

CHIA SẺ VỀ CẦU NGUYỆN

Lời nói đầu:

Trong bài này, tôi xin chia sẻ những suy nghĩ về việc cầu nguyện và cách thức cầu nguyện của tôi. Chúng được hình thành dần dần trong suốt 25 năm qua. Tôi nhận thấy cách cầu nguyện này thích hợp với tôi, và quả thật đã đem lại nhiều tiến bộ trong đời sống tâm linh của tôi.

Vì thế, tôi muốn chia sẻ với quý độc giả cách cầu nguyện này cùng với những suy nghĩ đã hình thành nên nó. Cách cầu nguyện này rất thích hợp với tôi, một người có khuynh hướng duy lý khá mạnh. Vì thế, những suy nghĩ và cách cầu nguyện này không hẳn sẽ thích hợp với tất cả mọi Kitô hữu. Và tôi cũng không bao giờ nghĩ cách cầu nguyện này là đúng hay giá trị hơn những cách cầu nguyện khác. Chắc chắn có những Kitô hữu không chấp nhận cách thức cầu nguyện này. Vì thế, xin quý độc giả chỉ nên coi đây như những suy tư và kinh nghiệm riêng tư của tôi để “rộng đường suy nghĩ” thôi. Cuối cùng, tôi cũng rất mong được những bậc cao minh chỉ giáo hoặc bỏ tước cho tôi.

• • •

Trong đời sống tâm linh, điều quan trọng nhất là cầu nguyện. Ai không cầu nguyện thì không còn là người Kitô hữu đích thực nữa! Cầu nguyện theo quan niệm thông thường là tiếp xúc với Thiên Chúa. Quan niệm cao hơn một chút, cầu nguyện là liên kết mật thiết với Thiên Chúa. Cao hơn nữa là hoà nhập và trở nên một với Ngài.

Một trong những cách kết hợp mật thiết với Thiên Chúa là sống trọn vẹn ý thức này: ý thức rằng Ngài là “*cái gì đó sâu thẳm nhất*” của bản thân mình, đúng như thánh Âu Tinh đã định nghĩa: «*Deus intimior intimo meo*» (Thiên Chúa còn thân thiết với tôi hơn cả chính bản thân tôi). Lúc đó ta có thể cảm nghiệm được như thánh Phaolô: «*Tôi sống, nhưng không phải là tôi sống, mà là Thiên Chúa sống trong tôi*» (Gl 2,20). Và động từ “*sống*” trong câu trên có thể đổi thành bất kỳ một động từ nào khác: “*làm*”, “*ăn*”, “*nói*”, “*ngủ*”, v.v... Chẳng hạn: “*Tôi “làm” nhưng không phải là tôi “làm”, mà là Thiên Chúa “làm” trong tôi*», v.v... Lúc đó ta cảm thấy Ngài với ta dường như chỉ là một, không còn là hai.

Như vậy, có nhiều cách cầu nguyện, và mỗi người nên cầu nguyện theo cách phù hợp

nhất với trình độ tâm linh của mình. Và cách cầu nguyện nào, dù kém hợp lý nhất, cũng đem lại những lợi ích tâm linh nhất định, không nhiều thì ít. Khi trình độ tâm linh lên cao, người ta có nhu cầu thay đổi cách cầu nguyện, vì cách cầu nguyện cũ của họ không còn phù hợp với họ nữa. Tương tự như lúc còn bé, đứa trẻ chỉ cần uống sữa là đủ để nuôi sống đời sống đơn giản của nó; nhưng khi trở thành người lớn, phải hoạt động nhiều hơn, phải đi lại, phải làm việc đôi khi nặng nhọc, thì con người phải ăn đồ cứng – cơm, bánh mì, thịt, rau... – mới đủ chất bổ để sống đời sống của một người lớn (x. Dt 5,12-14). Cũng vậy, những cách cầu nguyện cao cấp hơn sẽ đem lại nhiều sức mạnh tâm linh hơn và giúp con người tiếp tục tiến bộ lên những mức cao hơn.

Cầu nguyện là cầu nối giữa Thiên Chúa và con người, tương tự như một ống dẫn nước từ một biển nước bao la đến một bể nước nhỏ bé. Bể này nếu không được cung cấp nước đầy đủ sẽ cạn dần vì nước được sử dụng hằng ngày hằng giờ. Nếu ống dẫn nước quá nhỏ, nước từ bể lớn sẽ không cung cấp đủ cho bể nhỏ khi phải sử dụng quá nhiều. Lúc ấy cần phải nâng cấp ống dẫn nước. Ống dẫn càng lớn, càng cung cấp được nhiều nước. Do đó càng giữ những chức vụ lớn trong Giáo Hội hay xã hội, càng làm những công việc quan trọng, thì càng cần nhiều ơn Chúa và sức mạnh của Ngài. Do đó phải nâng cấp cách cầu nguyện và cầu nguyện thật nhiều mới nhận được đủ ơn và sức mạnh để chu toàn chức vụ và công việc của mình.

Xét về khả năng hòa nhập vào thực tế đời thường, các cách cầu nguyện được quy vào hai loại: ***cầu nguyện độc hữu*** và ***cầu nguyện thâm nhập***.

Hai loại cầu nguyện

Một chủng sinh hỏi cha linh hướng: “*Thưa cha, khi cầu nguyện, con có nên hút thuốc lá không?*” Vị linh hướng trả lời: “*Không, khi cầu nguyện, con không nên làm bất kỳ một việc gì khác, phải tập trung hết tâm trí vào cầu nguyện*”.

Anh chủng sinh hỏi tiếp: “*Còn khi hút thuốc lá, con có nên cầu nguyện không?*” Lần này vị linh mục trả lời: “*Rất nên con ạ! Bất kỳ làm việc gì, con cũng có thể vừa làm vừa cầu nguyện và rất nên như thế*”.

Đọc câu chuyện dí dỏm nhưng đầy tính soi sáng trên, tôi nhận ra có hai loại cầu nguyện:

1) Loại một là thứ ***cầu nguyện độc hữu*** (prière exclusive), mang tính loại trừ, độc chiếm, vì nó không chấp nhận một thứ hoạt động nào khác đồng thời với nó. Đây là cách cầu nguyện trong những giờ cầu nguyện chính quy, những giờ dành riêng cho việc cầu nguyện, như khi tham dự thánh lễ, các giờ kinh phụng vụ, phụng vụ cộng đồng, các buổi kinh sáng, kinh tối, v.v... dù cầu nguyện một mình hay với nhiều người khác.

2) Loại hai là thứ ***cầu nguyện thâm nhập*** (prière pénétrente ou intégrante), nó len lỏi và thâm nhập vào trong mọi hoạt động thường ngày của người Kitô hữu. Đó là thứ cầu nguyện ta có thể thực hiện khi làm bất cứ việc gì, trong bất kỳ lúc nào: làm việc, viết lách, họp hội nghị, học hành, dạy học, diễn thuyết, nói chuyện, ca hát, chạy xe, đi bộ, chờ đợi, giải trí, nghe nhạc, nghe radio, xem tivi, nấu bếp, ăn uống, nghỉ ngơi, đi vệ sinh, tắm rửa, chuyện chăn gối vợ chồng, v.v... Trong tất cả mọi hoạt động, ta đều có thể cầu nguyện theo loại này, hoặc đắm chìm trong trạng thái cầu nguyện. Nếu luyện tập, ta có thể cầu nguyện liên tục theo kiểu này suốt ngày mà đồng thời vẫn làm việc không ngừng. Cầu nguyện khi làm việc không những không làm cản trở công việc, mà còn giúp công việc được thực hiện cách hoàn hảo hơn.

Hai cách cầu nguyện trên liên kết chặt chẽ với nhau, bổ túc lẫn nhau và đều liên quan trực tiếp đến cuộc sống. Loại cầu nguyện trước (loại độc hữu) có thể nói là ***đem đời sống vào cầu nguyện***, còn loại sau (loại thâm nhập) chính là ***đem cầu nguyện vào đời sống***. Loại trước nếu thực hiện đúng cách sẽ giúp cho loại cầu nguyện sau thâm nhập sâu hơn, thường xuyên hơn vào từng tình huống cụ thể của đời sống thường ngày. Loại cầu nguyện sau (loại thâm nhập) nếu thực hiện đúng cách tất phải làm cho loại cầu nguyện trước (loại độc hữu) trở nên phong phú, thâm sâu hơn. Nếu không như vậy thì e rằng cả hai loại cầu nguyện chỉ là thứ cầu nguyện xa lạ, độc lập với đời sống cụ thể.

Với nhiều người, để có thể cầu nguyện kiểu thâm nhập cách nhuần nhuyễn thì trước đó họ đã phải cầu nguyện kiểu chính quy cách nghiêm túc trong cả một thời gian dài. Cầu nguyện loại sau quả là khó thực hiện – nghĩa là khó thâm nhập vào mọi hoạt động của đời thường – đối với những ai chưa từng cầu nguyện loại trước đúng cách và nghiêm túc.

Là một giáo dân luôn bận rộn với cuộc sống, với công việc, với xã hội và những người chung quanh, tôi đã ưu tiên áp dụng cách cầu nguyện thứ hai và lấy nó làm cách cầu nguyện chính, vì nó hợp với khả năng và thì giờ eo hẹp của tôi. Tuy nhiên tôi vẫn không bao giờ bỏ cách cầu nguyện thứ nhất, tuy dù dành rất ít thì giờ cho nó. Áp dụng cách cầu nguyện thứ hai, mới đầu tôi chưa quen, nên việc cầu nguyện trong khi làm việc và trong những sinh hoạt khác của đời sống quả có khó khăn và không thực hiện thường xuyên được. Nhưng với nỗ lực đưa cầu nguyện vào sinh hoạt thường ngày và nâng cấp cách cầu nguyện lên, việc cầu nguyện của tôi ngày càng trở nên dễ dàng và thường xuyên thâm nhập vào mọi sinh hoạt và công việc của tôi hơn, nhất là đem lại hiệu quả tâm linh cao hơn.

Cách cầu nguyện càng cao thì lời nói, tư tưởng càng trở nên kém quan trọng, càng đóng vai trò phụ thuộc; ngược lại tâm tình và ý thức về ***sự hiện diện của Thiên Chúa nơi bản thân mình*** càng trở nên quan trọng và chính yếu.

