

Lời ngỏ

Kính thưa quý độc giả,

Để chuẩn bị cho Năm Thánh 2025, Đức Thánh Cha Phanxicô đã chọn năm nay làm “Năm Cầu Nguyện” bắt đầu từ ngày 21/1/2024. Năm cầu nguyện để “chuẩn bị sống tốt thời gian ân sủng của Thiên Chúa và cảm nghiệm được sức mạnh của Thiên Chúa”.

Nói đến cầu nguyện, người ta sẽ liên tưởng đến các ẩn sĩ, các đan sĩ. Vì như người ta thường ca ngợi “Đan sĩ là những chuyên viên về cầu nguyện”. Hay như Cha Tổ Phụ chúng ta “Đan sĩ phải là con người cầu nguyện” hoặc “Nhà Dòng mà không cầu nguyện thì hoá ra nhà nông phu”.

Đồng hành với Giáo hội, Nội san Tập viện Phước Thiên năm nay xin chọn chủ đề “Cầu Nguyện”. Đây có lẽ là đề tài thích hợp với đan sĩ chúng ta, vì đó là việc hằng ngày của chúng ta. Cầu nguyện không chỉ bằng môi miệng, bằng trí, mà còn bằng cả con tim, bằng toàn thể con người chúng ta. Cầu nguyện không chỉ trong nhà thờ, mà còn trong mọi sinh hoạt, bằng cả cuộc sống của chúng ta.

Ước mong những đóng góp nhỏ bé về cầu nguyện của chúng ta nối kết được đất với trời, kéo ơn Chúa xuống cho nhân loại.

Tập viện Phước Thiên

Ngày 01 tháng 10 năm 2024

Nhớ Về Cha

Kính thưa Cha Tô Phụ,

Ngày 6 tháng 4 – ngày thứ Bảy trong tuần Bát Nhật Phục Sinh vừa qua, khi được nghe thông báo, trong tháng 5 này, Hội Dòng sẽ có một thánh lễ tạ ơn vì Cha được nâng lên Đấng Đáng Kính, con vui mừng quá, ghen ngào không nói lên lời! Ân phúc lớn lao này là nỗi thao thức, là niềm mong ước của mỗi thành viên trong Hội Dòng chúng ta. Phiên toà xin phong thánh cho cha được mở ra bắt đầu từ ngày 14/12/2018, và nay đã đến hồi kết thúc ở giai đoạn cấp Giáo phận.

Quả thật, buổi lễ đóng án phong Thánh cho Cha được tổ chức tại Roma vào lúc 12g ngày 10 tháng 5 này (trùng với ngày kỷ niệm Cung hiến Thánh Đường đan viện chúng con). Buổi lễ này có nhiều người tham dự, cả người Việt lẫn ngoại quốc, trong đó có nhiều người thuộc Dòng chúng ta. Từ nay Cha được gọi là Đấng Đáng Kính. Con cảm thấy Chúa thương chúng con quá! Chúng con cùng với Cha tạ ơn Chúa.

Với chủ đề “Cầu Nguyện” của Nội san Tập viện năm nay, con tưởng nhớ về Cha. Cha thực thụ là

con người cầu nguyện. Cha đã Dốc lòng như vậy. Trải dài suốt cuộc đời của Cha, Cha cầu nguyện lâu giờ trong Nhà nguyện; Cha đi lại thì tay khoanh trước ngực, cúi đầu, Cha giữ bậc khiêm nhường thứ 12. Nhưng đây thực sự là thái độ của con người chiêm niệm, con người cầu nguyện. Cha luôn đón nhận thánh ý Chúa trong mọi hoàn cảnh vui buồn sướng khổ, đúng với tên gọi của Cha “Thuận” – thuận theo ý Chúa. Phải chăng đây là người đã đạt đến trình độ cầu nguyện ở bậc cao! Ngay cả cái chết, Cha cũng đón nhận với niềm hân hoan “cha ra đi bằng an lắm”, vì Cha luôn sống kết hợp với Chúa, mong ngày về Thiên đàng với Chúa.

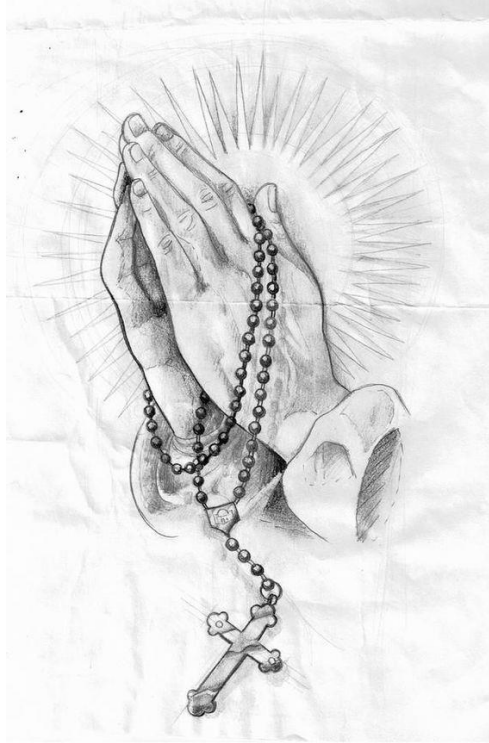
Con ước mong Cha được sớm ghi tên vào sổ bộ các thánh, để Hội Dòng chúng ta có ngày mừng lễ thánh Sáng lập Dòng. Xin Cha cầu bầu cùng Chúa cho đoàn con của Cha.

Xin Chúa chúc lành cho mọi ước nguyện của chúng con.

Halleluia

Nội San Tập Viện Phước Thiện

Số 13



Cầu Nguyện

Con Người

Cầu Nguyện



Từ thuở ấu thơ, tôi luôn tự hỏi cầu nguyện là gì và tại sao lại phải cầu nguyện. Và tôi đã có được câu trả lời khi tôi bắt gặp những con người cầu nguyện.

Khi còn là một thiếu nhi học lớp khai tâm, tôi rất thích quan sát mọi người cầu nguyện, cho đến một ngày tôi bắt gặp một chị giáo lý viên đang quỳ cầu nguyện, lúc ấy mới kết thúc thánh lễ Chúa Nhật. Chị quỳ một lúc lâu với tư thế đan tay, mắt ngược nhìn lên nhà chầu Thánh Thể, tôi chẳng nghe thấy chị nói một câu nào với Chúa. Một sự thinh lặng bao trùm xung quanh chị, ánh mắt chị ánh lên một niềm vui khôn tả. Tôi vẫn chưa hiểu rõ điều gì đã khiến chị như thế.

Một lần khác, đó là vào buổi trưa của ngày hè nóng rực, tôi có thói quen đi lên nhà thờ lần chuỗi với các cụ bà, các cụ chia làm hai tốp đọc kinh, bên này đọc Kính mừng..., bên kia đọc Thánh Maria... Cứ như vậy cho đến hết một tràng kinh Mân Côi. Sau mỗi một ngắm thì cụ bắt kinh sẽ nêu lên một lời nguyện cầu nào đó. Khi tham gia vào giờ kinh mà các cụ tổ chức, có lẽ một phần nào đó ý nghĩa về sự cầu nguyện bắt đầu lồi cuồn tôi. Tôi bắt đầu đến nhà thờ nhiều hơn, vào những lúc rảnh rỗi hay sau khi ăn cơm tối.

Nhờ thế mà tôi đã có rất nhiều dịp để chứng kiến cách cầu nguyện của từng người, từ một đứa trẻ cho đến một cụ già lớn tuổi. Tôi nhớ có một đứa nhóc cỡ sáu, bảy tuổi thôi, cầu nguyện với Chúa rất dễ thương, những lời cầu nguyện của đứa trẻ đó khi thưa chuyện với Chúa giống như thưa chuyện giữa hai ông cháu với nhau. Những lời lẽ hết sức đơn sơ khiến tôi phải cười thầm trong lòng. Nhưng điều ấn tượng với tôi là đứa bé ấy đã nói lời cảm ơn Chúa. Dường như tôi ít khi nghe người khác cảm ơn Chúa trong lời cầu nguyện. Một lần khác khi được nghỉ hè, buổi sáng tôi lại ghé vào nhà thờ để chào Chúa một lúc, tôi đã sững sốt khi thấy một người mẹ đang khóc lóc với Chúa vì con trai bà còn quá nhỏ và nó đang bị ung thư máu giai đoạn cuối. Lúc đó bà không còn quan tâm đến những gì xảy ra xung quanh mình nữa, kể cả khi tôi bước chân vào nhà thờ. Sự đau khổ của người mẹ đó đã đánh động tâm hồn tôi. Tôi không biết Chúa có nhận lời cầu xin của người mẹ đó hay không, nhưng sau khi đã trút hết nỗi lòng với Chúa, tôi thấy trên gương mặt người mẹ đó toát lên sự an bình và yên ủi.

Sau này, khi nhà thờ tôi xây thêm một nhà châu nhỏ ở phía bên hông nhà thờ, tôi có nhiều cơ hội châu Chúa và ở gần bên Chúa hơn. Trong

vòng một ngày, tôi thấy có nhiều người hay lui tới nhà châu nhất là vào buổi tối, còn vào khoảng một hay hai giờ trưa thì ít. Đặc biệt là các anh thanh niên, các anh cầu nguyện với thái độ trang nghiêm cung kính Chúa Giêsu đang ngự trong bí tích Thánh Thể. Nhìn vào cách các anh cầu nguyện, thì người ta có thể thấy được các anh đã gặp thấy Chúa và nhìn thấy Ngài thực sự.

Và về sau, khi trở thành một giáo lý viên, tôi lại có nhiều cơ hội để trò chuyện với Chúa nhiều hơn qua từng hoàn cảnh của các em thiếu nhi. Nhiều hoàn cảnh khiến tôi phải xé lòng và tôi chẳng biết phải giải quyết thế nào nếu không đi trình bày với Chúa Giêsu Thánh Thể. Và sau mỗi lần như thế, tôi lại tìm thấy chìa khoá để giải gỡ cũng như có được sự bình an nội tâm.

