Đa-mát phải bẽ mặt, khi minh chứng rằng Đức Giê-su là Đấng Mê-si-a.

²³ Sau một thời gian khá lâu, người Do-thái cùng nhau bàn kế giết ông Sao-lô;²⁴ nhưng ông biết được âm mưu của họ. Thậm chí người ta canh giữ các cửa thành ngày đêm, để giết ông.²⁵ Nhưng ban đêm, các môn đệ ông đã đưa ông qua tường thành bằng cách đặt ông ngồi trong một cái thúng rồi dùng dây thả xuống.

PI 3:

¹ Và lại, thưa anh em, anh em hãy vui mừng vì Chúa. Viết đi viết lại cho anh em cũng bấy nhiêu điều, đối với tôi không phải là một gánh nặng, còn đối với anh em thì đó lại là một bảo đảm.² Anh em hãy coi chừng quân chó má! Hãy coi chừng bọn thợ xấu! Hãy coi chừng những kẻ giả danh cắt bì!³ Vì chúng ta mới thật là những người được cắt bì, những người thờ phượng Thiên Chúa nhờ Thần Khí của Người, những người hiên ngang hãnh diện vì Đức Ki-tô Giê-su, chứ không cậy vào xác thịt,⁴ mặc dầu tôi đây, tôi có lý do để cậy vào xác thịt. Nếu ai khác có lý do để cậy vào xác thịt, thì tôi càng có lý do hơn:⁵ tôi chịu cắt bì ngày thứ tám, thuộc dòng dõi Ít-ra-en, họ Ben-gia-min, là người Híp-ri, con của người Híp-ri; giữ luật thì đúng như một người Pha-ri-sêu;⁶ nhiệt thành đến mức ngược đãi Hội Thánh; còn sống công chính theo Lễ Luật, thì chẳng ai trách được tôi.⁷ Nhưng, những gì xưa kia tôi cho là có lợi, thì nay, vì Đức Ki-tô, tôi cho là thiệt thòi.⁸ Hơn nữa, tôi coi tất cả mọi sự là thiệt thòi, so với mỗi lợi tuyệt vời, là được biết Đức Ki-tô Giê-su, Chúa của tôi. Vì Người, tôi đành mất hết, và tôi coi tất cả như rác, để được Đức Ki-tô,⁹ và được kết hợp với Người. Được như vậy, không phải nhờ sự công chính của tôi, sự công chính do luật Mô-sê đem lại, nhưng nhờ sự công chính do lòng tin vào Đức Ki-tô, tức là sự công chính do Thiên Chúa ban, dựa trên lòng tin.¹⁰ Vấn đề là được biết chính Đức Ki-tô, nhất là biết Người quyền năng thế nào nhờ đã phục sinh, cùng được thông phần những đau khổ của Người, nhờ nên đồng hình đồng dạng với Người trong cái chết của Người,¹¹ với hy vọng có ngày cũng được sống lại từ trong cõi chết.¹² Nói thế, không phải là tôi đã đoạt giải, hay đã nên hoàn thiện đâu; nhưng tôi đang cố gắng chạy tới, mong chiếm đoạt, bởi lẽ chính tôi đã được Đức Ki-tô Giê-su chiếm đoạt.¹³ Thưa anh em, tôi không nghĩ mình đã chiếm được rồi. Tôi chỉ chú ý đến một điều, là quên đi chặng đường đã qua, để lao mình về phía trước.¹⁴ Tôi chạy thẳng tới đích, để chiếm được phần thưởng từ trời cao Thiên Chúa dành cho kẻ được Người kêu gọi trong Đức Ki-tô Giê-su.¹⁵ Vậy tất cả chúng ta là những người hoàn thiện, chúng ta hãy nghĩ như vậy; và giả như có điểm nào anh em nghĩ khác, thì Thiên Chúa sẽ mặc khải cho anh em.¹⁶ Song, dù đạt tới đâu đi nữa, chúng ta cũng cứ theo hướng ấy mà đi.

II. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

ĐỨC GIÊSU- MỖI LỢI TUYỆT VỜI

(Pl 3:1-16)

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)

Phaolô té ngựa trên đường đi Damas bắt bớ các Kitô hữu. Như mình hiện diện ở đó

Bước 4: *Ơn xin* (LT 48)

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

Bước 5: *Điểm Gợi 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. Saul nhiệt thành bắt bớ Hội Thánh

Đọc chậm chậm sách Công vụ tông đồ đoạn 9 để biết thêm về Phaolô.

Một con người nhiệt thành. Nhiệt thành bắt bớ Hội Thánh, những người tin Đức Giêsu là Thiên Chúa.

2. Ta là Giêsu, Người người đang tìm bắt

Sao người bắt bớ Ta?

Ngài là ai? Ta là Giêsu, Người người đang tìm bắt.

Nó sẽ là lợi khí Ta dùng, để mang Danh Ta đến cho dân ngoại, các vua chúa, v.v. (Cv

9:15).

Thiên Chúa có chương trình về mỗi người chúng ta. Chỉ cần chúng ta để cho Thiên Chúa, chỉ cần chúng ta vâng phục Thánh Thần, chỉ cần vâng phục Thiên Chúa, và Ngài sẽ làm chúng ta trở nên tuyệt vời.

3. Kể từ khi biết Đức Giêsu, tôi coi tất cả như phân bón

Đọc chậm chậm Pl 3:1-16.

Kể từ khi biết Đức Giêsu, tôi coi tất cả như thua lỗ bất lợi, trước cái lợi tuyệt vời là được biết Đức Giêsu Kitô Chúa tôi. Vì Ngài, tôi sẵn sàng mất hết để được Đức Kitô.

Bây giờ, tôi quên phía sau để lao mình tới trước, nhắm đích Thiên Chúa đã dành sẵn cho tôi.

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 phục vụ như Đức Giêsu trong suốt ngày sống.

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. 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 LÊN

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.

VỀ CẦU NGUYỆN

Để con người được cứu độ, Ngôi Lời Thiên Chúa đã nhập thể làm chứng cho tình yêu, hầu con người nhận biết Thiên Chúa yêu thương mình vô cùng, để rồi yêu lại Thiên Chúa. Con người khi tin nhận đức Giêsu là Thiên Chúa, thì nhận ra tình yêu thương vô bờ của

Thiên Chúa đối với mình. Rồi khi con người tin nhận rằng Thiên Chúa yêu thương mình vô cùng, con người có thể phó thác đời mình trong tay Thiên Chúa Tình Yêu.

Cầu nguyện là một cách để thông hiệp với Thiên Chúa Tình Yêu trong cuộc sống thường ngày của con người, để con người sống hạnh phúc với Thiên Chúa.

a. Ý thức Thiên Chúa hiện diện và yêu thương mình

Thiên Chúa luôn yêu thương tôi dù tôi có biết và có ý thức về điều đó hay không. Thiên Chúa luôn nhìn xem tôi và can thiệp vào đời tôi một cách kịp thời, vì Ngài luôn yêu thương tôi. “Ngài chặn tôi trước, Ngài ngừa tôi sau... bàn tay của Ngài đặt trên tôi” (Tv 139:5).

Khi cầu nguyện người ta cần ý thức Thiên Chúa đang hiện diện và yêu thương mình. Như vậy trong suốt ngày, nếu tôi làm việc mà vẫn luôn ý thức Thiên Chúa đang sống với tôi, thì tôi cũng đang cầu nguyện và đang kết hiệp với Thiên Chúa một cách nào đó.