Cầu nguyện trước hết phải là nghe nhiều hơn nói

Thông thường, khi nói chuyện với ai, tôi rất ít khi muốn nói những gì mà người ấy đã biết rõ từ đầu đến đuôi rồi. Tôi cảm thấy thật vô duyên khi nói – nhất là cứ lặp đi lặp lại – một điều mà người nghe đã biết rồi. Tôi chỉ muốn nói điều nào mà người nghe chưa biết. Tâm lý người nghe cũng không thích nghe những điều mình đã biết quá rõ, mà chỉ muốn nghe những gì mình chưa biết. Cũng vậy, khi cầu nguyện, tôi chẳng mấy hứng thú nói chuyện nhiều với Chúa khi nghĩ rằng mình chưa nói thì Ngài đã biết tỏng điều mình muốn nói rồi. Tôi cảm thấy nói nhiều như vậy thì những điều mình nói ra là không cần thiết. Vì thế, tôi chỉ để cho tâm tình yêu mến, cảm phục, biết ơn dâng trào lên trong lòng tôi thôi, chứ không chủ trương nói lên những tâm tình ấy, trừ khi những tâm tình ấy tràn đầy đến nỗi tự nhiên tôi phải bật thành lời, một lời tán thán nào đấy.

Còn những điều cần thiết mà tôi muốn xin Ngài, tôi chỉ có tâm tình phó thác cho tình yêu thương quan phòng của Ngài thôi. Tôi ví mình như đứa con còn nhỏ trong vòng tay cha mẹ, bất kỳ chuyện gì tôi cần mà cha mẹ biết được, thì các vị đều tự động ban cho tôi, không chờ tôi phải nói lên. Có thể nói, suốt 20 năm qua, khi cầu nguyện riêng tư, tôi rất ít khi xin Chúa ban cho tôi điều gì hoặc ơn gì, kể cả những điều hay ơn rất cần cho tôi. Nếu có xin thì chỉ là do những tâm tình tự phát trào dâng lên trong lòng tôi thôi. Dù không ngờ lời xin, nhưng quả thật Thiên Chúa vẫn ban cho tôi tất cả những gì cần thiết cho cuộc sống vật chất và tinh thần của tôi cũng như của gia đình tôi.

Thiên Chúa luôn biết rất rõ mọi tư tưởng, nhu cầu và những gì tôi mong muốn Ngài làm cho tôi. Ngược lại, tôi chẳng biết nhiều về Ngài, chẳng biết rõ Ngài muốn tôi làm gì, làm thế nào, nhất là trong những hoàn cảnh cá biệt và cụ thể của cuộc sống. Vì thế, tôi cảm thấy mình cần nghe Ngài nói hơn là nói với Ngài. Tôi nhận ra rằng việc lắng nghe Ngài cần thiết gấp triệu lần việc nói với Ngài, và ích lợi từ việc lắng nghe Ngài cũng lớn gấp triệu lần việc nói với Ngài. Tương tự như con cái cần lắng nghe cha mẹ khuyên bảo, dạy dỗ, nhắn nhủ hơn là bày tỏ những điều mà chẳng nói các vị cũng biết rõ. Đôi khi cha mẹ cũng phải nghe con cái nói mới biết chúng cần gì, muốn gì, nhưng Thiên Chúa chẳng bao giờ cần nghe ta nói mới biết ta muốn gì, cần gì. Do đó, khi cầu nguyện, điều chính yếu phải làm là lắng nghe Ngài nói chứ không phải là nói với Ngài.

Ban đầu, tôi chưa nghe rõ tiếng Ngài vì lòng tôi chưa đủ im lặng, tôi còn nhiều ngổn ngang và xáo trộn trong lòng. Nhưng sau một thời gian tập lắng nghe Ngài, tôi đã cảm thấy tiếng Ngài nói rất rõ trong lòng tôi. Thiên Chúa của chúng ta không phải là một Thiên Chúa thường xuyên im lặng. Ngài có hẳn một ngôi – trong Ba Ngôi – để nói, là Ngôi Lời. Ngôi này là miệng lưỡi, là phát ngôn viên của Thiên Chúa.

Đương nhiên Thiên Chúa không mấy khi nói với ta bằng một thứ ngôn ngữ hay ngôn từ cụ thể rõ rệt như khi một người bạn nói với ta, hay khi ta tự nói thầm với chính mình. Ngài nói bằng cách gợi lên hay làm phát sinh trong ta những quan niệm, những ý tưởng soi sáng, những tâm tình tốt đẹp, những động lực vị tha thúc đẩy ta làm việc, hành động

hay dần thân... như thể chính ta quan niệm hay tư tưởng như vậy. Thông thường ta chỉ “nghe” hay cảm nhận được tiếng Ngài rõ ràng khi tâm hồn ta im lặng, thanh thản, không bị những ham muốn, tham vọng, hay những tư tưởng trần tục chiếm lĩnh. Tâm hồn ta càng thanh tĩnh thì tiếng Ngài nói trong ta càng rõ rệt. Tuy nhiên, cũng có khi ta nghe tiếng Ngài vang vọng rõ ràng cả những khi tâm hồn ta vẫn đục nhất, tội lỗi nhất, và nhiều tham vọng trần tục nhất... để cảnh tỉnh ta, để kêu gọi ta sám hối và thay đổi.

Về cách cầu nguyện, tôi thường hay nói đùa với bạn bè: *«Trước đây, tôi cầu nguyện bằng cách nói với Chúa: "Lạy Chúa, con xin Chúa điều này, Chúa hãy nghe và nhậm lời con". Còn bây giờ tôi cầu nguyện bằng cách nói với Ngài: "Lạy Chúa, Chúa muốn nơi con điều gì, Chúa cứ nói, con sẽ nhậm lời Chúa"»*. Quả thật, khi lắng nghe Ngài và quan tâm làm những gì Ngài muốn thì tôi suy nghĩ và hành động khôn ngoan hơn, đồng thời nhận được ơn lành và sức mạnh của Ngài hơn trước rất nhiều. Nhờ vậy, tôi chứng nghiệm được lời của Ngài: *«Hãy lo tìm kiếm Nước Thiên Chúa và sự công chính của Ngài trước đã, còn tất cả những chuyện khác, Ngài sẽ ban cho sau»* (Mt 6,33). Trước đây tôi đã làm ngược lại là ưu tiên quan tâm đến chuyện của mình trước, tức những gì mình muốn Ngài làm cho mình; còn chuyện của Ngài, những gì Ngài muốn nơi tôi, nhiều khi tôi chẳng quan tâm, hoặc chỉ coi là chuyện thứ yếu.

Khi cầu nguyện, thói quen nói nhiều hơn nghe, quan tâm đến điều mình muốn hơn điều Chúa muốn, sẽ được thể hiện trong cuộc sống đối với người chung quanh một cách tương tự theo định luật tâm lý. Người cầu nguyện theo kiểu ấy, khi nói chuyện với người khác, sẽ thích nói hơn lắng nghe, sẽ muốn người khác làm theo ý mình hơn muốn tìm hiểu xem họ muốn gì nơi mình. Khi phục vụ ai, người ấy sẽ phục vụ theo cách mình muốn chứ không theo cách người được phục vụ cần hay mong muốn. Tính thích áp đặt người khác theo ý mình được huân tập hằng ngày một cách rất vô tình trong cách thức họ cầu nguyện với Thiên Chúa. Đó chính là một hình thức độc tài, nó sẽ thể hiện ra trong đời sống xã hội, nhiều hay ít tùy từng người, từng hoàn cảnh, nhất là khi họ có quyền trên người khác. Do đó, có thể nói: *“Hãy cho tôi biết cách bạn cầu nguyện, tôi sẽ nói cho bạn biết bạn là người thế nào”*. Một người luôn quan tâm lắng nghe tiếng Chúa, coi ý muốn của Thiên Chúa quan trọng hơn ý mình, người ấy cũng sẽ quan tâm lắng nghe người khác, và coi ý muốn của tha nhân quan trọng hơn ý muốn của mình. Do đó, lắng nghe tiếng Chúa khi cầu nguyện chính là một phương cách tuyệt vời để tập tính vị tha.

Thánh Kinh hay sách đạo đức giúp ta dễ nghe được tiếng Chúa nói

Việc cầu nguyện theo kiểu nghe nhiều hơn nói ban đầu quả là khó vì ta chưa quen, vì tâm hồn ta chưa đủ thanh tĩnh để nghe rõ ràng tiếng Chúa. Lúc đó, ta nên đọc một đoạn Kinh Thánh hay một đoạn sách tu đức nào đó, và lắng nghe tiếng Chúa nói và dạy bảo ta qua đoạn sách ấy. Cứ kiên trì cầu nguyện như thế, với thời gian, ta sẽ nghe thấy tiếng Chúa rõ ràng hơn. Về sau, ta có thể nghe được tiếng Chúa khi đọc bất kỳ loại sách nào, khi nghe

bất kỳ người nào nói chuyện, khi gặp bất kỳ tình huống hay biến cố nào xảy ra mà ta biết được. Để đạt được điều này, ta cũng phải tập nghe Chúa nói, nhận ra Ngài muốn gì khi lắng nghe người khác trong những cuộc gặp gỡ thường ngày. Rất nhiều trường hợp Chúa nói với ta qua miệng người khác (“*ý dân ý Trời*” – Vox populi vox Dei), qua những biến cố xảy ra (“*dấu chỉ thời đại*” – Signum temporum). Khi một biến cố xảy ra, nếu ta luyện tập, ta sẽ nhận ra ngay điều Chúa muốn ta làm trước biến cố ấy. Một khi đã nghe được tiếng Chúa, nếu ta quyết tâm thực hành, thì tiếng nói của Ngài sẽ ngày càng rõ rệt hơn. Ngược lại, nếu ta bỏ qua, không làm theo ý Ngài, tiếng Ngài sẽ dần dần yếu đi và có thể mất hẳn.

Trong đoạn Tin Mừng (Lc 10,29-37) về người Do Thái bị cướp đánh dọc đường nửa sống nửa chết, trước biến cố ấy, thầy tư tế và thầy lêvi không hề nghe thấy Chúa nói gì với mình, hoặc có nghe nhưng lờ đi, nên đã bỏ đi, mặc kệ nạn nhân ra sao thì ra. Nhưng người Samari khi gặp cảnh ấy lại nghe thấy Ngài nói qua lương tâm mình và ông đã hành động theo tiếng của Ngài. Chắc chắn trong đời sống thường nhật, vị tư tế và thầy lêvi đã dành nhiều thì giờ để cầu nguyện hơn người Samari rất nhiều, nhưng có thể họ chỉ cầu nguyện theo kiểu nói nhiều với Chúa hơn là lắng nghe tiếng Ngài. Còn người Samari có thể đã cầu nguyện rất ít – hoặc đã cầu nguyện mà không biết rằng mình cầu nguyện – nhưng ông đã cầu nguyện theo kiểu lắng nghe hơn là nói, và đã nhiều lần quảng đại thi hành những gì ông nghe được. Nhờ đó, khi gặp chuyện xảy ra, ông đã nhận ra ngay tiếng Chúa nói với mình và thực hành điều Ngài muốn.