Khi trải qua tất cả những điều đó, tôi đã quyết định tiến xa hơn trong việc cầu nguyện bằng việc dấn thân phụng sự Chúa cách triệt để qua đời sống đan tu chiêm niệm. Trong đời sống đan tu tôi dành phần lớn thời gian để cầu nguyện qua bảy giờ kinh và song song với các giờ kinh là những giờ lao động và đọc sách thiêng liêng. Có những lúc, có những vấn đề nan giải, điều đầu tiên tôi làm là cầu nguyện với Chúa và Ngài luôn giúp tôi giải quyết nhưng cũng có khi Ngài thinh lặng và chẳng nói gì với tôi. Lúc đó tôi biết

Ngài đang lắng nghe tôi. Tôi chẳng bao giờ giận Ngài điều gì khi những lời tôi nguyện xin không được hồi đáp. Vì tôi nghĩ rằng, biết đâu lời tôi xin gây hại cho linh hồn tôi và tha nhân thì sao. Vì thế, tôi luôn luôn cảm thấy bình an khi xin Chúa một điều gì đó. Còn đối với những đau khổ, những thất bại, những cay đắng trong đời người, tôi biết rằng Chúa để nó xảy ra để rèn luyện linh hồn tôi như vàng thử lửa. Vì thế sau mỗi lời nguyện cầu tôi đều thêm vào lời này: “Lạy Chúa, nếu điều con nguyện xin đẹp lòng Chúa thì xin Chúa đoái thương nhận lời con. Còn nếu điều con xin không đẹp lòng Chúa thì xin cho con đừng nghĩ tới điều đó nữa. Con cảm ơn Chúa. Amen”.

Giờ đây, khi nhìn lại bao biến cố xảy ra, tôi nhận ra rằng cầu nguyện chính là nói chuyện với Chúa và nhờ cầu nguyện mà tôi được gặp Chúa, được thấy Chúa, được Chúa yên ủi, được Chúa săn sóc, được Chúa nâng đỡ. Và còn được Chúa giáo huấn, dạy dỗ, chữa lành những nỗi đau về thể xác và linh hồn. Trên hết là sau mỗi lần cầu nguyện đó là sự bình an. Thứ mà thế gian này không thể mang lại cho tôi. Chỉ có Chúa mới cho tôi sự bình an đích thực trong cầu nguyện.

Yêu



Quyên bên Thánh Thể Chúa thương yêu

Chắp tay cung kính con nguyện cầu

Cầu cho nhân thế khắp muôn nơi

Dựng xây vun đắp cho muôn người

Ngày đêm suy luật Chúa yêu người

Vẹn tròn tâm ý kết tình thân

Dù cho xa lạ khắp mọi nơi

Dù bao sa ngã yếu hèn

Cuộc đời mưa nắng đổi thay

Dù cho sông cạn đá mòn

Tình đời nhiều lúc bon chen

Lòng này vẫn quyết sắt son

Thực thi thánh ý nhiệm màu

Một lòng yêu Chúa mặn nồng thiết tha.

- Mắt Biếc -

Cơn Chối Muốn



“Con chỉ muốn làm đoá hoa dưới chân bàn thờ, con chỉ muốn làm ngọn nến cháy mãi bên Ngài”. Lời bài hát cứ xôn xao trong lòng mình khi nghĩ đến chủ đề “Cầu Nguyện”. Bởi vì mỗi lần nhìn thấy hoa và nến trên bàn thờ, mình nghĩ đến cuộc sống. Cuộc sống có vất vả gian nan, tranh chấp, thù oán hờn ghen, thành công hay thất bại, hạnh phúc hay buồn sầu, với bao nhiêu công việc rồi có lúc con người muốn buông bỏ tất cả mà tìm về bên Chúa để chỉ là những cánh hoa nhỏ nhoi, hay ngọn nến bên Ngài. Mình có cảm giác như chỉ khi được ở bên Chúa tâm hồn con người mới thoả lòng khát khao.

Linh hồn con đã khát khao Ngài,
tấm thân này mòn mỏi đợi trông,
như mảnh đất hoang khô cằn
không giọt nước. (Tv 62, 2)

Cầu nguyện, một chủ đề mà mình rất yêu thích, bởi vì cầu nguyện là điều thiết yếu cho con người nói chung và những người sống đời thánh hiến. Họ phải dùng cả đời mà cầu nguyện. Châm ngôn

chúng ta lại là cầu nguyện và lao động nên cầu nguyện lại càng quan trọng hơn.

Luy Veillot, nhà hiệp sĩ vĩ đại của Chúa Kitô đã nhận định “Con người không lúc nào cao cả hơn lúc họ quỳ gối”. Thông minh chưa phải một điểm của sự cao cả và vinh quang, nhưng biết mình, biết sự hư vô của mình trước mặt Chúa mới thật là cao cả. Biết như thế tức là nhận thật rằng mình cần đến Thiên Chúa, thiếu Chúa dù đã trèo đến tốt đỉnh của những hạng người quyền quý nhất, ta vẫn rất bé mọn.

Vâng đời sống cầu nguyện là cao quý. Chính Chúa đã làm cho con người trở nên cao quý khi cầu nguyện. Như ông Môsê, Chúa làm cho mặt ông sáng chói khi cầu nguyện với Chúa. Cầu nguyện như chị Thánh Têrêsa Hải Đồng Giêsu là yêu mến Chúa, là tiêu tốn thời giờ một cách vô vị lợi với Chúa, cốt chỉ tận hưởng niềm vui bên Chúa. Yêu tiên vàn không có nghĩa là làm gì đó cho người mình yêu, nhưng là ở đó với họ. Tấm gương Đức Hồng Y Thuận, ngài đang là Giám Mục, làm bao việc có ích cho Giáo hội nhưng lại bị bắt giam và Chúa nói với Ngài rằng “Chúa muốn con chọn Chúa chứ không phải việc của Chúa”. Như vậy Chúa chỉ cần ta chọn Chúa và ở lại với Chúa và khi ta ở lại với Thiên Chúa thì chúng ta cũng học được cách ở lại với tha nhân.

Không có trường học nào dạy sự quan tâm đến tha nhân cách cao đẹp và hiệu quả hơn kiên trì cầu nguyện. Và cũng chẳng có hoạt động nào khác hoàn hảo hơn để giúp đỡ những người chúng ta quý mến cho bằng việc cầu nguyện. Một con người cầu nguyện là người đầy tình yêu thương, bởi họ không còn là họ nhưng được biến đổi, họ không sống cho mình nhưng cho Chúa và tha nhân. Chúa đã hiến mình cho nhân loại, vì thế theo gương Chúa họ cũng hiến mình cho tha nhân. Đó là một tình yêu hoàn hảo, trưởng thành, một tình yêu nhưng không, tình yêu chân thật, tình yêu của Thiên Chúa.

Khi cầu nguyện là ở một mình với Thiên Chúa, Thiên Chúa mời gọi chúng ta phí thời gian cho Ngài và thế là đủ. Thánh Têrêsa Hài Đồng Giêsu nói đó là một sự “Hoang phí sinh ích”.

Chúa mời gọi chúng con bước vào đời sống đan tu, đời sống cầu nguyện thâm sâu với Ngài. Xin Chúa ban cho chị em chúng con được trung thành với Chúa mãi dù gặp khó khăn trong cầu nguyện như tâm tình của Marthe Robin: “Tôi muốn trung thành, mãi trung thành cầu nguyện mỗi ngày, bất chấp mọi khô khan nhằm chán hay góm ghiếc mà có thể gặp phải, bất chấp những bất ưng, thất vọng và cả những dọa dẫm mà ma quỷ có thể thì thầm vào tai tôi, vào những ngày

rối loạn và giày vò, tôi sẽ tự nhủ Thiên Chúa muốn điều này, ơn gọi của tôi cần điều này, và với tôi thế là đủ, tôi sẽ cầu nguyện, tôi sẽ cầu nguyện trọn vẹn thời gian đã định cho tôi, tôi sẽ cầu nguyện tốt nhất có thể và cho đến khi không còn thời giờ nữa, tôi sẽ can đảm thưa lên Chúa: ‘Lạy Chúa con không cầu nguyện gì cả, con chẳng được tích sự gì cả, con không làm gì cả, nhưng con vâng lời Chúa, con đau khổ đã nhiều nhưng con muốn Chúa biết rằng con yêu mến Chúa và muốn yêu Chúa’”.

Thiên Chúa mời gọi chị em chúng con “phí thời gian cho Người” thế là đủ. Xin cho chị em chúng con tìm thấy những điều thú vị, niềm vui và hạnh phúc khi lãng phí thời gian cho Chúa, được tiêu hao như ngọn nến và đoá hoa trên bàn thờ. Lúc đó các chị em là đoá hoa đẹp nhất của Chúa, là ngọn nến lung linh toả sáng ánh rạng ngời của Chúa cho thế gian nhờ cầu nguyện.

- Sao Đêm -

Vườn Trời

Thiên Chúa



Cầu nguyện là gì? Phải chăng cầu nguyện là lòng kè lòng hay như thánh Isaac Ninivê cho rằng “đó là lời thầm lặng của tình yêu”, hoặc đơn giản như lời nói thân thương của chị Têrêsa Hài Đồng Giêsu: “Con yêu Chúa...”. Đó là lời cầu nguyện của các thánh, còn theo bạn, cầu nguyện là gì? Riêng đối với bản thân, cầu nguyện là hướng cái nhìn lên Chúa.

Với chủ đề mà nội san năm nay đưa ra, người viết xin mạo muội nói lên vài lời về cầu nguyện, trong phạm vi nhỏ bé của mình. Nói đến cầu nguyện chắc hẳn ai trong chúng ta đều quen thuộc, thậm chí còn là con người của cầu nguyện nữa, bởi cầu nguyện còn là một nhu cầu sống còn của chúng ta, chúng ta sống nhờ lương thực hằng ngày thế nào thì cầu nguyện nuôi sống linh hồn như vậy. Nếu thức ăn không cung cấp đủ chất dinh dưỡng làm cho thể xác gầy gò, èo uột thì thiếu đời sống cầu nguyện, linh hồn chúng ta cũng sẽ bị yếu nhược như vậy. Vì thế mà các bậc thầy linh đạo theo truyền thống của Đệ Nhị Luật và của các tiên tri đều nhấn mạnh đến việc cầu nguyện như là “nhớ đến Thiên Chúa”, là thường xuyên đánh thức “ký ức” của trái tim. “Trái tim là nơi tìm kiếm và gặp gỡ, trong khó nghèo và tin tưởng” (GLHTCG 2710). Chính vì lẽ đó, “chúng

ta phải nhớ đến Thiên Chúa thường xuyên hơn là hít thở” (thánh Grôgôriô Naziariê). Hơn thế nữa, trọng tâm của đời sống cầu nguyện là Thánh lễ được thánh hoá chủ yếu bằng kinh nguyện, là những nhu cầu căn bản cho đời sống cầu nguyện của các Kitô hữu (GLHTCG 2698).