Ý thức Thiên Chúa đang sống với mình trong đời sống thường ngày, không đòi chúng ta phải ngừng công việc mình đang làm. Trong cả ngày, chúng ta vẫn làm việc bình thường trong tâm trạng “Thiên Chúa ở bên mình và làm việc với mình”.

b. Lắng nghe và tâm sự với Chúa

i. Lắng nghe Thiên Chúa

Thiên Chúa nói với mỗi người chúng ta qua lương tâm mỗi người, qua những biến cố xảy tới với mình trong đời, qua Lời Chúa trong Kinh Thánh...

- Chúa nói với tôi, tôi có lắng nghe?
- Thái độ đáp trả của tôi với Lời Ngài như thế nào? Tôi vâng phục, hay từ chối, hay lẩn tránh? Tôi có sống theo Lời Chúa nói với tôi không?

ii. Thân thưa với Chúa

Khi tôi thấy con người của tôi dưới ánh sáng Lời Chúa, tôi hãy nói với Ngài những gì Thánh Thần soi sáng và thúc đẩy trong lòng tôi. Nếu tôi có những bận tâm và ao ước, tôi hãy nói với Chúa, để Lời Chúa như gương hai lưỡi phân tách (Dt 4:12), để tôi được tinh sạch hơn (Ga 17:17) và tự do hơn (Ga 8:32).

iii. Ở với Chúa

Như hai người bạn thân, không cần nói, chỉ ở lại bình an hạnh phúc bên nhau.

c. Để trở nên một với Thiên Chúa

Có nhiều người mong ước kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện. Đây là ao ước chính đáng và tốt lành thánh thiện. Nhưng làm sao có thể kết hiệp với Thiên Chúa trong cầu nguyện?

i. Khao khát ước mong kết hiệp với Thiên Chúa

Để hiệp nhất với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, đòi người đó luôn khao khát mong ước kết hiệp với Thiên Chúa. Chính lòng khao khát ước mong, sẽ giúp người đó luôn kết hiệp với Thiên Chúa trong cuộc sống thường ngày bằng việc chấp nhận thánh ý Chúa ngay cả khi điều đó trái ý mình, và nếu được như vậy, sẽ giúp người đó kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện.

ii. Hy sinh từ bỏ chính mình

Có người cho rằng họ đã đạt đến mức kết hiệp với Thiên Chúa cách rất đặc biệt trong cầu nguyện, nhưng trong cuộc sống thực tế cho thấy người đó rất khó sống với người khác, và họ thường “khá kiêu ngạo!” Thánh Inhaxiô lưu ý một số anh em Dòng Tên: “cầu

nguyện lâu giờ mà không có tinh thần hy sinh từ bỏ, thì chỉ làm cho người ta thêm cứng đầu.”

Để có thể kết hợp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, người ta cần phải liên li kết hiệp với Thiên Chúa trong suốt ngày sống. Họ phải luôn từ bỏ ý riêng để vâng phục Thánh Ý Thiên Chúa, để yêu thương và chấp nhận anh em, để thông cảm với những giới hạn của anh em và những trái ý từ bên ngoài đưa tới. Một người cho rằng mình đã có thể kết hiệp dễ dàng với Thiên Chúa trong cầu nguyện mà không có đời sống từ bỏ và yêu thương, e rằng đó là người “ảo tưởng,” và chưa biết mình cách sâu xa và đích thực.

iii. Đồng hình đồng dạng với Ngài trong tư tưởng lời nói và hành động

Để kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, cần kết hiệp với Thiên Chúa trong suốt ngày sống. Sống đời sống “từ bỏ” qua yêu mến Đức khó nghèo và sẵn sàng chịu xỉ nhục và khinh chê vì Chúa Giêsu Kitô, chấp nhận Thánh Ý Chúa trong suốt ngày sống. Nói cách khác, cuộc sống “đồng hình đồng dạng” với Đức Giêsu trong tư tưởng, lời nói và hành động, sẽ giúp người đó kết hiệp với Thiên Chúa sâu xa hơn trong giờ cầu nguyện.

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.