Hiện nay, biết bao Kitô hữu đang sống trong một thế giới đầy dẫy bất công, tẻ nạn và đau khổ, bên cạnh họ có biết bao nạn nhân đang rên siết cần được cứu giúp. Nhưng vẫn có biết bao Kitô hữu chẳng hề nghe thấy tiếng Chúa nói với mình, thúc giục mình làm một điều gì đó, cho dù ngày nào họ đều dành khá nhiều thì giờ để cầu nguyện. Phải chăng khi cầu nguyện, họ chỉ nói với Chúa thật nhiều về những nhu cầu và ước muốn của họ? Đối tượng đã thu hút toàn bộ tâm trí họ khi cầu nguyện quanh quẩn chỉ là bản thân họ. Họ chỉ quan tâm đến những điều họ mong Chúa ban hay làm cho họ, chứ chẳng quan tâm chút nào đến điều Chúa muốn nói với họ, muốn họ làm trong hoàn cảnh cụ thể đời sống họ. Chính vì thế, đời sống tâm linh của họ năm này qua năm khác vẫn dậm chân tại chỗ, thay vì phải tiến bộ xứng với số giờ họ đã bỏ ra để cầu nguyện. Cầu nguyện kiểu vị kỷ như thế đâu ích lợi bao nhiêu! Thánh Phaolô đã trách cứ những người này như sau: “*Đáng lẽ anh em đã phải là những bậc thầy, thế mà anh em lại cần phải để cho người ta dạy anh em những điều sơ đẳng về các sách ngôn của Thiên Chúa: thay vì thức ăn đặc, anh em lại cần phải dùng sữa*” (Dt 5,12).

Trước mặt Chúa, kiểu cầu nguyện lắng nghe có giá trị gấp nhiều lần kiểu cầu nguyện nói nhiều nghe ít. Vì cầu nguyện theo kiểu nói nhiều nghe ít khó dẫn đến hành động cụ thể, còn cầu nguyện theo kiểu lắng nghe dễ dẫn đến hành động hơn.

Cầu nguyện bằng tâm tình hơn là bằng lời nói

Lời nói dùng để diễn tả tư tưởng, bộc lộ tâm tình có thực bên trong. Nếu không có tư tưởng và tâm tình đích thực bên trong, mà cứ nói theo một công thức nào đó như một con vẹt, thì đó chưa phải là cầu nguyện đúng nghĩa. Nếu lời cầu nguyện không phù hợp với tư tưởng và tâm tình bên trong, thì lời cầu nguyện đó là giả dối. Trừ trường hợp những người còn trong thời gian tập cầu nguyện, họ cần cầu nguyện theo những công thức có sẵn. Họ dựa vào những công thức có sẵn đó để có được những tâm tình do công thức ấy gợi lên. Nhưng những người đã từng cầu nguyện lâu năm không nên làm giống như kẻ tập viết, cứ “viết tô”, “viết theo hàng kẻ”, hay viết do người khác cầm tay mãi suốt đời như thế.

Thiên Chúa rất ghét giả dối. Cầu nguyện như vậy chẳng đem lại ích lợi tâm linh bao nhiêu ngoài tác dụng tâm lý như một hình thức tự kỷ ám thị. Cầu nguyện như vậy ít nhiều mang tính vô tình giả dối với Thiên Chúa. Thật vậy, một thanh niên không hề yêu cô gái nọ, nhưng lần nào gặp cô cũng đều nói: “*anh yêu em, anh yêu em nhất trên đời*”, thì lời nói của anh có khác gì lời một chàng sở khanh?

Do đó, điều quan trọng là ta phải có những tâm tình đích thực bên trong: tâm tình thờ phượng, tin tưởng, kính phục, mến yêu, phó thác, biết ơn, dâng hiến... Nếu thật sự có những tâm tình ấy thì Thiên Chúa đã hài lòng rồi, cho dù có nói hay không nói ra. Còn không có những tâm tình ấy mà lại nói như thể là thật sự có thì có khác gì kẻ giả dối? Đức Giêsu đã từng đả phá lối cầu nguyện giả dối ấy: “*Dân này thờ Ta bằng môi miệng, còn lòng trí họ thì xa Ta lắm!*” (Mc 7,6). Đức Cố Hồng Y Nguyễn Văn Thuận dạy về cầu nguyện như sau: “*Chúa dạy đọc kinh để giúp con cầu nguyện, nhưng **việc chính là gặp gỡ, nói chuyện giữa Cha và con** : “*Khi con cầu nguyện, **đừng lo phải nói gì!** Hãy vào phòng đóng cửa, cầu nguyện với Cha của con cách kín đáo, và Cha con thấy mọi sự sẽ nghe lời con”. **Không cần hình thức, chỉ cần tâm tình phụ tử**»* (Đường Hy Vọng, Chương 7: Cầu nguyện).*

Vì thế, khi cầu nguyện, tôi thường đặt mình trước Thiên Chúa, ý thức Ngài là bản chất sâu thẳm nhất của bản thân mình, rồi để những tâm tình phát sinh ra trào dâng lên trong lòng mình. Cứ để chúng trào dâng lên một cách tự nhiên. Những tâm tình ấy nhiều khi tự bật thành lời một cách không gượng ép, không cần phải suy nghĩ hay tìm lời để diễn tả.

Khi cầu nguyện, nếu ta quen nói với Chúa những lời nói trống rỗng, không thật sự xuất phát từ đáy lòng, thì trong đời sống thực tế, làm sao có thể bảo đảm rằng ta sẽ luôn luôn thành thật trong những lời mình nói với tha nhân? Đối với Chúa là người biết rõ lòng ta hơn ai hết mà ta còn nói không thật lòng, thì lấy gì bảo đảm rằng ta sẽ luôn thật lòng với người khác? Phải chăng ta đã vô tình huân tập sự giả dối ấy ngay trong khi cầu nguyện?

Điều quan trọng của cầu nguyện là *«tự bỏ chính mình»*

Khi cầu nguyện, nhiều khi ta tỏ ra vị kỷ (égoïste) và quy kỷ (égocentrique) hơn lúc nào hết. Ta quan tâm đến bản thân ta nhiều hơn đến Thiên Chúa, coi trọng những điều ta muốn, ta cần hơn điều Thiên Chúa muốn và cần nơi ta. Ta coi Thiên Chúa như một ông chủ nhà băng, ta cần gì là đến xin ông cung cấp cho ta, phục vụ ta. Ta coi Thiên Chúa như một phương tiện để phục vụ ta mỗi khi ta cần đến. Ta muốn Thiên Chúa phải theo ta, phải tùy thuộc vào ta, chứ không phải ta theo Chúa, ta tùy thuộc vào Ngài.

Đúng ra, cầu nguyện phải là lúc ta thể hiện tinh thần “*theo Chúa*” hơn lúc nào hết. Có “*theo Chúa*” trong lúc cầu nguyện thì mới có thể “*theo Chúa*” trong cuộc sống được. Mà “*theo Chúa*” nghĩa là gì? Đức Giêsu nói: “*Ai muốn theo Ta, hãy từ bỏ chính mình, và thập giá mình hằng ngày mà theo*” (Mt 16,24). Vì thế, cầu nguyện phải là lúc ta thực hiện việc *«tự bỏ chính mình»* và quyết tâm sẵn sàng *«vác thập giá mình»* hơn lúc nào hết. Khi cầu nguyện mà ta không thực hiện được tinh thần *«theo Chúa»*, thì trong đời sống thực tế, làm sao ta thực hiện được tinh thần ấy cách đúng nghĩa? Khi cầu nguyện mà ta không thực hiện được tinh thần “*từ bỏ chính mình*”, “*quên mình*”, “*tự xóa mình*”, lúc nào cũng chỉ quan tâm đến “*cái tôi*” của ta, những nhu cầu, những ước muốn của ta, thì trong đời sống thực tế, làm sao ta thực hiện nổi tinh thần “*quên mình*” ấy của Ngài? Nếu ngay khi cầu nguyện mà ta đã không chấp nhận “*vác thập giá mình*”, không sẵn sàng chấp nhận đau khổ, mất mát, thiệt thòi vì yêu thương, làm sao ta có thể thực hiện được điều ấy trong đời sống thực tế? Nếu ta cứ quan tâm đến ý muốn của ta chứ không phải của Chúa, cứ nài nỉ Chúa lắng nghe ta chứ chẳng quan tâm đến việc lắng nghe Chúa, thì rõ ràng ta muốn *Ngài theo ta*, chứ đâu phải *ta theo Ngài* ! Do đó, cứ xét xem cách ta cầu nguyện thế nào thì ta có thể tự biết mình có thật sự *theo Ngài* hay không.

Đời sống thực tế luôn luôn là tấm gương phản ánh cách cầu nguyện của ta. Nếu đời sống của ta còn vị kỷ, còn ngại dấn thân, ngại hy sinh cho tha nhân, thì điều đó chứng tỏ rằng cách cầu nguyện của ta vẫn còn đầy tính vị kỷ, đầy tinh thần muốn “*Chúa theo ta*” chứ không phải muốn “*ta theo Chúa*”. Chắc chắn cách cầu nguyện ấy không đẹp lòng Thiên Chúa và không đem lại sức mạnh và ân sủng như ta mong muốn.

Nếu ta sống tinh thần “*theo Chúa*” ngay trong khi cầu nguyện, nghĩa là sống tinh thần “*từ bỏ chính mình*”, sẵn sàng chấp nhận “*vác thập giá mình hằng ngày mà theo*” ngay trong khi cầu nguyện, thì cầu nguyện chính là một trường đào tạo những người theo Chúa đích thực. Nếu ta “*từ bỏ chính mình*” trong khi cầu nguyện, làm sao “*cái tôi*” của ta có thể phình to lên được trước mặt tha nhân? làm sao ta có thể nổi giận được khi có ai nói động đến một khiếm khuyết nào đó của ta? làm sao ta có thể ham thích được mọi người đề cao, ca tụng và muốn sống trên đầu trên cổ người khác? Nếu ta sẵn sàng “*vác thập giá*” để theo Chúa ngay trong khi cầu nguyện, làm sao ta lại ngại hy sinh, ngại chấp nhận thiệt thòi, ngại phải chịu đau khổ ít nhiều vì tình yêu tha nhân?

Một người cầu nguyện trong tinh thần “*theo Chúa*” thì cũng sẽ thật sự *theo Chúa* trong đời sống thực tế của mình. Người không *theo Chúa* trong đời sống thực tế thì ắt hẳn họ đã không thực hiện tinh thần ấy ngay trong khi cầu nguyện. Đời sống thực tế và việc cầu nguyện không thể mâu thuẫn lẫn nhau, mà chỉ có thể là phản ảnh trung thực của nhau. Còn cầu nguyện theo kiểu chỉ muốn “*Chúa theo mình*” thì có cầu nguyện chưa chắc đã tốt hơn không cầu nguyện, hoặc nếu có thì chẳng tốt hơn bao nhiêu. Vì cầu nguyện kiểu này sẽ biến mình thành những kẻ thích áp đặt, thích có quyền hành để áp đặt, và khi có quyền hành trong tay thì chắc chắn sẽ chỉ biết áp đặt người khác làm theo ý mình, không bao giờ muốn nghe ai! Nói ngược lại, những kẻ không muốn nghe ai, cứ muốn người khác phải nghe theo ý mình, chắc chắn cách cầu nguyện của người ấy chỉ là cách cầu nguyện kiểu vị kỷ, chỉ muốn Chúa theo mình chứ không phải muốn mình theo Chúa.