Thế còn kinh Lạy Cha thì sao? Kinh Lạy Cha như là lời kinh nền tảng (thánh Tutilianô) vì chính Chúa Giêsu dạy cho các môn đệ cũng như cho mỗi người con cái Chúa. Đây cũng là lời kinh căn bản của Kitô giáo, mặc dù mỗi người chúng ta có những lời nguyện, lời kinh để dâng lên Thiên Chúa nhưng luôn phải bắt đầu bằng kinh Lạy Cha.

Trong tâm tình đó, và trong khía cạnh của đời sống đan tu, cách riêng là dòng Xitô Thánh Gia Việt Nam. Cha Tô Phụ Biển Đức Thuận nói rằng: “Việc bổn phận chúng ta là cầu nguyện và kết hiệp với Chúa, đó là việc riêng của chúng ta, thầy dòng phải là con người cầu nguyện. Khi chúng ta cầu nguyện là chúng ta làm một việc có ích luôn, có ích cho Giáo hội, cho xã hội cho các tâm hồn, đặc biệt là cho chính bản thân chúng ta. Cha đã đi bước trước, và để lại cho chúng ta là những con cháu của ngài, tâm tư cũng như đời sống thánh thiện của ngài. Trên bức tượng chân dung của ngài có khắc năm chữ “tất cả cho Thiên

Chúa”, ngài phó thác tất cả như đứa con thơ phó trong tay cha lành. Điển hình là ngài tạ ơn Chúa trong mọi hoàn cảnh ngay cả khi bị cháy nhà. Bởi đâu mà ngài làm được như vậy, chính nhờ cầu nguyện như Origiênê nói: “Ai cầu nguyện không ngừng, là người biết liên kết việc cầu nguyện với những việc phải làm, và liên kết những hành động thích hợp với việc cầu nguyện”.

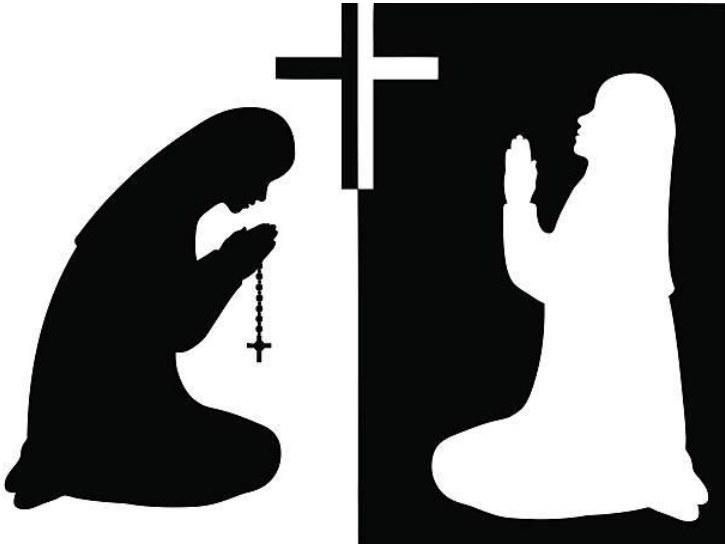
Cha Tô Phụ dạy chúng ta như vậy, phần chúng ta có dám dấn thân như ngài không? Thiết nghĩ là người đi theo Chúa, gia nhập Hội dòng Xitô Thánh Gia Việt Nam, chắc chắn mỗi người đều muốn tiếp bước cha Tô Phụ, muốn làm cho Hội dòng ngày thêm vững mạnh trong đức tin, sắt son trong đức mến và kiên trì trong đức cậy. Chính vì thế mà chúng ta phải ưu tiên chăm chú vào việc suy niệm các mầu nhiệm của Đức Kitô nhằm kết hợp với người như cành nho gắn liền với thân cây, để dòng máu của Chúa chảy vào từng thớ thịt của chúng ta, hầu “Cha ở trong con và con ở trong Cha”.

Tất một lời, người viết xin hết lòng cảm ơn ban biên tập đã đưa ra như chủ đề xác thực, giúp bản thân có cơ hội đào sâu hơn đời sống cầu nguyện. Để kết thúc, người viết xin gửi đến bạn đọc câu nói rất tâm đắc của chị Têrêsa Hải Đồng Giêsu:

“Chúng ta năng dành thời gian để ở một mình ở bên Thiên Chúa, Đáng mà chúng ta biết là Ngài yêu thương chúng ta”.

- *Thuộc Về Thiên Chúa* -

Thuyện Cầu



*Chạy nhanh đến trước bàn thờ
Đặt mình trước Chúa, tôn thờ, mến yêu.
Trò chuyện với Chúa ít điều
Lắng nghe tiếng Chúa sớm chiều bảo ban.
Cảm tạ hồng phúc tuôn tràn,
Kêu xin Chúa giúp vượt ngàn gian nan.
Tìm kiếm duy Ngài thánh nhan.
Được ở với Chúa bình an suốt đời.*

- Xương Rồng -

Chông Gỏi



Bính... Bong... Bính... Bong...

Tôi ngược mắt nhìn ngoại, không có biểu hiện gì là dừng việc. Tôi tiếp tục vạc cỏ bờ ruộng. Đó là công việc ngoại giao cho tôi chiều nay.

Cha xứ của tôi coi sóc ở giáo họ, năm thì mười họa cha mới ghé. Tôi nhớ ngày đó cờ treo từ đầu làng. Trống, kèn đua nhau vang vang theo bước chân cụ vào nhà xứ. Hôm đó, làng tôi vui tung bừng. Chuông đánh vang một góc trời, giống như có vua quan về làng.

Tôi nghe tiếng cười nói rộn ràng trên những chiếc xe đạp, với những bộ quần áo được coi là đẹp nhất. Hôm nay, Thánh lễ chiều thứ Bảy thay cho Chúa Nhật. Vì đường đất xa, không có đèn rất dễ lao xuống sông hoặc ruộng.

“Về cháu ơi. Mau cho kịp lễ!”. Tôi vội vàng dọn dẹp theo ngoại về. Chiều thứ Bảy nào tôi cũng ước rằng câu nói này vang lên sớm hơn một chút. Khi tôi đến, thường thì cha bắt đầu làm dấu hoặc đọc sách. Tôi ước gì ngoại nghỉ sớm hơn để không vội vàng. Ngoại hay nói với tôi: “Chịu khó làm thì mới có của ăn của để, có tiền đi học”. Tôi nghĩ rằng mình là cháu, bố mẹ đang khó khăn, ngoại phải lo cho mình, mình phải biết ơn ngoại, ngoại nói gì cũng được. Nhưng trong

lòng tôi lại ao ước ngược lại ý muốn của ngoại. Tôi muốn đến sớm hơn để có thể đọc kinh cùng bà con, chuẩn bị tâm hồn dâng Thánh lễ. Tôi không thích mình luôn trong tư thế uốn mình về phía trước để giảm sức cản của gió. Đến nơi thì phải chen chúc tìm chỗ. Tôi thấp nhỏ, lọt thỏm giữa muôn người và phải cố rướn để mong nhìn thấy cha dâng lễ. Và tôi cũng không thích khi cha vừa chúc bình an, ngoại đã khều tôi về. Ngoại bảo xe mình ở ngoài, về trước thì không kẹt đường.

Quãng thời gian đó không dài nhưng cũng đủ cho tôi nhận ra Chúa chiếm vị trí nào trong cuộc đời tôi. Giờ đây, sống trong ơn gọi, tôi vẫn nghe thấy rằng “tiếng chuông là tiếng Chúa”. Để rồi mỗi sáng, tiếng chuông vang lên, rồi nhanh nhẹn cất lời tạ ơn Chúa, không cho phép mình ngủ nướng. nhưng có điều tôi nhận ra mình chưa nhanh nhẹn trong các giờ kinh. Chắc chắn khi viết những lời này, Chúa cũng đang mời gọi tôi cố gắng hơn. Hóa ra những khao khát ngày xưa vẫn âm ỉ cháy trong lòng tôi. Nguyện xin cho những ký ức tuổi thơ nuôi dưỡng tâm hồn tôi, để mỗi ngày tôi triển nở hơn trên con đường nên thánh.

- Lam Ngọc -

Thành Tĩnh

On Gọi



Bình boong! Bình boong! Tiếng chuông vang dội khắp cả giáo xứ Hà Hồi, người người, nhà nhà, già trẻ, trai gái nhanh chân bước tới nhà xứ để tham dự thánh lễ Chúa Nhật. Riêng nhà Cún thì mọi người đã đến rất sớm, để chuẩn bị cho Cún lãnh bí tích Rửa Tội. Nghi thức làm phép (Rửa) Thanh Tẩy sẽ được cử hành trước Thánh lễ. Hôm nay, cả nhà Cún ai cũng trung diện, mặc những bộ đồ rất đẹp và lịch sự để tham dự thánh lễ quan trọng, mở đầu một tương lai tươi sáng cho Cún con.

Nghi thức bắt đầu, cha xứ bước ra tiến tới giếng nước Rửa Tội, mọi người bé trẻ xếp hàng lần lượt, đến Cún được gọi, mẹ bé Cún đến, bên cạnh là bố cầm nến sáng và áo trắng. Cha xứ đọc công thức: Phaolô Hoàng Anh, cha rửa con, nhân danh Cha và Con và Thánh Thần. Vậy là từ đây Cún được trở thành con của Thiên Chúa. Ôi! Vinh dự và hạnh phúc biết bao, trí phàm sao hiểu thấu, đó là ơn nhưng không mà Thiên Chúa ban cho loài người.

Thời gian trôi qua êm đềm lặng lẽ. Cún được lớn lên trong tình thương của ông bà, cha mẹ. Ngày ngày, Cún được ông bà cho đến nhà thờ đọc kinh, cầu nguyện. Bố mẹ dạy cho Cún biết làm dấu thánh giá, dạy cho Cún về đời sống nhân

bản: phải biết kính trọng ông bà, cha mẹ, nhường nhịn các em nhỏ, yêu thương bác ái, giúp đỡ bạn bè, sống thật thà, đơn sơ, ngay thẳng, can đảm nhận lỗi khi mình sai. Ngày Chúa Nhật Cún đi lễ, sau lễ Cún được các thầy và các Soeur) dạy giáo lý, dạy hát. Cún tham gia mọi sinh hoạt thiếu nhi, trường học. Mọi sinh hoạt đang tiến triển tốt đẹp thì bỗng đâu cơn giông tố ập tới.

