

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

TÁI GẤM

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.

Dâng Ngày và LT 24-31, Xét Gấm, HTXM và LT 32-42. Nói kỹ hơn về PĐTL nơi những việc thiêng liêng này.

Xem hình vẽ các bước cầu nguyện. Các bước cầu nguyện có giá trị tương đối; một khi gặp được Chúa thì các bước cầu nguyện không còn cần nữa.

Về cầu nguyện (ý thức Chúa hiện diện, lắng nghe Chúa nói, tâm sự và ở với Chúa. Xem BDH nơi trang mạng). <http://www.geocities.ws/liemtpl/>

II. BÀN 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:

- một là cho tôi được nhận thấy và hiểu biết trong lòng về các tội lỗi tôi, cùng gớm ghét nó;
- hai là cho tôi được nhận thấy những lệch lạc trong hành động của tôi để gớm ghét nó và nhờ đó sửa mình cùng tự chỉnh đốn lại;
- ba là được hiểu biết thế gian hầu gớm ghét nó và tránh xa những thế gian phù phiếm.

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.

III. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

TÁI GẮM TỘI

(Không Tin Thiên Chúa Yêu Mình, Không Chấp Nhận Ai Hơn Mình, Dừng Dưng Trước Nỗi Khổ, Tội Tôi)

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 47)

Đức Giêsu chết trần trụi ô nhục trên thập giá vì tôi.

Bước 4: *Ơn xin* (LT 48)

Xin cho mình được ơn nhận biết mình là tội nhân, không từng phục Thiên Chúa, muốn mình hơn người khác, dừng đứng trước thống khổ thể xác và tinh thần của tha nhân, làm tổn thương anh chị em mình; Xin cho mình ơn sám hối cách trọn: yêu Chúa và không muốn làm buồn lòng Chúa nữa.

Bước 5: *Điểm Gợi Ý*

1. Những ơn đã nhận trong những bài cầu nguyện tái gắn

Nhận ra những ơn, để nhận ra tình yêu của Thiên Chúa đối với mình, để cảm nghiệm sâu xa, để an vui hạnh phúc hơn.

2. Những gì cản trở mình cầu nguyện hay gặp gỡ Thiên Chúa

Những điều này phản ánh những lệch lạc hay những gì cần chỉnh sửa. Nhận ra tiếng Chúa mời gọi để đáp trả, để mình tự do và hạnh phúc hơn.

Bước 6: *Tâm sự*

Làm ba cuộc tâm sự như thánh Inhaxiô chỉ.

Nhìn Chúa chết trần trụi trên thập giá vì tôi. Tâm sự thân thưa với Chúa về lòng nhân từ, tạ ơn Chúa vì Ngài đã cho tôi sống đến bây giờ, và dốc lòng nhờ ơn Chúa chữa cải từ này về sau.

Đọc kinh Lạy Cha.