Cầu nguyện bằng cách ý thức sự hiện hữu của Thiên Chúa trong bản chất của ta

Khi còn nhỏ, tôi thường quan niệm Thiên Chúa là Đấng ngự tột trên trời cao. Trong kinh “*Lạy Cha*”, tôi vẫn đọc “*Lạy Cha chúng con ở trên trời*”. Từ ngữ “*ở trên trời*” khiến tôi có cảm tưởng Thiên Chúa ở một nơi rất xa phía trên đầu mình. Lớn lên, học được chút ít giáo lý thì tôi biết rằng Chúa ở khắp mọi nơi, không có chỗ nào mà không có sự hiện diện của Ngài, cho dù tôi không thấy vì Ngài thiêng liêng, vô hình. Vì thế, Ngài cũng ở trong tôi như trong tất cả mọi vật khác. Do đó, tôi nói gì Ngài cũng nghe được hết, dù nói thầm hay chỉ nói bằng tư tưởng. Nhưng Ngài vẫn là một “*người*”, một “*nhân vật*”, một “*Đấng*” khác với chính bản thân tôi. Ngài là một “*cái tôi*” khác với “*cái tôi*” của tôi. Do đó tôi với Ngài độc lập với nhau: Ngài là Ngài, còn tôi là tôi. Dù Ngài có ở trong tôi đi nữa thì Ngài cũng chỉ lồng vào trong tôi như không khí lồng trong một cục bông gòn, hay như chất nước thấm vào chiếc áo bị ướt, ngấm vào từng sợi vải thôi.

Nhưng khi đọc những tác phẩm tu đức, thần học, thần bí, tôi mới biết Ngài chính là sự sống của tôi, là cái gì thân thiết nhất với tôi. Tôi rất tâm đắc với lời của thánh Âu Tinh: “*Thiên Chúa còn thân thiết với tôi hơn chính bản thân tôi (thân thiết với tôi)*” (Deus intimior intimo meo). Một cách nào đó Ngài còn “*là tôi*” hơn chính tôi “*là tôi*” nữa. Ngài là nền tảng sự hiện hữu của tôi. Không có Ngài thì không có tôi, và không một cử động, một hơi thở, một cái nhắm mắt nào của tôi mà không nhờ tới Ngài. Ngài không chỉ hiện hữu trong tôi, mà Ngài hiện hữu trong chính sự hiện hữu của tôi. Như thế, tự bản chất, giữa tôi và Ngài đã có một sự gắn bó thân thiết, sâu xa hơn bất cứ ai, bất cứ sự gì trên đời, kể cả chính tôi, tâm hồn tôi. Vậy thì tôi không cần gì phải cố gắng kết hiệp với Ngài một cách tâm lý như thể tôi kết hiệp với những người thân yêu nhất của tôi, vì giữa Ngài và tôi đã có một sự kết hiệp sâu xa – một cách “*hữu thể học*” (ontologiquement) – từ trong bản chất của tôi. Vấn đề là tôi có ý thức được sự kết hiệp vốn có sẵn ấy hay không. Ý thức được sự kết hiệp ấy làm tôi cảm thấy hạnh phúc và tràn đầy sức mạnh, vì Ngài chính là nguồn hạnh phúc, nguồn sức mạnh bao la. Dần dần tôi hiểu ra rằng ý thức sự kết hiệp có sẵn ấy chính là cầu nguyện, một thứ cầu nguyện rất cao cấp, đem lại sức sống rất phong phú cho tôi.

Câu chuyện Đức Giêsu ngủ trong thuyền của các môn đệ giữa cơn phong ba bão táp (x. Mc 4,35-41) giúp tôi phân biệt được tình trạng của một người ý thức và không ý thức sự kết hiệp vốn có giữa Thiên Chúa và bản thân mỗi người. Khi Ngài ngủ trong thuyền, thì Ngài vẫn hiện diện bên các môn đệ, nhưng lúc ấy Ngài hiện diện mà như không hiện diện. Ngài chẳng giúp ích gì cho các ông giữa cơn phong ba bão táp đầy nguy hiểm trên biển. Các ông đã đối phó với phong ba như thể không có Ngài. Nhưng khi các môn đệ đánh thức Ngài dậy, thì Ngài làm cho sóng gió lặng yên. Chỉ lúc đó Ngài mới hiện diện đúng với bản chất một Thiên Chúa đầy quyền năng của Ngài.

Không ý thức về sự hiện hữu của Thiên Chúa trong ta, trong chính sự hiện hữu của ta sẽ làm cho sự hiện hữu ấy trở nên thụ động, tương tự như sự hiện hữu của Đức Giêsu đang ngủ trong thuyền của các môn đệ giữa phong ba. Ý thức thường xuyên về sự hiện hữu và quyền năng vô biên của hiện hữu ấy chính là làm cho sự hiện hữu của Ngài trong ta trở thành năng động. Chỉ lúc ấy ta mới thấy quyền năng và sức mạnh của Thiên Chúa trở thành cụ thể và thực tế nơi ta, có thể biến đổi ta nên một con người mới mạnh mẽ, có thể vượt qua dễ dàng mọi sóng gió cuộc đời. Với ý thức thường xuyên ấy, sức mạnh của Thiên Chúa dần dần trở thành sức mạnh của chính bản thân ta.

Viết tới đây, tôi nghĩ đến một hình ảnh tương tự minh họa cho sự việc trên. Một người nọ có một kho vàng rất lớn ở trong nhà – được chôn dưới nền nhà hoặc giấu kín trong một bức tượng nào đó – mà cha ông để lại, nhưng lại không biết mình có. Mặc dù người ấy rất giàu một cách vô ý thức, nhưng trong đời sống thực tế người ấy rất nghèo, thậm chí thiếu thốn cùng cực. Vì thế, cuộc sống của người ấy vô cùng vất vả, phải xin xỏ hay năn nỉ sự giúp đỡ của người khác. Khi biết được mình có kho tàng ấy, lập tức người ấy đào lên và trở nên giàu có một cách ý thức. Chỉ lúc ấy kho vàng kia mới bắt đầu trở nên hữu ích cho người ấy.

Một minh họa khác: có thời tôi rất khốn khổ vì máy vi tính của tôi bị nhiễm virus khiến máy chạy chậm kinh khủng. Tôi muốn diệt virus và đề phòng virus nhưng không biết làm sao. Một hôm, anh bạn của tôi đến chơi, nghe tôi than phiền, anh vào máy của tôi và khám phá ra trong máy của tôi đã cài sẵn một chương trình diệt và phòng chống virus tối tân nhất. Nhưng vì tôi không biết “*chạy*” (run) hay “*kích hoạt*” (activate) chương trình này, nên dù nó có sẵn trong máy nhưng chẳng hề hoạt động chút nào. Từ khi anh bạn làm cho chương trình ấy tự động chạy ngay khi khởi động máy, thì máy vi tính của tôi lại hoạt động rất nhanh, hữu hiệu và không còn một con virus nào tồn tại được trong máy nữa. Hóa ra máy của tôi đã có sẵn một chương trình phòng và diệt virus rất tuyệt vời mà tôi không biết, không ý thức rằng mình có để kích hoạt nó. Chính vì vậy mà tôi phải khốn khổ trong thời gian chưa ý thức ấy.

Cũng vậy, chúng ta có Thiên Chúa – một kho tàng sức mạnh, trí tuệ, tình yêu, sự sống – ở ngay trong bản thân mình, thậm chí ngay trong bản thể mình, trong chính sự hiện hữu của

mình, thế mà ta chẳng biết, chẳng ý thức điều đó. Vì thế, Thiên Chúa ấy đã chẳng đem lại sức mạnh, sự khôn ngoan, tình yêu, sức sống và bình an hạnh phúc cho ta bao nhiêu. Ta luôn luôn cảm thấy mình yếu đuối, hèn hạ, ích kỷ, vụ lợi, bất an, và cứ phải tìm cách bù đắp sự hèn kém ấy bằng cách chiếm hữu cho bằng được những thứ ngoài mình – của cải, danh vọng, quyền lực, lạc thú, tiện nghi – để có cảm tưởng mình có sức mạnh, có phẩm giá, được bình an. Sức mạnh, phẩm giá, bình an ấy là thứ gì ở ngoài mình, do người khác ban cho mình, và có thể mất bất cứ lúc nào. Còn sức mạnh, phẩm giá và sự bình an hạnh phúc của một người ý thức được Thiên Chúa ở với mình, ở ngay trong bản thể mình, là những thứ nội tại trong bản thân mình, do chính Thiên Chúa ban. Thứ bình an hạnh phúc này không ai có thể ban cho ta hay lấy mất của ta được (x. Ga 16,22): “*Thầy ban cho anh em bình an của Thầy. Thầy ban cho anh em không theo kiểu thế gian*” (Ga 14,27). Chúng ta thường xin xỏ Thiên Chúa và người khác ban cho mình những thứ bên ngoài ấy đang khi bên trong chúng ta đã có sẵn tất cả những thứ quý giá ấy – quý giá nhất là chính Thiên Chúa – mà chúng ta không hề biết, nên những thứ quý giá có sẵn ấy chẳng đem lại ích lợi gì cho ta.

Sức mạnh và tình yêu của Thiên Chúa chỉ trở thành sức mạnh và tình yêu của ta khi ta để sự hiện hữu của Ngài tràn ngập con người ta, và không còn chỗ cho “*cái tôi*” của ta nữa. “*Cái tôi*” của ta càng nhỏ bé đi, càng tiêu tan đi, thì “*cái tôi*” của Ngài ở trong ta càng lớn lên cùng với sức mạnh của Ngài: “*Người phải nổi bật lên, còn tôi phải lu mờ đi*” (Ga 3,30). Làm cho “*cái tôi*” của mình nhỏ bé đi chính là thực hiện việc “*từ bỏ chính mình*” (Mt 16,24). Chừng nào ta còn coi “*cái tôi*” của mình là quan trọng, còn muốn được nổi bật, được ca tụng, đề cao thì chỉ làm cho “*cái tôi*” của Ngài cùng với sức mạnh của Ngài ở trong ta mãi nhỏ bé, không lớn lên được. Người nào hoàn toàn “*từ bỏ chính mình*”, trong cầu nguyện cũng như trong đời sống thực tế, người ấy tự nhiên sẽ tràn đầy Thiên Chúa và sức mạnh của Ngài.