Mùa đông năm ấy với cái giá rét dữ dội, mẹ Cún bị bệnh nặng và qua đời, để lại nỗi đau lớn lao cho gia đình. Cảnh gà trống nuôi con, mình bố Cún với ba đứa con thơ dại. Từ đây, Cún là anh cả trong nhà, mọi công việc Cún phải thay mẹ để làm và chăm sóc cho hai em. Đi học về, Cún phụ giúp bố công việc đồng áng cũng như mọi công việc trong gia đình. Thời gian cứ thế trôi, Cún học hết phổ thông thì có giấy gọi đi nghĩa vụ quân sự, Cún bắt đầu hành trang lên đường với cuộc sống và môi trường mới. Sau khi hết ba năm đi bộ đội, Cún trở về quê. Với lòng ham học và có khiếu về ngoại ngữ, Cún ôn thi và đã đậu vào trường đại học ngoại ngữ. Học xong bốn năm, Cún ra trường, đi xin việc. Quả là may mắn và cơ hội ngàn năm có một đã đến. Trường chuyên Lê Quý Đôn đang thiếu giáo viên ngoại ngữ và đang cần gấp, thế là Cún được nhận vào để dạy học. Với lòng hăng say nhiệt huyết và khả

năng trội vượt, Cún đã truyền tải những kiến thức bằng sự nhiệt tâm, nên các em học sinh tiếp thu bài nhanh chóng. Các thầy cô và học trò trong trường ai nấy đều thương mến và kính yêu Cún. Đặc biệt thầy hiệu trưởng rất chú ý đến Cún. Thầy ngỡ ý muốn nhận Cún làm em rể vì thầy có một cô em gái đang đến tuổi xe duyên. Trước nhã ý của thầy hiệu trưởng, Cún xin thầy cho Cún có thời gian suy nghĩ. Sau mỗi Thánh lễ, Cún ở lại lâu giờ hơn để cầu nguyện, tìm thánh ý Chúa cho ơn gọi của mình. “Hãy cầu nguyện trước mọi quyết định” (thánh Inhaxio). Và cuối cùng Cún quyết định đi tu, từ bỏ mọi sự để bước theo Chúa Kitô, Đấng mà Cún luôn khao khát.

Ơn gọi quả là một huyền nhiệm: “không phải anh em đã chọn thầy nhưng chính Thầy đã chọn anh em” (Ga 15,16). Để tìm ra thánh ý Chúa, không phải một ngày hai ngày mà suốt cả hành trình sống. Vì thế chúng ta phải cầu nguyện liên lỉ, sống kết hợp mật thiết với Thiên Chúa, nhớ tới Chúa như là hơi thở. Tự sức mình con người không thể làm được gì, chúng ta phải cậy trông vào ơn Người. Vậy bạn và tôi hãy gia tăng lời cầu nguyện như Cún. Xin Chúa dạy chúng ta biết cầu nguyện thế nào cho đẹp lòng Chúa.

Cầu nguyện

theo ý chỉ của

Đức Thánh Cha



Chủ đề nội san số này là “Cầu nguyện”.

Và tôi chọn đề tài “cầu nguyện theo ý chỉ của Đức Thánh Cha” để viết. Nghe có vẻ “đao to búa lớn” nhưng khởi đi từ một quan sát rất nhỏ bé.

Có một góc nhỏ trong khu Nhà Tập, nơi mà mọi người đi qua, ai cũng để ý tới đó là: Bảng thông tin. Nó có gì đặc biệt mà thu hút sự chú ý của mọi người thế nhỉ? Có lẽ vì ở nơi đó chứa đựng những thông tin mà mọi người quan tâm.

Chắc tôi không phải mô tả chiếc bảng “kỳ diệu” đó vì nó đã quá thân quen với mọi thành viên nhà tập. Hàng ngày nó nhắc nhở tôi câu Kinh Thánh để suy niệm trong lòng. Ngoài ra còn có lời dạy dỗ của Giáo hội, lời khuyên của các Thánh, của Cha Tô Phụ. Tất cả đều hướng tôi đến đích điểm là con người nội tâm, chiêm niệm.

Tôi chú ý đến một ý nhỏ trên bảng thông tin ở dòng trên cùng luôn là ý cầu nguyện trong tháng của Đức Thánh Cha. Trong tháng 5 này Đức Thánh Cha giải thích: “Một linh mục tốt, nữ tu tốt trên hết phải là người nam, người nữ được đào luyện, được uốn nắn bởi ân sủng Chúa, là người ý thức được những giới hạn của mình và sẵn sàng đảm nhận một đời sống cầu nguyện, hiến thân làm chứng cho Tin Mừng”.

Chúng tôi, những đan sĩ đang được huấn luyện trong môi trường Nhà Tập để trở nên một “Đan sĩ thật, đan sĩ thánh”. Chúng tôi luôn cư mang Lời Chúa, lời nài xin của vị đại diện Giáo hội trong lòng. Đó là lương thực nuôi sống con người nội tâm. Ý chỉ mỗi tháng dù có khác nhau nó giúp cho chúng tôi có những ý tưởng phong phú, làm cho đời sống nội tâm luôn tươi mới, ý thức mình thuộc về một Giáo hội rộng lớn.

- S.F -

Nơi Bình An



Nhìn về cõi ngàn năm

*Ngày hôm nay bất biến
Giữ tim buồn thỉnh lặng
Cho một cõi xa xăm*

*Nhìn về cõi ngàn năm
Bên sóng cồn gào thét
Bờ thiêng nâng hồn cát
Ru vào cõi vô biên*

*Nhìn về cõi ngàn năm
Dặm bước đời hành khát
Đượm Ánh Trời son sắt
Cho ước vọng còn say*

*Nhìn về cõi ngàn năm
Mây thiêng còn cách trở
Thệ ước xưa hoài nhớ
Cho vụn nghĩa hôm nay.*

- *Biển* -

Niềm Vui

Cá Chúa



Cuộc đời này con dành riêng cho Chúa
Bởi Ngài là nguồn sống của yêu thương
Dẫu bão táp sóng gió nẻo đường trường
Vững lòng tin có Chúa con vượt qua

Khi hừng đông hay đêm về rọi chiếu
Vẫn gọi tên Giêsu ấm cõi lòng
Như ánh trăng trên cao lung linh tỏa
Tình yêu Ngài rộng mở đón tình con

Chúa kề bên từng phút giây con sống
Nương vào Ngài đời hạnh phúc chi hơn
Ban cho con niềm hy vọng vững bền
Đời cầu nguyện tình thương ngập ngàn ơn.

- Ngọn Cỏ Lau -

Đức Kitô

Hài Thờ

Của Sự Sống



Năm nay Tập viện chúng ta viết về chủ đề “cầu nguyện”. Một chủ đề mà chắc hẳn ai trong chúng ta cũng yêu thích. Bởi vì cầu nguyện gắn liền với đời sống của mỗi Kitô hữu, hơn nữa hai từ “cầu nguyện” còn là sự lựa chọn của những đan sĩ muốn sống đời chiêm tu. Cầu nguyện và lao động có thể được gọi là hai trong một, vì trong cầu nguyện có lao động và trong lao động có cầu nguyện, hai yếu tố này không thể tách rời nhau. Chủ đề “cầu nguyện”, có thể được gọi là một chủ đề rất rộng, nhưng em xin được giới hạn trong chiều kích với vài suy tư và cảm nghiệm của em về đời sống cầu nguyện đó là: “Cầu nguyện” là hồn sống và hơi thở cho mỗi một người.

Qua Cuộc sống, ta thấy thể xác con người nhờ ăn nhờ uống mà được sống, rồi nhờ tập luyện mà sức khỏe con người được dẻo dai. Cầu nguyện còn quan trọng hơn thế nữa, bởi cầu nguyện được ví như hơi thở và hồn sống của con người. Bao lâu con người còn thở là còn sự sống và bao lâu con người hết thở là sự sống đã chấm dứt, cũng như cá không rời được nước và một khi nó được đem ra khỏi nước thì sự sống của nó cũng chấm dứt trong chốc lát. Bao lâu ta còn thở bằng hơi thở của Chúa Kitô bấy lâu sự sống tinh thần hay tâm hồn ta được bình an và bao lâu ta tách

rời “cầu nguyện” ra khỏi chính mình thì bấy lâu ta cảm thấy mình như đang sống trong sự thất vọng, chán chường. Lúc này ta cũng giống như cá đã rời khỏi nước. Nhưng điều này không chỉ là lời nói suông, không chỉ là viết ra trên giấy trắng mực đen mà cần phải đi đến hành động. Như thánh Phaolô đã xác quyết: Ngài không nói về cầu nguyện như một phần của cuộc sống, nhưng là tất cả sự sống. Ngài không đề cập đến cầu nguyện như một cái gì đó ta không nên quên, mà Ngài coi đó là một sự quan tâm không ngừng của ta. Ngài không khuyên độc giả thỉnh thoảng nên cầu nguyện, hoặc nên cầu nguyện đều đặn, nhưng ngài đã không ngần ngại khuyên họ phải cầu nguyện thường xuyên, cầu nguyện không ngừng. Thánh Phaolô không xin ta dành một ít thời gian mỗi ngày để cầu nguyện. Không, ngài triệt để hơn nhiều. Ngài xin ta cầu nguyện đêm ngày, trong lúc vui, lúc buồn, khi làm việc vui chơi, cầu nguyện không ngừng, không mệt mỏi. Đối với ngài cầu nguyện cũng giống như hơi thở vậy. Ngưng cầu nguyện chắc chắn sẽ có nguy cơ tử vong. Đừng nói ta không có thời giờ để cầu nguyện thì cũng như ta thưa với Chúa: Lạy Chúa, Chúa biết rõ mọi sự, cuối cùng rồi việc nào cũng quan trọng cả. Đối với Chúa Giêsu cho việc gặp gỡ với Chúa Cha không phải là những giây phút

ngừng hoạt động, nhưng là trọng tâm chiếu sáng cho cả thừa tác vụ, là cội nguồn mọi sức mạng của Người. Bởi vì Chúa Giêsu dành một thời gian kéo dài cho việc cầu nguyện, cả khi người hoạt động hay khi kết thúc ngày làm việc, Người thường lui vào nơi hoang vắng, để tĩnh lặng để nghỉ ngơi bên Chúa Cha. Như thế mẫu gương tuyệt vời nơi Chúa Giêsu cho ta kinh nghiệm để tìm gặp gỡ với Thiên Chúa sau những bận rộn bởi cuộc sống để dễ dàng đi sâu hơn vào mối thân tình với Chúa, để tìm lại nguồn sống đích thực bồi bổ cho tâm hồn và thể xác. Vì như lời Người đã nói: “Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề hãy đến cùng Ta, Ta sẽ nâng đỡ bổ sức cho”. Khi ta tưởng chừng như có ai đó không còn quan tâm đến ta nữa, nhưng không phải thế, thật hạnh phúc vì bên cạnh chúng ta còn có một vị Thiên Chúa giàu lòng xót thương, luôn dang rộng vòng tay để ôm ta vào lòng và cho ta làm bạn chí cốt của Người. Như lời vịnh gia cũng khẳng định: “Dù cha mẹ có bỏ con đi nữa, thì hãy còn có Chúa đón nhận con”. Chính vì vậy để không phụ lòng Người thương ta và để ta không còn trở nên như cá rời khỏi nước, ta hãy hít vào bằng thần khí Chúa và thở ra bằng hơi thở của Chúa Kitô. Vì Người chính là “hồn sống” và hơi thở trường tồn của ta.

Cuối cùng đời sống cầu nguyện trở thành hồn sống và hơi thở cho ta, cho nên ta cần có sức mạnh từ trên cao, sức mạnh từ Thần Khí Chúa, để Thần Khí Chúa hướng dẫn ta cách cầu nguyện thế nào cho phải. cho đẹp ý Chúa và ta có thể nói “Lạy Chúa Giêsu” và có thể thưa lên “Abba, cha ơi”, một cách thân mật và gần gũi, Đấng sẽ đưa ta đến nguồn hy vọng duy nhất là sự sống đời đời.

- *Mắt Biếc* -

Cầu Nguyện
Là Sức Mạnh



Tựa đề “Cầu nguyện là sức mạnh”, đây có thể là lần cuối cùng của tôi ở nơi đây, bởi tôi sẽ phải ra đi trong một ngày nào đó. Nên chính lúc này, tôi muốn giành một chút thời gian viết lên đôi điều cảm nghĩ của tôi, để góp chút gì đó trong ngày “Mùng Bồn Mạng Tập Viện”. Và biết đâu nó cũng có ích cho những ai đang gặp những đau khổ, thử thách trong cuộc sống biết tin tưởng vào sự quan phòng của Chúa, mà biết vực dậy.

Vâng, đã có rất nhiều vị thánh sống và cảm nhận được cầu nguyện là gì? Thánh Gioan Damascô định nghĩa: “Cầu nguyện là nâng tâm hồn lên với Chúa, là lời cầu xin Thiên Chúa những điều tốt lành đẹp ý Chúa”. Thánh Gioan Maria Vianey cảm nghiệm rằng: “Cầu nguyện là mật chảy vào hồn, biến tất cả nên êm ái ngọt ngào, buồn phiền cực nhọc sẽ tan biến khi cầu nguyện sốt sắng, tựa tuyết tan dưới ánh mặt trời”. Ngài còn nói thêm: “Cầu nguyện không gì khác hơn là kết hợp với Chúa... trong sự kết hợp này, Thiên Chúa và con người tựa như hai khối sáp nóng chảy hoà vào nhau không thể tách rời: “Và bao nhiêu vị thánh nữa, nhưng có một vị thánh không thể tôi không nói đến, đó là Thánh Têrêsa Hải Đòng Giêsu. Ngài định nghĩa: “Cầu nguyện là sức bật của tâm

hồn, là cái nhìn đơn sơ hướng về trời cao, là lời tri ân và là tình yêu giữa muôn vàn đau khổ cũng như muôn vàn niềm vui.” Ngài cũng giải thích thêm: “Cầu nguyện là nâng tâm hồn lên với Chúa, là tiếng kêu của tình yêu tri ân phát xuất từ đỉnh cao niềm vui hoặc tận đáy sâu tuyệt vọng: Đó là sức mạnh lớn lao và siêu nhiên, mở rộng tâm hồn chúng ta và liên kết chúng ta mật thiết với Chúa Giêsu”. Những cảm nhận của các thánh dành cho ta, tôi thấy cả mấy thế hệ trôi qua những lời đó vẫn không vô hiệu. Mà chính là khí cụ cho chúng ta trong cuộc sống. Tôi không khoác lác chi cả. Bởi tôi có sao thì nói vậy. Các bạn biết đó, trong cuộc sống chúng ta từng phải đối mặt với những chán chường, thất vọng đè nặng. Chúng ta còn đang lội ngược dòng với những khó khăn thử thách, mất mát. Tất cả đều làm cho ta phải lo lắng, sợ hãi. Những lúc như vậy, chúng ta thường hỏi tại sao? Và rồi dễ đánh mất niềm tin. Với bản thân tôi, cách đây mấy tháng thôi (đây là sự mất mát rất lớn với tôi và gia đình). Tôi dường như hụt hẫng ngã quỵ khi biết chuyện người anh trai tôi mất. Ngồi trước thi hài anh trai tôi, tôi nhìn mọi người, tôi cũng khóc, nhưng rồi lại thôi. Bởi lúc này nếu tôi khóc nữa thì tôi sẽ không vững được, mà trong khi mọi người lại gục hết rồi. Tôi im lặng nhìn lên

ảnh Chúa, trước thi hài anh trai. Tôi thềm cầu nguyện trong nước mắt: “Lạy Chúa, xin ban đức tin cho con, xin giúp con can đảm để con có thể đứng lên, con an ủi mọi người. Lạy Chúa, xin hãy giúp con”. Mọi người còn khóc, bỗng tôi đứng phắt dậy, đi đến chỗ thầy tôi và mọi người trong gia đình. Tôi nói: “...”. Và tự nhiên mọi người im lặng, rồi đưa mắt nhìn tôi, khi nghe tôi nói. Xong tôi về chỗ, tôi cũng không biết là tôi vừa làm gì và nói gì (bởi lúc đó tôi chỉ biết ngồi nhìn thi hài anh trai lần cuối, không nghĩ gì đến chuyện khác nữa). Quả thực, chưa bao giờ tôi có can đảm như vậy. Chúa đã giúp tôi. Thực sự Chúa đã ra tay cứu giúp tôi, lúc tôi đau khổ nhất. Cho nên, hơn bao giờ hết, khi tôi gặp những thất bại hay yếu thì chính là lúc tôi mạnh.

Ngày cả trong cuộc sống hàng ngày, tôi cũng đã, đang, và còn thấy không thiếu những lời thị phi, nói thiếu tình bác ái dễ gây ra hiểu lầm đổ vỡ, buộc tội vu khống, đe dọa, ganh tỵ, sự dối trá len lỏi vào mọi góc ngách của cuộc sống người khác. Nhưng tôi dâng lên Chúa, Đấng gìn giữ tôi tất cả mọi điều đó. Và xin Ngài minh xét, tha thứ cho những ai đang đi sai con đường mà họ cho là đúng. Và dẫn dắt, bảo vệ tôi, đưa dẫn tôi về đường ngay nẻo chính, bởi tôi cũng yếu đuối mỏng giòn.

Các bạn thân mến của tôi, chúng ta nên biết rằng: Cuộc sống sẽ có những va chạm, đau khổ phía trước mà chúng ta không thể ngờ. Dù gặp bất cứ khó khăn nào đi nữa, thì các bạn cần phải mạnh mẽ và tin vào Chúa. Cuộc sống không có những khó khăn va chạm đó là cuộc sống chết mà thôi.

Điều cuối cùng, tôi xin gửi đến các bạn một cuộc đối thoại của Đức Thánh Cha Phanxicô với Antonio Spadaro trong “Cánh Cửa Của Tôi Luôn Rộng Mở”, Đức Thánh Cha xác tín rằng: “Thiên Chúa không ở đâu xa, Ngài luôn ngự trị trong cuộc đời của mỗi con người. Ngay cả khi cuộc sống của họ là một thảm hại, bị huỷ hoại bởi những tật xấu, ma tuý hay bất cứ thứ gì khác thì Thiên Chúa luôn ngự trị trong cuộc đời người ấy. Bạn có thể và phải cố gắng tìm kiếm Thiên Chúa trong mỗi cuộc nhân sinh. Cả khi cuộc sống của một người là mảnh đất đầy chông gai và cỏ dại, vẫn luôn có một khoảng trống để hạt giống tốt có thể mọc lên. Vì thế bạn phải luôn tín thác vào Thiên Chúa”.

Hồi bút

- *Tiếng Chuông Ngân* -

Chúa và Con



*T*rong hư không tâm hồn giao hoà
Chúa với con kết ước giao duyên
Lòng thành kính tâm phụng thờ
Toả ngát hương kinh đời bình yên.

Trời cao vô biên tâm tĩnh lặng
Nên một với Chúa hạnh phúc ân
Nguyện xin ơn trên ban phúc mãi
Ánh sáng rạng ngời rọi trí tâm.

Sống đời cầu nguyện hưởng bình an
Tình Chúa tình người mãi thắm tươi
Nguyện xin Thánh Thần Chúa trợ giúp
Nâng nhẹ bước chân vượt gian trần.

Hồng ân Thánh Hiến ôi vô giá
Làm sao đền đáp lạy Ba Ngôi
Lượng cả lòng từ ái hải hà
Chỉ xin trợ giúp con mọn hèn.

Một đời dâng hiến lòng cảm mến
Lượng cả hải hà Cha từ nhân
Thương đổ vào tâm trí hồng ân
Đề đời mãi là lời tạ ơn.

Xin dâng Cha tấm lòng con thảo
Với những ước mơ đời dâng hiến
Xin dâng Ngài những người thân yêu
Ước mong mọi người được bình yên.

Đề con an tâm trên đường Chúa
Đời hiến dâng mãi được an vui
Bên Đấng Tình Quân vẹn một lòng
Với sự trợ giúp lòng sắt son.

Xin gửi trao cho Người yêu dấu
Nếp mình vào tay Chúa nhân hiền
Mãi tín trung giữ trọn câu thề
Lòng con chỉ mong đời bình yên.

Xin dâng Ngài tình con nhỏ bé
Vói ước mơ ôm trọn trần thế
Niềm đau nỗi nhớ với tươi vui
Trao gửi vào lòng Cha từ ái.

Dù con mọn hèn và bất xứng
Cả dám dâng tất cả cho Ngài
Quá khứ, hiện tại lẫn tương lai
Lạy Chúa, xin dâng trọn chữ tình.

Nói Chuyện



Nói Chúa

Nói chuyện với Chúa là cách gọi khác của việc cầu nguyện. “Lạy Cha chúng con ở trên trời”. Bạn biết chứ. Đó là cách mà Chúa Giêsu đã dạy cho chúng ta cầu nguyện, và thật ngạc nhiên. Người liên lạc với Chúa Cha như thế đấy. Nếu bạn nói chuyện với Chúa nhiều hơn, bạn sẽ nhận thấy, chẳng có ai tốt lành như Người. Chúa luôn luôn ở trong tình thế: “sẵn sàng để được người ta làm phiền”. Người không biết mệt mỏi vì điều đó.