Nền tảng Kinh Thánh của việc Thiên Chúa hiện hữu trong bản chất của ta

Ý thức Thiên Chúa ở trong ta, hay hơn nữa, Ngài là nền tảng hiện hữu của ta, Ngài là cái gì sâu thẳm nhất trong hiện hữu của ta, đồng thời ý thức Ngài là nguồn sức mạnh, nguồn tình yêu, nguồn của Chân Thiện Mỹ... là một yếu tố rất quan trọng trong đời sống cầu nguyện. Ý thức như thế cũng chính là cầu nguyện. Lúc đó, ta chẳng cần xin Thiên Chúa ban sức mạnh cho ta như ban một cái gì từ bên ngoài, mà ta thấy sức mạnh của Ngài đã có sẵn trong bản thân ta, ngay trong bản chất của ta. Vì Ngài hiện hữu trong bản chất của ta, mà Ngài chính là sức mạnh vô biên. Điều này rất quan trọng, nên đối với những ai chưa cảm nghiệm được điều này, cần phải có những lý chứng nền tảng từ Kinh Thánh.

«*Thiên tính*» của con người hay sự hiện hữu của Thiên Chúa không chỉ ở nơi mỗi người mà còn ở ngay trong chính bản chất của mỗi người. Điều này đã được Kinh Thánh xác nhận rất rõ ràng:

– Con người là “*hình ảnh Thiên Chúa*”: Sách Sáng Thế viết: “*Thiên Chúa sáng tạo con người theo hình ảnh mình, Thiên Chúa sáng tạo con người theo hình ảnh Thiên Chúa*” (St 1,27; 9,6). Thánh Phaolô cũng đã nhắc lại và nhấn mạnh như vậy (x. Ep 4,24). Giữa hình ảnh và người hay vật trong hình ảnh ấy phải có sự giống nhau đặc biệt trong những nét cơ bản nhất, thì hình ảnh ấy mới được gọi là hình ảnh của người hay một vật ấy. Nếu con người là hình ảnh của Thiên Chúa, ắt con người phải rất giống Thiên Chúa – sách Sáng Thế cũng xác nhận sự giống nhau ấy (x. St 1,26; 5,1) – và phải giống ở những yếu tố cơ bản, nghĩa là về bản chất, chứ không phải ở những thứ râu ria, phụ thuộc, thuộc bình diện hiện tượng. Thật vậy, nếu xét về mặt hiện tượng, con người giống thú vật gấp hàng tỷ lần giống Thiên Chúa. Do đó, nếu con người giống Thiên Chúa như Kinh Thánh đã xác định thì chỉ có thể giống về bản chất mà thôi. Nghĩa là Thiên Chúa và con người có bản chất giống nhau, đó là bản tính Thiên Chúa. Điều này chính thánh Phêrô đã xác nhận trong thư gửi các tín hữu của ngài ở Tiểu Á (xem đoạn sau). Nếu có sự khác biệt giữa Thiên Chúa và con người, thì sự khác biệt ấy chỉ có thể nằm trên bình diện hiện tượng mà thôi.

– Con người có bản tính Thiên Chúa. Thánh Phêrô đã xác nhận điều ấy: “*Thiên Chúa đã ban tặng chúng ta những gì rất quý báu và trọng đại Người đã hứa, để nhờ đó, anh em được thông phần bản tính Thiên Chúa*” (2Pr 1,4). Như vậy, bản tính của Thiên Chúa đã nằm sẵn trong bản chất của con người từ khi con người được tạo dựng, và bản tính này là phần quan trọng nhất cấu tạo nên bản chất con người. Chính vì thế, con người mới có thể được nâng lên hàng “*con cái Thiên Chúa*” (x. Lc 20,36; Ga 11,52; Rm 8,14.16.21; Gl 3,26; 1Ga 3,1.2.10). Không một người nào có thể nâng một con vật lên làm con cái mình để sau này con vật đó có thể thừa hưởng sản nghiệp của mình, vì con vật rất khác con người về mặt bản chất. Con vật không thể nào trở nên giống như con người được, không thể hoàn hảo bằng con người được. Nếu có ai nói với một con vật mình yêu quý rằng: “*Mi hãy trở nên hoàn hảo giống như ta*” thì người ấy sẽ bị coi là mất trí hoặc thiếu trí, vì điều ấy rõ ràng không thể thực hiện được (impossible). Vì con vật không bao giờ có thể trở thành con người, vì nó không cùng một bản chất với con người.

Nhưng Đức Giêsu, Con Thiên Chúa, đã yêu cầu con người một điều mà chúng ta không thể coi là bất khả thi: “*Anh em hãy nên hoàn thiện, như Cha anh em trên trời là Đấng hoàn thiện*” (Mt 5,48). Con vật không thể trở nên hoàn thiện bằng con người được, vì con vật khác con người về bản chất. Nhưng con người có thể trở nên hoàn thiện như Thiên Chúa, vì con người giống Thiên Chúa về bản chất, bản tính. Không phải ngạo mạn mà vua Đa-Vít nói: “*Ta đã phán :Hết thấy các người đây đều là bậc thần thánh, là con Đấng Tối Cao*” (Tv 82,6). Chính Đức Giêsu cũng xác nhận bản tính thần thánh của con người: “*Lề luật gọi những kẻ được Thiên Chúa ngỏ lời là những bậc thần thánh, mà lời Kinh Thánh thì không thể bị hủy bỏ*” (Ga 10,35). Vì thế, phẩm giá của con người rất cao cả, con người mang trong người bản chất của thần thánh.

Quả thật, nghe nói như thế, chắc chắn nhiều Kitô hữu sẽ ngạc nhiên vì thấy rất lạ tai và khó hiểu, nên cho rằng nói như thế là quá đáng và sai sự thật, vì có mấy ai cảm thấy mình là thần thánh đâu? Nhưng chứng cứ của Kinh Thánh quả rất rõ ràng không thể chối cãi. Tôi xin đưa ra một minh họa để vấn đề trở nên dễ hiểu hơn.

Câu chuyện dụ ngôn của Ân Độ

Là con cái Thiên Chúa, được tạo dựng nên giống như Ngài, và mang trong mình bản tính của Ngài, nhưng hiện nay, chúng ta vẫn sống như thể mình không phải là như vậy, thậm chí không hề ý thức hay biết mình là như vậy. Chúng ta sống y hệt con sư nai trong dụ ngôn sau đây: nó cứ tưởng mình là nai, chứ không biết bản chất của mình là sư tử:

“Một con sư tử có thai sắp tới ngày sinh con. Hôm đó vì mãi đuổi theo một con mồi, nó phải nhảy qua một con suối rộng mà nó đã từng nhảy qua hàng trăm lần. Nhưng lần này vì có thai và đã đến ngày sinh, nên khi ráng sức nhảy qua dòng suối, nó bị động thai, và liền sau đó phải sinh ra một con sư tử con rồi chết.

“Sư tử con được một bầy nai đem về nuôi, nó lớn lên giữa bầy nai và sinh hoạt y như những con nai khác: cũng ăn cỏ, cũng kêu bebe. Sư tử con càng ngày càng lớn, nhưng không hề biết bản chất đích thực của mình là sư tử, nó tưởng nó cũng là nai như những con nai trong bầy.

“Một hôm, một con sư tử khác từ trên đồi nhìn xuống đồng cỏ, thấy con sư tử nai cũng to như mình, nhưng lại hiền lành ăn cỏ giữa bầy nai, nó rất ngạc nhiên bèn chạy tới xem sao. Sư tử nai thấy sư tử thực tới thì cũng sợ hãi chạy bán sống bán chết như những con nai khác. Con sư tử thực bèn bắt cho bằng được con sư tử nai, và chỉ cho nó thấy rằng nó là sư tử chứ không phải nai. Con sư tử nai mới đầu hết sức ngạc nhiên, không thể tin được. Nhưng khi con sư tử thật cho nó nhìn thấy bóng mình dưới mặt hồ trong, tập cho nó ăn thịt uống máu những con thú khác, và tập cho nó gầm lên, bấy giờ nó mới hoàn toàn nhận ra nó là sư tử.

“Từ lúc biết chắc chắn mình là sư tử, con sư tử nai bỗng nhiên cảm thấy như sức mạnh, sự oai vệ hùng hổ của một con sư tử đến với mình. Thế là từ đó, nó là sư tử, nó không còn sống cái kiếp nai như trước nữa”.

Qua câu chuyện trên, ta thấy: Một con nai thuần túy sẽ mãi mãi là nai, không bao giờ trở thành sư tử được. Dù có tập luyện cách mấy, nó không bao giờ gầm lên được như sư tử, không bao giờ mạnh mẽ, bạo dạn và oai vệ được như sư tử. Nhưng con sư tử nai (là sư tử mà cứ ngỡ mình là nai) thì có thể trở thành sư tử thật, vì bản chất của nó vốn là sư tử. Nhưng nếu con sư tử nai cứ tưởng mình là nai, không hề biết bản chất thật của mình là sư tử, nó sẽ mãi mãi là sư tử nai, không thể trở thành sư tử thật được. Nó chỉ trở thành sư tử

thật sau khi biết mình là sư tử, đồng thời biết tập luyện để hành xử đúng như một con sư tử thật.

Tương tự, chúng ta không phải là một phẩm nhân thuần túy: một phẩm nhân thuần túy không bao giờ nên “*hoàn thiện như Cha trên Trời là Đấng hoàn thiện*” được (Mt 5,48), hay trở thành con cái Thiên Chúa được (x. Lc 20,36). Tuy nhiên, chúng ta được Thiên Chúa dựng nên giống Ngài, theo hình ảnh của Ngài, được thông phần bản tính của Ngài, nghĩa là tự bản chất chúng ta đã là thần, là thánh. Nhưng chúng ta mới chỉ là thánh hay thần linh trong tiềm năng, nghĩa là có thể trở nên thần thánh, chứ chưa phải là thần thánh trong hiện thực. Nói cách khác, chúng ta chưa sống cho ra thần thánh đúng với bản chất của mình, tương tự như con sư tử nai trong dụ ngôn trên mới chỉ sống như một con nai, chứ chưa sống cho ra một con sư tử đích thực.

Cốt yếu của việc cầu nguyện chính là thường xuyên ý thức về bản chất đích thực của mình là thần linh, là giống Thiên Chúa, là con cái Ngài, đồng thời nhận ra Ngài chính là cái gì thâm sâu nhất trong bản chất của mình, và Ngài chính là nguồn sức mạnh, nguồn tình yêu, nguồn trí tuệ, nguồn phát sinh tất cả những gì tốt đẹp nhất. Nhờ đó, ta không còn cảm thấy thiếu thốn gì cả, không cần phải xin Ngài điều gì cả, vì có Ngài trong bản thân mình là có tất cả rồi. Tất cả những gì mà ta có thể xin Ngài ban cho ta chẳng đáng giá gì so với chính bản thân Ngài, thế mà Ngài đang ở trong ta, và ta đang có Ngài!