Thiên Chúa là Cha chúng ta, ngai báu của Người ở trên trời. Nhưng Người rất gần với chúng ta, Người có thể thực hiện chức năng làm cha hơn hẳn các người cha trần thế khác. Ngài là người Cha hoàn hảo, sẵn sóc đến tận cùng. Tình Ngài vô biên và lòng kiên nhẫn thì vô tận.

À! Đó là một chút giới thiệu cho các bạn về Thiên Chúa là Cha. Người luôn luôn là những gì thú vị nhất. Hãy đến với Chúa, hãy trò chuyện với Người, bất cứ lúc nào nhé. Cả khi vui hay khi buồn. Hoặc ngay như lúc không có gì cả. Hãy dâng sự không có gì đó lên cho Chúa, rồi thỉnh lặng và chờ đợi, bạn sẽ gặp được điều mà bạn mong ước.

Với tôi. Cầu nguyện là như thế đó. Đơn giản là: thưa chuyện với Chúa thôi.

Vây Hay Cầu

Nguyên Đì



“VẬY... hãy cầu nguyện đi” là tựa đề của một quyển sách làm đánh động tâm hồn tôi. Trong bối cảnh của một xã hội tục hoá hôm nay. Một xã hội chạy đua vũ khí huỷ diệt, chiến tranh, dịch bệnh, các tội ác tràn lan, nạn buôn người, đặc biệt là phụ nữ trẻ em bị bóc lột lao động, bị tước mất nhân phẩm bởi những kẻ buôn bán họ thành món hàng đồ chơi cho thế giới nhục dục... Thật là khủng khiếp trong những hoàn cảnh như thế làm sao con người tin và hy vọng sẽ có một cuộc sống tốt hơn được. Là con người, tôi được dựng nên theo hình ảnh của Thiên Chúa và ban cho hồng ân làm con của người. Hơn nữa là người sống đời thánh hiến, tôi ý thức hơn hết về việc cầu nguyện. Đó cũng chính là việc làm giá trị nhất của người đan sĩ cho thế giới hôm nay.

Thực vậy chúng ta không thể đứng yên mà không hành động. Chúng ta tin rằng với sức ta không thể làm được gì nhưng Thiên Chúa sẽ làm được như lời thánh sử Luca viết: “Vì đối với Thiên Chúa không có gì là không thể làm được”. Và như lời Chúa Giêsu nói với ông Giaia “Đừng sợ, chỉ cần tin thôi”. Thế nhưng cầu nguyện là gì? Cầu nguyện có cần thiết không? Và cầu nguyện bằng cách nào?

Trước hết cầu nguyện là gì? Đối với thánh nữ Têrêsa Hải Đồng Giêsu: “Cầu nguyện là dịp

vươn lên của trái tim. Nó đơn giản là cái nhìn hướng về trời, là tiếng kêu của lòng biết ơn và yêu mến cả khi gặp thử thách lẫn niềm vui”. Còn sách GLHTCG số 2519 có viết rằng: “Cầu nguyện là nâng tâm hồn lên cùng Thiên Chúa để gặp gỡ và hiệp thông với Ngài trong tình yêu, để cầu xin những ơn cần thiết. Thiên Chúa không ngừng kêu gọi mỗi người đến gặp Người cách huyền nhiệm trong cầu nguyện. Suốt dòng lịch sử cứu độ chúng ta thấy cầu nguyện như lời Thiên Chúa và con người mời gọi nhau”. Quả thật cầu nguyện không phải là kể cho Thiên Chúa nghe điều gì Ngài không biết, cũng không phải là để Ngài thay đổi ý định. Chính xác hơn, cầu nguyện làm cho chúng ta nhận biết Thiên Chúa, khai mở tâm hồn để đón nhận tình yêu của Ngài. Chuyện gì xảy ra nếu ta không cầu nguyện? Nếu chúng ta không cầu nguyện thì đời sống của chúng ta sẽ nên khô héo, thế giới sẽ trở thành nhà tù. Và thường cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên bế tắc. Hơn nữa khi gặp khó khăn đau khổ ta sẽ không biết giải quyết bằng cách nào? Thế nhưng là người Kitô hữu, chúng ta có niềm tin, chúng ta cần đến sự trợ giúp của Chúa, và chỉ nơi Chúa mọi khó khăn thử thách, gánh nặng của chúng ta sẽ trở nên nhẹ nhàng. Thật vậy, nhờ cầu nguyện ta giữ được một tâm hồn an bình và nhờ lòng cậy trông “Người sẽ đỡ đàn cho”.

Vì vậy đến với Chúa qua cầu nguyện thì mọi sự khó đều được giải quyết và luôn tìm thấy được thánh ý Chúa.

Nhờ đó mà luôn bình an thanh thản như lời vịnh gia đã thốt lên: “Thư thái bình an vừa nằm con đã ngủ, vì chỉ có mình Ngài ban cho con được sống yên hàn”. (TV 4, 9)

Tuy nhiên cầu nguyện không chỉ giúp chúng ta giải quyết mọi khó khăn mà còn giúp ta kết hợp với Thiên Chúa trong mọi hoàn cảnh, giúp chúng ta giữ được sự tỉnh lặng và bình tâm trước những vấn đề của cuộc sống. Từ đó, ta sáng suốt, phân biệt và làm thế nào để sống cho đẹp lòng Chúa. Thế nhưng làm thế nào cho đẹp lòng Chúa? Thiết nghĩ rằng chỉ có một việc là cầu nguyện liên li. “Trong Chúa ta sống, ta chuyển động, ta hiện hữu”. (Cv17, 28). Chúng ta phải nhìn nhận rằng Chúa là sự sống và là tất cả của chúng ta. Vì thế phải hít thở Thiên Chúa như hít thở không khí. Nghĩa là phải cầu nguyện liên li giống như chỉ có người đang yêu mới cảm nhận được tình yêu Thiên Chúa khi gặp gỡ Ngài. Nếu chúng ta cứ ở xa Ngài, chờ Ngài đến với mình mà không cố gắng đến với Ngài thì chẳng bao giờ nhận biết Ngài. Thế nên cầu nguyện liên li, không ngừng với tất cả lòng thành. Thái độ đó chỉ có được nhờ tình yêu, tình yêu khiêm tốn, tình yêu nhẫn nại. Chính trong tình yêu đó ta khám phá ra có thể cầu nguyện mọi nơi mọi lúc

trong mọi hoàn cảnh.

Chúng ta hãy chiêm ngắm Đức Giêsu, Mẹ Maria, Cha Tô phụ Biển Đức Thuận. Các ngài là những mẫu gương tuyệt vời cho chúng ta noi theo. Chiêm ngắm Đức Giêsu là con đường duy nhất dẫn ta đến với Cha. Vì tất cả cuộc đời của Chúa Giêsu là một lời nguyện. Vào những lúc quyết định, chịu cám dỗ trong sa mạc, trước khi chọn các tông đồ, trên thập giá, Người thường lui vào nơi vắng vẻ nhất là về đêm kết hợp với Cha trong Chúa Thánh Thần. Ngài không chỉ cầu nguyện mà còn dạy ta cầu nguyện. Đặc biệt là qua kinh “Lạy Cha”. Đến với Ngài, ở lại với Ngài, chúng ta sẽ được dẫn đưa đến với Cha và tâm hồn ta được bình an.

Nếu Đức Giêsu là con đường ngắn nhất đến với trái tim Cha, thì Mẹ Maria là con đường ngắn nhất để đến với trái tim Chúa Giêsu. Đến với Mẹ, Mẹ sẽ dạy chúng ta cầu nguyện trong niềm tin tưởng, phó thác. Mẹ để cho chúa hoàn toàn làm chủ cuộc đời mình. Mẹ dạy chúng ta hay suy đi, nghĩ lại lời Chúa trong lòng, sống xin vâng theo thánh ý Chúa. Chúng ta hãy đến thân thưa với Mẹ trong tình con thảo, cậy nhờ Mẹ, ta đến với Chúa và yêu mến Ngài hơn.

Tiếp nối tinh thần của Chúa Giêsu và Mẹ Maria, Cha Tô phụ Biển Đức Thuận đã họa lại đời sống cầu nguyện của các Ngài trong đời sống đan tu

chiêm niệm. Khi trở nên mẫu gương về đời sống cầu nguyện sống động cho các đan sĩ Xitô Việt Nam, ngài đã luôn cảm nhận được sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời và luôn khao khát mang Chúa đến cho anh chị em lương dân. Ngài sống sự hiện diện của Chúa mọi nơi mọi lúc và “làm mọi việc vì Chúa, với Chúa, cho vinh danh Chúa”. Ngài dạy các đan sĩ “cầu nguyện thì được luôn” và luôn nhắc nhở “Thầy dòng là con người cầu nguyện”.

Tóm lại khi chiêm ngắm Chúa Giêsu, Mẹ Maria và Cha Tổ phụ Biển Đức Thuận. Chúng ta nhận thấy rằng chỉ có cầu nguyện ta sẽ được gặp gỡ Thiên Chúa và thoả mãn mọi nhu cầu về đời sống tâm tình và vật chất. Để từ đó ta luôn phải cảm tạ, chúc tụng và đáp đền tình yêu của Chúa cho xứng hợp.

Vì thế, “Vây...hãy cầu nguyện đi” là lời mời gọi rất khẩn thiết cho một thế giới tục hoá hôm nay. Chúng ta hãy ý thức bổn phận của mình trong đời sống chiêm niệm, ngõ hầu chính đời sống cầu nguyện mang lại ánh sáng cho tâm hồn mình và cho anh chị em khác nữa. Để thế giới luôn an bình và cuộc sống của chúng ta trở nên an vui và hạnh phúc.

- *Ngọn Cỏ Lau* -

Cái Nhìn Theo

Cảm Nghiệm



T trong khuôn viên nội vi đan viện tôi đang sống có những cây Mai Chi Thiên quanh năm luôn nở hoa trắng xoá. Những lớp hoa này nở rồi tàn, rồi lại đến những lớp hoa khác. Cứ tiếp nối đuôi nhau, tạo thành một điệp khúc vang lên không ngừng nghỉ để ca ngợi vẻ đẹp và lòng từ ái của Thiên Chúa. Tôi thích sự bền bỉ nở hoa của những cây Mai Chi Thiên, nó làm tôi liên tưởng đến những đan sĩ khiêm hạ sống nơi đây. Nhìn họ, ta thấy chẳng có gì nổi bật về ngoại hình, nhưng do chính sự “bền bỉ trong cầu nguyện”, dưới hình thức khác nhau của nhịp sống đan tu, đã làm cho tình yêu của Đức Kitô tuôn tràn trong tâm hồn họ, biến họ thành những con người đơn sơ, dễ thương nhất trên mặt đất này mà tôi từng nhìn thấy.