Người không ý thức được Thiên Chúa là bản chất sâu thẳm nhất của mình, giống y hệt người có cả một kho tàng lớn trong nhà, nhưng không biết mình có, nên cứ phải sống trong cảnh thiếu thốn trăm bề, cứ phải xin xỏ hết người này đến người kia, hết điều này đến điều nọ, mà không chắc có được thỏa mãn hay không. Thật đáng thương! Nhiều khi chúng ta hành xử y hệt các môn đệ Đức Giêsu xưa: Thầy của mình vẫn còn ngủ trong thuyền, nhưng các ông lại cứ sợ phong ba bão tố bên ngoài làm con thuyền bị chìm. Vì thế, khi tỉnh dậy, Ngài trách các ông: “*Sao nhát thế! Hỡi những người kém lòng tin!*” (Mt 8,26). Chúng ta cũng rất thường tỏ ra thiếu đức tin như thế, nên lúc nào chúng ta cũng thấy mình hèn hạ, yếu kém, thiếu thốn, tội lỗi, khôn nạn và chúng ta thường tự biến mình thành những kẻ “*ăn mày*” sự thương hại, “*ăn xin*” lòng thương xót suốt cả đời sống chúng ta, khao khát những thứ tầm thường bên ngoài ta.

Não trạng ấy xem ra đi ngược lại với phẩm giá cao quý của mình vốn là “*con cái Thiên Chúa*” và “*được thông phần bản tính Thiên Chúa*”. Và đó cũng là một cách vô tình vũ nhục Thiên Chúa. Đường đường là một hoàng tử, con của một vị vua giàu sang quyền thế mà cứ hành xử như một tên ăn mày thì chẳng là làm xấu hổ hay nhục mạ vị vua ấy sao? Nếu chúng ta có đức tin và nếu đức tin ấy dựa trên nền tảng Kinh Thánh, chúng ta sẽ cảm thấy phẩm giá của mình rất cao cả, vì còn phẩm giá nào cao cả hơn phẩm giá của con cái Thiên Chúa? Nếu chúng ta có đức tin, chúng ta sẽ cảm thấy mình không thiếu thốn điều gì, vì Thiên Chúa là Cha chúng ta, Ngài rất giàu có, yêu thương và luôn quan tâm đến mọi nhu cầu của đời sống chúng ta. Có đứa con nhà giàu nào mà lại phải lo lắng vì sợ

thiếu thốn điều này điều kia chẳng? Là Kitô hữu, chúng ta cần ý thức mình là con cái Thiên Chúa chứ không phải là con cái ma quỷ, là con cái của sức mạnh chứ không phải của sự yếu đuối, là con cái của tình thương chứ không phải của hận thù ghen ghét. Đừng nhục mạ Thiên Chúa bằng mặc cảm tự ty của mình.

Những hình thức cầu nguyện khác nhau

Bản chất của cầu nguyện là kết hợp mật thiết với Thiên Chúa. Và việc kết hợp này có thể thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau tùy trình độ tâm linh của mỗi người.

– Cách sơ đẳng nhất là **đọc kinh**: người mới tập cầu nguyện đọc những lời kinh hay những công thức có sẵn để nương theo những tâm tình trong đó mà dần dần biết tự mình cầu nguyện. Tương tự như một em bé mới tập viết phải tô lên những chữ mờ mờ bằng viết chì mà thầy giáo đã viết sẵn, hoặc viết theo những mẫu chữ ở mỗi đầu trang. Như thế mới chỉ là tập viết chứ chưa phải là viết thật sự. Một người viết thật sự là người viết ra những tư tưởng phát sinh trong đầu óc mình để người khác hiểu mình nghĩ gì, muốn gì. Những công thức chung và có sẵn ấy không phải lúc nào cũng phù hợp với tâm trạng cá biệt của mỗi người trong những hoàn cảnh hay tình huống rất khác biệt nhau trong cuộc đời người ấy. Những mẫu kinh có sẵn ấy nhiều khi cũng có tác dụng như những bài giáo lý được soạn dưới hình thức kinh nguyện. Chúng có tác dụng kép là vừa giúp những Kitô hữu mới (tân tòng) nắm vững giáo lý trong đạo, vừa tập cho họ biết cách cầu nguyện. Nhưng đến một lúc nào đó họ phải tự cầu nguyện tương tự như em bé tập viết phải tự mình viết chính ý tưởng của mình chứ không phải cứ viết tô hay viết theo mẫu của người khác mãi được.

– Cách cao hơn là **cầu nguyện tự phát**: Người cầu nguyện tự nói với Thiên Chúa – cách âm thầm trong tư tưởng hay phát ra thành lời ngoài miệng – chính những suy nghĩ, tâm tình, ước nguyện **có thực bên trong** tâm hồn mình. Nếu lại chỉ nói những tư tưởng hay tâm tình đã được khuôn đúc do mình hay người khác tạo sẵn thì việc cầu nguyện sẽ có ít nhiều tính giả tạo trong đó.

– Cao hơn nữa là cầu nguyện bằng **tâm tình tự phát**: Người cầu nguyện tự đặt mình trước Thiên Chúa, hoặc ý thức Thiên Chúa ở trong mình, Ngài luôn yêu thương, che chở, bao bọc mình, biết tất cả mọi tư tưởng, tâm tình, ước muốn, nhu cầu của mình. Vì thế, họ cứ để chúng tự phát sinh và dâng trào lên trong lòng mình, không nhất thiết phải nói lên thành lời với Ngài.

– Cao hơn nữa là **lắng nghe tiếng nói của Thiên Chúa** trong lòng mình, qua lời của Ngài trong Kinh Thánh, qua những lẽ phải mình nhận thấy trong lời nói của người chung quanh (cha mẹ, con cái, vợ chồng, thầy giáo, học trò, bề trên, bề dưới, v.v...), qua những biến cố trong cuộc đời mình, trong thiên nhiên, trong lịch sử, qua những dấu chỉ của thời đại (signa temporum)... Lắng nghe Ngài để biết được quan niệm của Ngài mà chỉnh lại

quan niệm của mình, biết được ý Ngài mà tuân phục, hầu quan niệm của mình hoàn toàn phù hợp với quan niệm của Ngài, ý của mình hoàn toàn giống với thánh ý của Ngài.

– Cao hơn nữa là **ý thức** được Thiên Chúa luôn ở với mình, trong mình, chi phối con người mình, và Ngài chính là một yếu tố cấu tạo nên sự hiện hữu của mình, cảm nghiệm được **mình với Ngài vốn là một**. Ý thức Ngài chính là cái gì sâu thẳm nhất, nền tảng nhất của bản thân mình, và Ngài cũng là nguồn tình yêu, nguồn sức mạnh, nguồn trí tuệ, là sự sống của mình. Mình với Ngài “*tuy hai mà một*”, “*tuy một mà hai*”... Phần nào tương tự như vàng trong một chiếc nhẫn: Ngài là vàng, ta là nhẫn. Vàng vừa là một mà cũng vừa là hai với nhẫn. Vàng vốn không phải là nhẫn, và nhẫn vốn không phải là vàng. Nhưng trong chiếc nhẫn vàng, thì vàng với nhẫn là một thực thể duy nhất: chiếc nhẫn vàng. Như đã nói ở một phần trước, con người giống Thiên Chúa không phải ở mặt hiện tượng, vì xét mặt này, con người giống thú vật và vật chất hơn giống Thiên Chúa hàng tỷ lần. Mà con người giống Thiên Chúa ở mặt bản chất, vì Thiên Chúa đã “*thông phần bản tính của Ngài*” cho con người (2Pr 1,4). Bản chất của Thiên Chúa là thần linh, và của con người cũng là thần linh (x. Ga 10,35; Tv 82,6). Tương tự như chiếc nhẫn vàng, về mặt hiện tượng, rất giống những chiếc nhẫn giả vàng nhưng làm bằng những chất khác (sắt, nhôm, đồng, nhựa, gốm, vải, bông...), nhưng về bản chất thì rất khác với chúng. Chính nhờ giống Ngài về mặt bản chất mà con người có thể kết hợp mật thiết với Ngài đến độ có thể nói như thánh Phaolô: “*Tôi sống nhưng không phải tôi sống, mà là Thiên Chúa sống trong tôi*” (Gl 2,20).

Bản chất của cầu nguyện

Bản chất của cầu nguyện là gặp gỡ, kết hợp với Thiên Chúa chứ không phải là xin Thiên Chúa hay nói với Ngài điều này điều này điều khác. Khi cầu nguyện, người ta có thể xin Thiên Chúa hay nói với Ngài, nhưng xin hay nói với Ngài không hẳn đã là kết hợp với Ngài. Sự gặp gỡ hay kết hợp giữa hai người đòi hỏi phải có một sự đồng cảm nào đó. Cô nhân có câu: “*Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ, vô duyên đối diện bất tương phùng*” (có duyên với nhau thì dù xa cách ngàn dặm vẫn có thể gặp nhau, còn không có duyên với nhau thì dù có đối diện với nhau, có nói chuyện với nhau đi nữa, cũng chẳng thể gặp nhau thật sự). Muốn gặp Chúa, kết hiệp hay nên một với Ngài thì phải có “*duyên*” với Ngài, nghĩa là phải có một sự đồng cảm hay một sự giống nhau nào đấy với Ngài. Ta thấy dầu và nước không thể hòa tan với nhau được, vì hóa tính của hai chất không giống nhau. Hai chất muốn hòa tan với nhau cần phải có những hóa tính căn bản giống nhau mới hòa được. Người Pharisêu xưa tranh luận với Chúa hằng ngày mà có bao giờ thật sự gặp được Chúa đâu! («*gặp*» ở đây hiểu theo nghĩa tinh thần). Thiên Chúa thì vị tha, nên nếu ta vị kỷ, nếu khi nói chuyện với Ngài, ta chỉ nghĩ đến ta, đến ý muốn của ta, nhu cầu của ta, mà không hề nghĩ đến Ngài, đến chuyện Ngài cần gì, muốn gì nơi ta, thì làm sao ta gặp gỡ hay kết hợp với Ngài được? Trái lại, nếu ta với Ngài đều vị tha, đều yêu thương nhau, đều quan tâm đến nhau, đến ý muốn hay nhu cầu của nhau, thì dù không nói

chuyện với nhau, hai bên vẫn có thể gặp gỡ nhau, kết hợp với nhau. Không thể dùng thuần túy những hình thức bên ngoài mà cầu nguyện hay kết hợp với Thiên Chúa được. Chúa Giêsu nói: *“Thiên Chúa là thần khí, và những kẻ thờ phượng Người phải thờ phượng trong thần khí và sự thật”* (Ga 4,24). Do đó cầu nguyện chủ yếu phải là một hành vi hay thái độ nội tâm.

Hai người cùng quan niệm giống nhau, muốn những điều như nhau, cùng hướng về một mục đích, thì dù xa nhau, không có dịp nói chuyện với nhau, cũng vẫn là gặp nhau, kết hợp với nhau trong tinh thần (hay *“thần khí”*). Gặp nhau, kết hợp với nhau trong tinh thần mới thật sự là gặp nhau, kết hợp với nhau. Do đó, điều kiện để gặp gỡ hay kết hợp với Thiên Chúa chính là cùng một quan niệm, cùng một ý muốn với Thiên Chúa. Do đó ta có thể kết hợp với Thiên Chúa bằng quan niệm và hành động. Đó là một cách thức cầu nguyện rất có giá trị.

Kết hợp với Thiên Chúa bằng quan niệm và hành động

Hai người quan niệm khác hẳn nhau làm sao có thể gặp gỡ, đồng cảm với nhau? Hai vợ chồng, một người chỉ biết có vật chất, đánh giá mọi sự theo của cải vật chất, theo những gì bên ngoài, còn người kia chỉ thiên về tinh thần, coi trọng *“cái là”* ở bề trong hơn những *“cái có”* ở bên ngoài, thì làm sao có thể sống hòa hợp với nhau được? Họ như dầu và nước không bao giờ kết hợp với nhau thành một dung dịch được.

Cũng vậy, khi ta quan niệm khác hẳn Thiên Chúa, thì việc kết hợp với Ngài là chuyện khó có thể được. Muốn kết hợp với Thiên Chúa, cần phải quan niệm giống như Ngài. Muốn quan niệm giống như Ngài, cần phải đọc Kinh Thánh, lắng nghe Ngài, hiểu đúng ý Ngài. Muốn hiểu đúng ý Ngài, phải có một cái tâm giống như Ngài, là tâm xả kỷ, quên mình, và biết yêu thương. Thánh Gioan viết: *“Tình yêu bắt nguồn từ Thiên Chúa. Phàm ai yêu thương thì đã được Thiên Chúa sinh ra. Ai không yêu thương thì không biết Thiên Chúa, vì Thiên Chúa là tình yêu”* (1 Ga 4,7-8).

Quan niệm giống Thiên Chúa chưa đủ, để kết hợp với Thiên Chúa trọn vẹn hơn, ta còn phải hành động theo ý Thiên Chúa nữa. Đức Giêsu nói: *“Không phải bất cứ ai thưa với Thầy: ‘Lạy Chúa! Lạy Chúa!’ là được vào Nước Trời cả đâu! Nhưng chỉ ai thi hành ý muốn của Cha Thầy là Đấng ngự trên trời, mới được vào mà thôi”* (Mt 7,21). Có những người nói mình yêu Thiên Chúa, tỏ ra sẵn sàng làm theo ý Ngài khi cầu nguyện, nhưng trong đời sống thực tế lại không chịu hy sinh ý riêng mình cùng những lợi lộc riêng tư của mình để làm theo ý Ngài. Đức Giêsu đã ám chỉ họ qua dụ ngôn hai người con: một người hứa đi làm vườn nho cho cha nhưng cuối cùng lại không đi, còn người kia ban đầu từ chối nhưng cuối cùng lại đi. Người con sau mới được coi là hiếu thảo (Mt 21,28-32). Để dễ hiểu dụ ngôn này trong chủ đề cầu nguyện, ta có thể dùng một dụ ngôn khác với ý nghĩa tương tự.

Một người cha kia có hai đứa con. Đứa thứ nhất thường xuyên gặp cha, kể lể đủ chuyện với ông, hứa với ông đủ điều, nhất là thường xin ông hết điều này đến điều nọ, nhưng nó không hề quan tâm tới những gì ông nhờ nó làm. Còn đứa kia ít khi gặp ông, không hứa gì với ông, cũng chẳng xin ông điều gì, nhưng lúc nào cũng nghĩ đến ông, sẵn sàng làm theo ý ông. Bất kỳ ông nhờ nó làm gì, nó cũng làm đến nơi đến chốn. Trong hai đứa ấy, ông sẽ cho đứa nào là hiếu thảo hơn, yêu thương ông hơn? Đương nhiên là đứa thứ hai. Đứa thứ nhất chỉ yêu thương ông bằng miệng lưỡi. Hai đứa ấy tượng trưng cho hai cách cầu nguyện: cầu nguyện bằng lời nói và cầu nguyện bằng hành động. Cầu nguyện bằng hành động bao giờ cũng thực tế và có giá trị hơn rất nhiều.

Mark Twain viết: «*Action speaks louder than words*» (hành động thì nói mạnh hơn là ngôn từ). Thật vậy, hai người yêu thương nhau bằng hành động, bằng sự hy sinh xả thân cho nhau, thì tình yêu ấy được coi là chân thực hơn tình yêu của hai người khác chỉ biết tỏ tình yêu cho nhau đơn thuần qua lời nói. Người luôn luôn quan tâm tới thánh ý Thiên Chúa và cố gắng thực hiện đúng ý Ngài trong mọi giây phút cuộc đời mình, người đó chính là người cầu nguyện bằng hành động, kết hiệp với Ngài bằng ý chí của mình.

Người nào tập quan niệm theo quan niệm của Thiên Chúa và cố gắng hành động đúng theo ý muốn của Thiên Chúa, người ấy ngày càng trở nên giống Ngài, hoàn hảo như Ngài (x. Mt 5,48), và thành hình ảnh trung thực của Ngài. Điều đó tương tự như con sư tử nai (trong dụ ngôn đã nói trước đây) đang tập sự trở thành sư tử thật, bằng cách tập gặm, tập săn mồi, tập ăn thịt, v.v... theo đúng mẫu của một con sư tử thật. Và một ngày nào đó, nó sẽ trở thành một con sư tử thật đúng với bản chất của nó. Khi thực hành như vậy, thì việc thực hành ấy chính là một hình thức cầu nguyện, một hình thức kết hiệp với Thiên Chúa thực tế nhất. Con sư tử nai nếu chỉ ý thức được bản chất sư tử của mình mà không chịu tập luyện để trở thành con sư tử thật, bằng cách bắt chước và hành xử như một con sư tử thật, thì nó vẫn chưa thể trở thành sư tử đích thật. Cũng vậy, giác ngộ và ý thức được bản chất thần linh của mình mà không tập sống giống như thần linh, nghĩa là tập quan niệm và hành động như Thiên Chúa, thì tính thần linh – tức hình ảnh của Thiên Chúa, sự giống Thiên Chúa, sự thông phần bản tính Thiên Chúa – vẫn chỉ là một tiềm năng chứ chưa thành hiện thực.

Người quan niệm và hành động giống Thiên Chúa sẽ trở thành hình ảnh trung thực của Ngài. Lúc đó người ấy sẽ cảm nghiệm được câu: “*Dưới đất, anh em cảm buộc những điều gì, trên trời cũng cảm buộc như vậy; dưới đất, anh em tháo cởi những điều gì, trên trời cũng tháo cởi như vậy*” (Mt 16,19; 18,18). Lúc đó người ấy sẽ tương tự như một cái phong vũ biểu phản ảnh trung thực nhiệt độ của thời tiết bên ngoài. Phong vũ biểu chỉ thế nào thì ngoài trời đúng y như vậy. Nghĩa là người ấy quan niệm hay ước muốn ra sao và hành động thế nào, thì Thiên Chúa cũng quan niệm, ước muốn và hành động như vậy. Điều đó không có nghĩa là Thiên Chúa thay đổi theo quan niệm, ước muốn hay hành động của người ấy, mà người ấy đã quan niệm, ước muốn và hành động giống y như

Thiên Chúa. Không bao giờ có chuyện Thiên Chúa lại phải thay đổi theo những quyết định bất thường của con người cả, bất kỳ người đó là ai, thánh thiện đến cỡ nào, vì điều đó hoàn toàn phi lý và không thể chấp nhận được. Cũng như không bao giờ có chuyện thời tiết bên ngoài lại thay đổi theo cái phong vũ biểu ở trong nhà cả.

Có thể nói khi đã ý thức được bản chất thần linh của mình và thường xuyên sống với ý thức ấy, thì không có cách cầu nguyện hay kết hiệp với Thiên Chúa nào cao cả và thực tế bằng việc tập quan niệm, ước muốn và hành động giống như Thiên Chúa, theo mẫu gương của Ngài. Đó là con đường bảo đảm và chắc chắn nhất để trở nên thánh thiện, hoàn hảo.

Cầu nguyện trong «*thần khí và sự thật*»

Cầu nguyện chính là thờ phượng Thiên Chúa. Nếu đó là cầu nguyện đúng nghĩa, nghĩa là đúng với bản chất của cầu nguyện – là thật sự gặp gỡ hay kết hợp với Thiên Chúa – thì người cầu nguyện sẽ nhận được từ Thiên Chúa sự bình an đích thực và nhiều sức mạnh tâm linh. Vì Thiên Chúa chính là nguồn bình an và sức mạnh. Nếu cầu nguyện nhiều mà vẫn không bình an, vẫn luôn sống trong lo lắng và sợ sệt, không nhận được sức mạnh của Thiên Chúa, khiến đời sống tâm linh mình không thăng tiến được, thì đó là dấu hiệu cho thấy ta chưa cầu nguyện đúng nghĩa. Ta mới chỉ làm những hình thức bên ngoài của cầu nguyện thôi, chứ chưa thực hiện nội dung của cầu nguyện.

Nếu trên đời có những thứ dân chủ hình thức, tự do hình thức, đạo đức hình thức, vui vẻ hình thức, v.v... thì cũng có thứ cầu nguyện hình thức. Cầu nguyện hình thức là hành động mang hình thức cầu nguyện như đọc kinh, dâng lễ, rước lễ, suy gẫm, tĩnh tâm, hát thánh ca, dâng lời ca tụng Chúa, ai nhìn thấy cũng đều nghĩ đó là cầu nguyện, nhưng người cầu nguyện kiểu hình thức không gặp gỡ được Thiên Chúa. Rất nhiều Kitô hữu lầm tưởng thứ cầu nguyện hình thức này là cầu nguyện đích thực, kể cả một số giáo lý viên. Những giáo lý viên này chỉ có thể dạy người khác cầu nguyện kiểu hình thức mà thôi, không dạy họ cầu nguyện đích thực được, vì đôi khi chính bản thân họ cũng không biết cầu nguyện đích thực. Cầu nguyện hình thức và cầu nguyện đích thực xem ra bề ngoài có nhiều điểm rất giống nhau, nhưng thực chất không giống nhau chút nào. Giá trị và hiệu quả của hai thứ cầu nguyện đó khác nhau rất xa. Tương tự như một trái trứng đích thực và một trái trứng bị rút ruột. Nếu chỉ nhìn bề ngoài thì chẳng mấy ai phân biệt được, có cầm hai trái trên tay thì ta mới phân biệt được.

Tuy nhiên, người cầu nguyện hình thức thường “*có vẻ cầu nguyện*” nhiều hơn là người cầu nguyện đích thực. Tương tự như câu của một nhà tu đức nọ: “*Người có vẻ thánh thiện thì không phải là thánh thiện, người thánh thiện thì lại không ra vẻ thánh thiện*” (Sanctus videtur sed non est, sanctus est sed non videtur). Vì trong thứ cầu nguyện hình thức, việc cầu nguyện được thể hiện chủ yếu qua những gì thấy được bên ngoài là cầu nguyện, còn việc cầu nguyện đích thực chủ yếu xảy ra trong nội tâm, việc biểu lộ ra

ngoài là do có thực ở bên trong nên tự nhiên thể hiện ra bên ngoài.