Ở đâu đó, tôi nghe người ta lý giải rằng: Một hành động được lặp đi lặp lại luôn mãi, nó trở thành căn tính của người đó. Nếu bạn cầu nguyện dưới một hình thức nào đó đi chăng nữa, bạn lặp đi lặp lại hằng ngày, hẳn nhiên cầu nguyện trở thành căn tính của bạn.

Nhịp sống thường nhật trong đan viện chính là cầu nguyện. Bởi vì, hằng ngày, nơi đây Thiên Chúa vẫn thường truyện vãn với bạn của Ngài,

dưới hình thức phụng vụ, những giờ nguyện ngắm tĩnh lặng, ay những giờ lao động chân tay... Những hình thức này được các đan sĩ thực hiện với nhịp điệu đều đặn theo thời gian, thì hiển nhiên cầu nguyện trở thành căn tính của người đan sĩ.

Thế nhưng, con người ngày hôm nay lại tìm kiếm bản thân mình ngang qua quyền lực xã hội, qua sự ngưỡng mộ của người khác, hay qua chiếc xe họ đi, chiếc điện thoại họ sử dụng, chiếc áo họ khoác lên...Đối với họ, cầu nguyện chỉ dành cho kẻ nhàn rỗi, nhút nhát hoặc thất bại.

Tuy nhiên, những thứ mà họ nghĩ sẽ tạo nên phẩm giá của họ, thì lại là những thứ giả tạo để lấp đầy một tâm hồn trống rỗng mà thôi. Có nhiều người may mắn nhận ra điều đó, có nhiều người thì chưa.

Tôi chưa bao giờ hiểu hết được ý nghĩa của hai chữ “cầu nguyện” cho đến khi bước chân vào bốn bức tường của nền tự do mới này, khi nhìn những con người nghèo khó ngày, ngày qua ngày vẫn miệt mài kết nối với Thiên Chúa ngang qua Lời của Ngài, đặc biệt ngang qua bí tích Thánh Thể, một sáng kiến tình yêu độc đáo của Thiên Chúa.

Chỉ có Ngài mới nghĩ ra được sáng kiến vi diệu ấy. Tất cả để chứng minh cho một điều: Thiên Chúa yêu chúng ta đến dường nào.

Ngôi nhà tạm luôn được thấp sáng bởi ánh đèn mờ đục, một cách nào đó nhắc nhở cho người đan sĩ về sự hiện diện thường trực của Thiên Chúa. Sự hiện diện thực sự trọn vẹn với cả nhân tính và thiên tính của Ngài. Nhìn vào ánh đèn vàng không ngừng chiếu sáng, tôi lại thấy một sự hạ mình nài xin của Thiên Chúa “Hãy đến với ta”. Không phải con người đang khao khát Thiên Chúa cho bằng Thiên Chúa khao khát con người. Tôi thật hạnh phúc khi thấy những người nghèo này bị xã hội bỏ ngỏ bên lề lại bình an ngồi bên cạnh Thiên Chúa, trong thực trạng con người trần trụi của mình. Vẫn có đó những yếu hèn mệt nhọc của thân xác, vẫn có đó những tâm hồn dễ bị dao động, dễ bị tổn thương. Thế nhưng, trong sự trung tín của bản thân, tình yêu Đức Kitô sẽ tắm gội tâm hồn họ và sự bình an sẽ ngự trị trong tâm hồn họ.

Ở đan viện tôi, dù công việc có bận đến cách mấy, mọi người vẫn ý thức chu toàn phận vụ chính của mình là cử hành thần vụ. Có bảy giờ kinh thần vụ được rải đều trong ngày đó chính là

cấu trúc làm nên nhịp sống thường nhật của các đan sĩ. Đó cũng chính là nhiệm vụ mà Giáo hội uỷ thác cho các đan sĩ thay mặt nhân loại ca vinh Thiên Chúa và chuyển cầu cho nhân loại.

Có những ngày tôi cứ ngỡ là mình đi cử hành thần vụ sớm nhất, thì trong ngôi thánh đường đã gần đủ các thành viên. Trong ca toà, mỗi chỗ đều được đánh dấu thứ tự, không gì hơn cho bằng nhắc nhở người đan sĩ về phận vụ chính yếu của mình. Cử hành thần vụ được xem như là “Tiếng nói của hiền thê nói cùng phu quân của mình”. Tiếng nói ấy được diễn tả qua những giai điệu: lúc thì như tiếng kêu trách, than thở, lúc lại vang lên khúc khải hoàn chiến thắng, lúc thì thống hối ăn năn, lúc thì như một nỗi khao khát chờ mong...Đó là một cuộc đối thoại chân tình với Thiên Chúa. Tất cả được các đan sĩ thực hiện một cách đơn sơ và thản nhiên, kể cả những lần chấp tay, bái đầu, quỳ gối. Cũng chẳng cần phô diễn tỏ vẻ cho ai thấy. Đã hẳn, với họ mỗi bận tâm chính là Thiên Chúa.

Dù thần vụ và nguyện ngắm kết thúc, không có nghĩa là cầu nguyện dừng ở đó, lời cầu khẩn thánh danh vẫn luôn ở trên môi miệng trong tâm hồn người đan sĩ, kéo dài trong suốt ngày sống, ngay cả trong lúc lao động.

Nhờ đó mà đan sĩ không ngừng kết nối với Thiên Chúa để trở về với Ngài. Là nguồn phát sinh sự sống.

Mọi thứ cứ lặp đi lặp lại, thế gian cho là quá đơn điệu và nhàm chán, thì trong những người bạn của Thiên Chúa đây lại dần dần lên một chút men của cầu nguyện, dần dà theo thời gian chút men đó sẽ làm dậy cả “hũ”. Ấy mà, thứ men do được ẩn giấu trong những con người tầm thường, chỉ một mình Thiên Chúa mới thấu hiểu họ.

Để là một người cầu nguyện, một người bạn thân thiết với Thiên Chúa, mọi thứ sẽ được đo lường bằng sự trung tín theo thời gian.

- *Cỏ Xanh* -



*Danh
Ngôn
Các
Thánh
Về
Câu
Nguyện*

* Người tín hữu cầu nguyện trong mọi trạng huống, khi bách bộ, khi giao tiếp với tha nhân, khi tĩnh lặng, khi đọc sách, khi suy tư. (Thánh Clement Alexandria)

* Khi đứng cầu nguyện... chúng ta phải hết sức thành tâm. Chúng ta hãy gạt bỏ mọi tư tưởng trần gian và đừng để tâm hồn tưởng nghĩ tới bất cứ sự gì khác ngoài đối tượng của những lời cầu nguyện. (Thánh Cyprian)

* Sáng sớm, khi thức dậy, trước khi bắt tay vào các việc, mọi tín hữu nam nữ hãy rửa tay và cầu nguyện với Thiên Chúa.... Và anh em cũng hãy cầu nguyện trước khi đặt mình xuống giường. (Thánh Hippolytus)

* Việc suy niệm của chúng ta về đời sống hiện tại phải ở trong lời ca ngợi Thiên Chúa; bởi vì niềm hoan lạc của đời sống muôn đời mai sau sẽ là lời ca ngợi Thiên Chúa. Ai chưa thực tập điều ấy ngay từ bây giờ thì không thể phù hợp với đời sống tương lai.

Những lời cầu nguyện hằng ngày của các tín hữu đền bồi những sai lỗi sơ sài nhỏ mọn thường ngày của họ, những điều mà cuộc sống này không thể tránh được. (Thánh Augustino)

* Anh em hãy xét xem hạnh phúc được trào đổ và vinh quang được ban tặng cho anh em lớn lao nhường nào. Đó là việc anh em được thông hiệp với Thiên Chúa trong khi cầu nguyện, được liên kết với Chúa Kitô trong cuộc tâm sự, và nài xin những gì anh em ước muốn. (Thánh Gioan Kim khẩu)

* Theo tôi, cầu nguyện là nâng tâm hồn lên cùng Thiên Chúa; là tiếng kêu của tình yêu tri ân phát xuất từ đỉnh cao niềm vui hoặc đáy sâu tuyệt vọng: đó là một sức mạnh lớn lao và siêu nhiên, mở rộng tâm hồn chúng ta, và liên kết chúng ta mật thiết với Chúa Giêsu. (Thánh Thérèse Lisieux)

* Bằng việc cầu nguyện và cậy trông, chúng ta hãy gắng sức xua đi mọi ưu tư trần thế. Nhưng nếu chúng ta không thể làm được như thế để đạt đến trọn lành, chúng ta hãy thưa với Thiên Chúa về những khiếm khuyết của chúng ta và đừng bao giờ từ bỏ việc siêng năng cầu nguyện. Bởi vì bị trách cứ về những thiếu sót thường xuyên thì vẫn còn hơn là sự chệnh mảng hoàn toàn. (Thánh Mark khổ tu)

* Thiên Chúa sẽ không nhậm lời chúng ta cầu nguyện nếu như chúng ta không nhận mình là tội nhân. Chúng ta thực thi điều ấy khi chúng ta suy

xét về tội lỗi của bản thân, chứ không phải tội lỗi của tha nhân. (Thánh Moses Ethiopi)

* Cầu nguyện làm cho chúng ta quen dần với việc thông hiệp với Thiên Chúa, và nhờ sự thực hiện lâu ngày, việc ấy sẽ đưa chúng ta đến chỗ thân thiết với Người; tình yêu Thiên Chúa chấp nhận và không ngại chia sẻ tình thân với cả những con người không có giá trị, miễn là tình yêu sống trong họ đem lại cho họ sự bạo dạn. (Thánh Nilus Sinai)

* Ban ngày, tôi đã cầu nguyện cả trăm lần, và ban đêm, cũng ngần ấy lần nữa. (Thánh Patrick)

* Một người không ngại cầu nguyện sẽ biết ngay nguyên do mỗi khi họ đạt được điều gì, và họ không thể kiêu ngạo về điều ấy được.... Bởi vì họ không thể gán điều ấy cho những khả năng bản thân, nhưng qui tất cả thành công của mình cho Thiên Chúa. Lúc nào họ cũng cảm tạ và thường xuyên kêu cầu Thiên Chúa, lo sợ bị rút lại sự trợ giúp. (Thánh Abba Dorotheus)

* Nếu đặt tất cả các nỗ lực và các việc đạo đức của anh em lên một đĩa cân, rồi đặt sự thịnh lặng lên đĩa cân bên kia, anh em sẽ thấy đĩa thứ hai trĩu nặng hơn nhiều. Người ta có nhiều điều phải giữ; nhưng nếu ai giữ được thịnh lặng, thì việc giữ các điều khác chỉ là phụ thêm mà thôi, và các

việc đạo đức trước kia của người ấy cũng hóa ra phụ thêm; người ấy tỏ ra vượt qua tất cả những điều ấy, vì họ đã gần đạt đến sự trọn lành.

Khi gặp gỡ Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, anh em hãy như một đứa trẻ nín lặng. (Thánh Isaak Syria)

* Mọi phương cách của trần gian này thật thường và bất trắc như một con giông tố giữa biển khơi. (Thánh Bede)

* Cầu nguyện là thứ rượu làm vui thỏa tâm hồn con người. (Thánh Bernard)

* Việc cầu nguyện giúp tâm hồn nhìn thấy sự phù phiếm của những của cải và khoái lạc trần thế. Nó đổ tràn cho họ ánh sáng, sức mạnh và an ủi; đồng thời cho họ cảm nếm trước hạnh phúc thanh nhàn nơi quê hương trên trời của chúng ta. (Thánh Rose Viterbo)

* Lạy Chúa con, con ngợi khen Chúa,
Vì Chúa đã dựng nên muôn loài,
Cách riêng là Anh Mặt Trời,
Anh phân ngày đêm, Anh cho ánh sáng,
Anh xinh đẹp và rạng ngời ánh quang chói lọi....
Lạy Chúa con, con ngợi khen Chúa,
Vì Chúa đã dựng nên Chị Trăng và các tinh tú,
Tuyệt đẹp, trong sáng và lấp lánh trên bầu trời....

Lạy Chúa con, con ngợi khen Chúa,
Vì Chúa đã dựng nên Chị Nước,
Thật hữu ích, khiêm tốn, cao quý và thanh sạch.
Lạy Chúa con, con ngợi khen Chúa,
Vì Chúa đã dựng nên Anh Lửa,
Nhờ Anh, Chúa soi sáng đêm đen
Anh xinh đẹp, vui vẻ, mạnh mẽ, hăng say....
Lạy Chúa con, con ngợi khen Chúa,
Vì Chúa đã dựng nên Chị Chết,
Không ai có thể chạy thoát khỏi tay chị....
(Thánh Francis Assisi)

* Khi chúng ta cầu nguyện, thánh ý Thiên Chúa muốn lời cầu và niềm tin của chúng ta phải vươn xa như nhau. Vì nếu niềm tin chúng ta không vươn xa được như lời cầu nguyện, thì chúng ta chưa dâng lên Thiên Chúa một việc tôn vinh trọn vẹn trong giờ cầu nguyện của mình; chúng ta đã hoang phí thời gian và tự làm cho mình phải khổ.
(Chân phúc Julian Norwich)

* Trong quãng thời gian hai mươi tám năm, tôi đã mất hơn mười tám năm trời trong cuộc chiến giằng co vì tôi đã cố sức dung hòa Thiên Chúa với thế gian. (Thánh Teresa Avila)

* Khi chúng ta cầu nguyện, lời từ con tim phải được lắng nghe nhiều hơn là lời từ miệng lưỡi.
(Thánh Bonaventure)

* Khi áp đôi môi nóng bỏng của mình vào Thánh Tâm rất dịu hiền của Chúa, con muốn làm giãn cơn khát của con ở nơi suối nguồn thần linh này. (Thánh Phêrô Canisius)

* Phương cách cầu nguyện tuyệt hảo là chẳng theo phương cách nào cả. Khi đi cầu nguyện, nếu ta tạo được trong tâm hồn một khả năng tinh tuyền để có thể tiếp nhận tinh thần Thiên Chúa, thì điều ấy đã đủ cho mọi phương cách. (Thánh Jeanne de Chantal)

* Không khí chúng ta thở, cơm bánh chúng ta ăn, trái tim đập trong lồng ngực chúng ta cũng không cần thiết để giúp chúng ta có thể sống đúng là một con người cho bằng lời cầu nguyện giúp cho chúng ta có thể sống đúng là một tín hữu. (Thánh Gioan Eudes)

* Người không bỏ cầu nguyện thì chẳng thể kéo dài thói quen xúc phạm đến Thiên Chúa. Hoặc họ bỏ cầu nguyện, hoặc họ sẽ ngưng phạm tội. (Thánh Alphonsus Liguori)

* Ngủ ngon dưới bóng cánh chở che của Thiên Chúa, thức giấc dưới ánh nắng rạng rỡ của mặt trời quang vinh với một sức mạnh và những phúc lành mới, được ban khả năng để thần trí có thể thông hiệp sâu xa với Người Cha, cảm nhận sự hiện diện và những tác động tình yêu của Người

là chuyện không có gì sao? Anh em hãy tin chắc rằng tình yêu đủ sức liên kết chúng ta trung thành với Thiên Chúa, và trong khi chúng ta trung thành với Người, thì tất cả những ưu tư và nghịch cảnh ở đời này chỉ là những sợi dây yêu thương ràng buộc chúng ta chặt chẽ hơn với Đấng sau này sẽ làm cho việc nhớ đến các điều ấy tan biến trong thực tại hạnh phúc đời đời của chúng ta. (Thánh Elizabeth Seton)

* Càng cầu nguyện, chúng ta càng ước muốn cầu nguyện. Như một con cá lúc đầu bơi trên mặt nước, sau đó, lặn xuống và càng lặn sâu hơn nữa thế nào, thì linh hồn cũng bơi, lặn và mất hút trong hương vị ngọt ngào của cuộc chuyện vãn với Thiên Chúa như vậy. (Thánh Gioan Vianney)

* Cả thế gian cứ ngủ mê, trong khi Thiên Chúa vô cùng nhân lành, vô cùng cao sang, vô cùng xứng đáng với mọi lời ngợi khen, thế mà chẳng ai tưởng nghĩ đến Người! Hãy xem, thiên nhiên ngợi khen Người, còn nhân loại... những kẻ phải chúc tụng Người thì lại ngủ mê! Vậy chúng ta hãy đi đánh thức vũ trụ dậy... và hát lên những khúc ca tán tụng Người. (Chân phúc Mariam Baoudardy)

* Suốt ngày đêm tôi miệt mài với một suy tư: người ta cầu nguyện không đủ cho những người đã qua đời. Riêng tại quốc gia này, mỗi ngày có

đến tám mươi ngàn người chết. (Chân phước Eugénie Smet)

* Tôi biết các binh lính phải khổ sở rất nhiều và phải chịu đựng trong âm thầm. Giả như mỗi sáng khi thức giấc, họ chịu khó thân thưa với Thiên Chúa lời than thở đơn sơ này: “Lạy Thiên Chúa của con, con ước ao làm và chịu đựng mọi sự trong ngày hôm nay vì yêu mến Chúa.” Họ sẽ tích lũy được nhiều vinh quang muôn đời. (Thánh Bernadette)

* Tình trạng thâm cảm của các thụ tạo không thể làm phai nhòa niềm vui sâu xa trong tâm hồn tôi, đó là “dòng chảy an bình” được trào tuôn khi tôi tưởng nghĩ đến phúc lành vô biên, lớn lao và bất biến của Đấng Tạo Hóa. Chúng ta phải “tạ ơn Thiên Chúa vì vinh quang cao cả của Người,” hân hoan vì Người là Thiên Chúa. (Thánh Charles de Foucauld)

* Dưới tác động nhiệm lực của Chúa Thánh Thần, linh hồn như một chiếc đàn phát ra những giai điệu thần linh. Sợi dây càng đau đớn thì càng phát ra những thanh âm tuyệt vời. Vì thế, linh hồn thích thú nhìn sợi dây đàn của nó được tác động để có thể đạt đến cung lòng Thiên Chúa. (Thánh Elizabeth Chúa Ba Ngôi)

* Thật là một niềm vui khi tôi thức giấc và được chào kính Thiên Chúa bằng lời ca. (Chân phước Teresa Andes)

* Chúng ta phải cầu nguyện không mỗi mệ, vì phần rỗi nhân loại không tùy thuộc vào thành tựu vật chất hoặc những khoa học làm u mê lý trí. Nó cũng không tùy thuộc vào vũ khí và các ngành công nghiệp nhân loại, nhưng chỉ tùy thuộc vào một mình Chúa Giêsu. (Thánh Frances Cabrini)

* Anh em đi cầu nguyện: để trở thành lửa, một ngọn lửa sống động, lan truyền nhiệt tâm và ánh sáng. (Thánh José Escriva)



Lộc

Nhỏ

Tập

Viên



Thể dục chào ngày mới



Bảo vệ môi trường



Chăm sóc vườn tược



Thể thao tăng sức



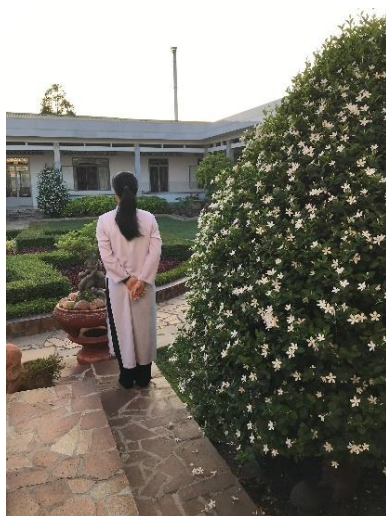
Khéo tay hay làm



Đọc sách



Giờ bên Chúa



Chiêm ngắm kỳ công của Chúa



Nào ta cùng đàn



Làm bếp



Chia sẻ đầu tháng



Sinh hoạt đầu tháng



Chị Giáo và các em Tập Viện



Chị Viện Trương Đan Viện Phước Thiên



Huấn luyện đan tu

MỤC LỤC	Trang
Lời Ngỏ	1
Nhớ Về Cha	2
Con Người Cầu Nguyện	7
Yêu	13
Con Chỉ Muốn	15
Vườn Tới Thiên Chúa	21
Nguyện Cầu	27
Chuông Gọi	29
Hành Trình Ôn Gọi	33
Cầu Nguyện Theo Ý Chỉ Của Đức Thánh Cha	37
Nơi Bình An	41
Niềm Vui Có Chúa	43
Đức Kitô Hơi Thở Của Sự Sống	45
Cầu Nguyện Là Sức Mạnh	51
Chúa Và Con	57
Nói Chuyện Với Chúa	61
Vậy Hãy Cầu Nguyện Đi	63
Cái Nhìn Cảm Nghiệm	69
Danh Ngôn Các Thánh Về Cầu Nguyện	75
Góc Nhỏ Tập Viện	87