Thời Đức Giêsu, Ngài nhận thấy các Phariseu thích phô trương sự cầu nguyện của mình (x. Mt 6,5). Việc cầu nguyện của họ – vốn là hình thức – chỉ là việc của thân xác thấy được bên ngoài chứ không phải là việc của tâm hồn thâm kín bên trong. Và Ngài yêu cầu các môn đệ và những ai theo Ngài đừng cầu nguyện theo kiểu bên ngoài ấy, mà cầu nguyện theo cách thâm kín trong tâm hồn (x. Mt 6,6). Và cầu nguyện kiểu hình thức như vậy thì những lời nói, cử chỉ, hành động thấy được bên ngoài không phản ánh đúng tâm tình hay thực trạng bên trong. Vì thế, cầu nguyện kiểu hình thức ít nhiều mang tính giả dối, không chân thật.

Ngay từ thời của Ngài, Ngài đã chỉnh đốn lại lối cầu nguyện hình thức của người cùng thời – tức chỉ bằng thể xác và mang tính giả dối – khi Ngài nói chuyện với người phụ nữ Samari. Ngài nói: *“Nhưng giờ đã đến – và chính là lúc này đây – giờ những người thờ phượng đích thực sẽ thờ phượng Chúa Cha trong thần khí và sự thật, vì Chúa Cha tìm kiếm những ai thờ phượng Người như thế. Thiên Chúa là thần khí, và những kẻ thờ phượng Người phải thờ phượng trong thần khí và sự thật”* (Ga 4,23-24). Thờ phượng hay cầu nguyện trong thần khí là cầu nguyện chủ yếu bằng tâm hồn chứ không phải bằng thể xác. Đó là một hành vi chủ yếu xảy ra trong nội tâm (= trong thần khí) chứ không chỉ xảy ra bên ngoài. Thờ phượng hay cầu nguyện trong sự thật là những gì biểu hiện ra ở bên ngoài phải phản ánh trung thực những gì xảy ra trong nội tâm. Rất tiếc, Ngài nói điều đó cách đây đã 2000 năm, nhưng rất nhiều Kitô hữu thời nay vẫn thờ phượng và cầu nguyện theo truyền thống xa xưa của thời trước Ngài. Nhiều người coi truyền thống của người xưa quan trọng hơn cả tinh thần mới mà Ngôi Hai Thiên Chúa đã phải xuống trần để truyền đạt. Cũng không nên trách họ vì chẳng mấy ai chỉ cho họ cách cầu nguyện đích thực. Theo Đức Giêsu, Thiên Chúa Cha chỉ *“tìm kiếm những ai thờ phượng Người như thế”*, nghĩa là những người thờ phượng hay cầu nguyện *“trong thần khí và sự thật”*.

Và theo lời ngôn sứ Isaia, Thiên Chúa rất ngán ngẩm thứ thờ phượng hay cầu nguyện theo kiểu hình thức chủ bề ngoài như rất nhiều người vẫn còn đang làm hiện nay: *“Ngân ấy hy lễ của các ngươi, đối với Ta nào nghĩa lý gì? Lễ toàn thiêu chiên cừ, mỡ bò mập, Ta đã ngấy (...) Thôi đừng đem những lễ vật vô ích ấy đến nữa. Ta ghê tởm khói hương, ta chịu không nổi những ngày đầu tháng, những ngày sabát, ngày đại lễ, không chịu nổi những người cứ phạm tội ác rồi lại cứ lễ lạc linh đình (...) Khi các ngươi dang tay cầu nguyện, Ta bịt mắt không nhìn, vì tay các ngươi đầy những máu...”* (Is 1,11-15).

Đặt mình trong địa vị của Chúa, ta mới hiểu được *“nỗi khổ tâm”* và sự *“ngán ngẩm”* của Thiên Chúa đối với cung cách thờ phượng hay cầu nguyện như vậy. Thật vậy, nếu con cháu của ta đến với ta chỉ nói toàn những lời nịnh hót, giả dối, mang đến những lễ vật mà ta đã có thừa mứa trong nhà, chỉ với mục đích cầu cạnh, xin xỏ hết điều này đến điều kia, chứ chẳng phải vì yêu thương quý mến ta, thì ta sẽ ngán ngẩm khi chúng đến thế nào? Điều ta muốn chúng làm – là yêu thương giúp đỡ lẫn nhau – thì chúng chẳng thèm quan

tâm chút nào, chúng chỉ muốn ta quan tâm đến những nhu cầu của chúng và những gì chúng ham muốn thôi. Ta cần nhất là lòng thành thật, trong lòng có gì thì nói ra đúng như vậy, chỉ cái ấy mới là quý giá nhất đối với ta, thì chúng lại chỉ dâng lên ta những lời giả dối và những thứ mà ta đã thừa mứa và vô dụng đối với ta. Thế mà rất nhiều khi chúng ta đối xử với Thiên Chúa y hệt như thế khi thờ phượng và cầu nguyện với Ngài! Lời của ngôn sứ Isaia cách đây khoảng 2500 năm dường như vẫn rất thời sự đối với cuộc sống Kitô hữu của ta ngày nay!

Nói như trên không có nghĩa là chúng ta phải bài trừ hình thức. Nếu trái trứng đích thực cần có vỏ để được bảo vệ, thì việc cầu nguyện cũng cần có ít nhiều hình thức bên ngoài để dễ thành hình và duy trì, nhất là khi cầu nguyện cộng đồng. Nhưng giá trị của cầu nguyện hệ tại thực chất, nội dung chứ không tại hình thức. Có biết bao Kitô hữu đơn sơ chỉ biết cầu nguyện bằng cách đọc kinh; nhưng khi đọc kinh, tâm tình đích thực của họ – là quên mình trước Thiên Chúa, lòng trí thật sự hướng về Thiên Chúa và yêu mến Ngài – nhờ nương theo lời kinh ấy mà phát sinh ở bên trong. Chính vì có những tâm tình đích thực ấy – tức việc làm của thần khí mỗi người – mà việc đọc kinh trở thành cầu nguyện. Thiếu những tâm tình ấy, việc đọc kinh không còn là cầu nguyện nữa.

Chuyên đổi từ thờ phượng hay cầu nguyện kiểu thường tình thành thờ phượng hay cầu nguyện “*trong thần khí và sự thật*” đòi hỏi một sự thay đổi. Sự thay đổi quan trọng và sâu xa nào cũng là một cuộc cách mạng bản thân, bắt nguồn từ một sự giác ngộ. Con người có quán tính rất mạnh, thay đổi một thói quen lâu đời không phải chuyện dễ. Nhưng nếu không thay đổi, chúng ta sẽ không thăng tiến được. Để trưởng thành thành người lớn, đứa trẻ không thể cứ bú sữa mãi được, nó phải tập ăn đồ cứng (com, thịt, cá, rau, đậu...) mới có đủ sức để làm những công việc nặng nhọc của một người trưởng thành. Cũng vậy, để thực hiện những công trình tâm linh của một người trưởng thành tâm linh, ta không thể không thay đổi cách thờ phượng hay cầu nguyện được. Phải cầu nguyện “*trong thần khí và sự thật*” ta mới thật sự trưởng thành về tâm linh..

Kết luận

Đời sống tâm linh cũng tương tự như đời sống thể chất, đời sống tâm lý hay đời sống trí thức, nghĩa là nó cũng có thời thơ ấu, thời lớn lên và thời trưởng thành.

Về thể chất, khi còn nhỏ, ta được nuôi sống bằng sữa, rồi bằng hồ, bằng cháo; nhưng khi lớn lên ta ăn đồ cứng như com, thịt, cá, rau, trái cây; và chỉ những đồ cứng như thế mới đủ sức để ta có thể sống, làm việc, phục vụ...

Về trí tuệ, khi còn nhỏ, ta đọc những chuyện trẻ con rất dễ hiểu, học những bài học đơn giản, làm những bài toán rất dễ; nhưng khi lớn lên ta đọc những cuốn tiểu thuyết, những sách nghiên cứu, triết lý, làm những bài toán rất khó, giải quyết những vấn đề hóc búa.

Thánh Phaolô viết: “*Khi tôi còn là trẻ con, tôi nói năng như trẻ con, hiểu biết như trẻ con, suy nghĩ như trẻ con; nhưng khi tôi đã thành người lớn, thì tôi bỏ tất cả những gì là trẻ con*” (1Côrintô 13,11).

Hồi còn nhỏ, lúc tập viết, ta tô lại chữ của thầy viết, hoặc viết lại những chữ thầy đã viết trên bảng, và phải viết có hàng kẻ; nhưng khi đã lớn, ta không viết lại những gì người khác viết, mà viết chính những tư tưởng của ta. Ta tập viết là để có thể tự viết chính những tư tưởng, cảm nghĩ của ta, chứ không phải để chép mãi những tư tưởng của ông thầy.

Đời sống tâm linh cũng vậy, nó cũng phải lớn lên theo thời gian, và phải đạt đến trình độ trưởng thành. Chúng ta không thể hài lòng mãi với trình độ “*trẻ con về mặt tâm linh*” mãi được. Khi tâm linh trưởng thành, việc cầu nguyện -- là thức ăn nuôi dưỡng đời sống tâm linh -- cũng phải thay đổi cho thích hợp với trình độ của mình. Nếu ta cứ hài lòng và giữ mãi cách cầu nguyện tương tự kiểu “*viết tô*” hay “*viết coi*”, nghĩa là toàn cầu nguyện bằng tư tưởng, tâm tình của người khác chứ không phải của mình thì làm sao tâm linh của chúng ta đủ sức để trưởng thành được? Nếu chúng ta không từ bỏ “*những gì là trẻ con*” về mặt tâm linh như Thánh Phaolô nói trong câu 1Côrintô 13,11 thì làm sao ta trở thành người lớn về mặt tâm linh được?

Nếu không trưởng thành, chúng ta đáng bị Thánh Phaolô quở trách: “*Với thời gian, đáng lẽ anh em đã phải là những bậc thầy, thế mà anh em lại cần phải để cho người ta dạy anh em những điều sơ đẳng về các sấm ngôn của Thiên Chúa: thay vì thức ăn đặc, anh em lại phải cần dùng sữa. Thật vậy, phàm ai còn phải dùng đến sữa, thì không hiểu gì về đạo lý liên quan đến sự công chính, vì người vẫn là trẻ con. Thức ăn đặc thì dành cho những người đã trưởng thành, là những người nhờ thực hành mà rèn luyện được khả năng phân biệt điều lành điều dữ*” (Do Thái 5,11-13).

Viết lại tại Houston, ngày 21/5/2017

Nguyễn Chính Kết