

opusdei.org

ĐTC Phanxicô: Suy gẫm là cách gặp gỡ Chúa Giê-su

Tầm quan trọng của việc suy
gẫm – cách thể cầu nguyện giúp
chúng ta gặp Chúa Giê-su và tìm
thấy chính mình – là đề tài của
bài giáo lý được Đức Thánh Cha
Phanxicô trình bày trong buổi
tiếp kiến chung được truyền
trực tiếp từ Thư viện Dinh Tông
tòa vào sáng thứ Tư 28/4.

01-05-2021

Nguồn: "Vatican News Tiếng Việt"

Đức Thánh Cha nói rằng giữa những bận rộn của cuộc sống hàng ngày, mỗi người chúng ta cần những giây phút suy tư chiêm niệm. Đối với Ki-tô hữu, suy gẫm không chỉ là hồi tưởng, nhưng là một phương pháp cầu nguyện, một cách thức để gặp Chúa Ki-tô, đặc biệt trong các mâu nhiệm của cuộc đời trần thế của Người.

Truyền thống tu đức phong phú của Giáo hội có nhiều phương pháp suy gẫm nhưng tất cả đều có mục đích duy nhất là giúp chúng ta lớn lên trong tương quan với Chúa Giê-su, Đấng Cứu Thế của chúng ta. Nhờ ơn Chúa Thánh Thần, sự kết hợp của chúng ta với Chúa Ki-tô trong đức tin được nuôi dưỡng nhờ việc qua các chức năng trí tuệ, tình cảm và ước muốn.

Nhờ ơn Chúa Thánh Thần, mọi lời nói và việc làm của Chúa Giê-su có thể tác động đến chúng ta và trở thành một phần cuộc sống của chúng

ta. Trên mỗi trang Tin Mừng chúng ta được mời gọi gặp Chúa Ki-tô và khám phá nơi Người nguồn ơn cứu độ và hạnh phúc thật sự của chúng ta.

Bài giáo lý về suy gẫm

Mở đầu bài giáo lý Đức Thánh Cha nói: "Đối với Ki-tô hữu, 'suy niệm' là tìm kiếm ý nghĩa: nó có nghĩa là đặt mình trước trang sách quan trọng của Mạc Khải để cố gắng làm cho nó trở thành của chúng ta bằng cách hoàn toàn đón nhận nó. Và người Ki-tô hữu, sau khi đã đón nhận Lời Chúa, không giữ kín nó trong lòng, bởi Lời đó phải được gặp gỡ với 'một cuốn sách khác' mà Giáo lý Công giáo gọi là 'cuốn sách cuộc đời' (GLCG 2706). Và điều mà chúng ta cố gắng làm mỗi lần như thế chính là suy gẫm Lời Chúa."

Suy gẫm là điều cần thiết đối với mọi người

Đức Thánh Cha lưu ý rằng việc thực hành suy gẫm được chú ý rất nhiều trong những năm gần đây. “Không chỉ các Ki-tô hữu nói về việc suy gẫm: trong hầu hết các tôn giáo trên thế giới đều có việc thực hành suy gẫm. Nhưng nó cũng là một hoạt động phổ biến nơi những người không có quan điểm tôn giáo về cuộc sống. Tất cả chúng ta cần suy gẫm, suy tư, tìm lại chính mình. Đặc biệt là trong thế giới phương Tây vội vã, người ta tìm đến suy gẫm vì nó là một tường rào cao để chống lại sự căng thẳng hàng ngày và sự trống rỗng lan tràn khắp nơi. Do đó, đây là hình ảnh của những người trẻ và người lớn ngồi trong suy tư, trong im lặng, với đôi mắt khép hờ ... Những người này đang làm gì? Họ suy gẫm. Đó là một hiện tượng cần được ủng hộ, vì trên thực tế, chúng ta không được tạo thành để di chuyển liên tục, chúng ta có một đời sống nội tâm không thể luôn luôn bị chối bỏ. Vì vậy, suy gẫm là một nhu cầu của tất cả mọi người.”

Cầu nguyện là một cuộc gặp gỡ

Theo Đức Thánh Cha, Lời Chúa, “một khi được chấp nhận trong bối cảnh Ki-tô giáo, mang một đặc điểm riêng không thể xóa bỏ. Cánh cửa lớn mà lời cầu nguyện của một người đã được rửa tội đi qua - chúng ta hãy tự nhắc mình một lần nữa – đó là Chúa Giê-su Ki-tô. Việc thực hành suy gẫm cũng đi theo con đường này.”

Đức Thánh Cha nói tiếp rằng: “Người Ki-tô hữu khi cầu nguyện, không mong muốn hiểu rõ hoàn toàn về bản thân, không tìm kiếm cốt lõi sâu thẳm nhất của bản ngã của mình. Lời cầu nguyện của Ki-tô hữu trước hết là cuộc gặp gỡ với một Đấng khác, được viết hoa, là cuộc gặp gỡ siêu việt với Thiên Chúa.”

Do đó, “nếu kinh nghiệm cầu nguyện mang lại cho chúng ta sự bình an nội tâm, hoặc khả năng làm chủ bản thân, hoặc hiểu rõ ràng về con đường phải đi, thì chúng ta có thể nói những

kết quả này là kết quả xuất phát từ ân sủng của việc cầu nguyện Ki-tô giáo, đó là cuộc gặp gỡ với Chúa Giê-su. Suy gẫm là, dưới sự hướng dẫn của một câu Kinh Thánh, đi từ một từ ngữ đến cuộc gặp gỡ Chúa Giê-su ở trong tâm hồn chúng ta.”

Các phương pháp suy gẫm trong truyền thống Ki-tô giáo

Đức Thánh Cha lưu ý rằng thuật ngữ “suy gẫm” có nhiều ý nghĩa khác nhau trong dòng lịch sử. “Ngay cả trong Ki-tô giáo, nó đề cập đến những trải nghiệm tâm linh khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta có thể tìm thấy một số điểm chung, và về điều này, một lần nữa Giáo lý Công giáo giúp đỡ chúng ta: 'Có bao nhiêu bậc thầy linh đạo thì có bấy nhiêu phương pháp suy gẫm [...]. Nhưng phương pháp chỉ là người hướng dẫn, điều quan trọng là chúng ta phải để Chúa Thánh Thần hướng dẫn mà tiến

bước, theo Đức Ki-tô trên con đường cầu nguyện” (2707).

"Giáo lý Công giáo chỉ ra một người bạn đồng hành, một người hướng dẫn chúng ta, đó là Chúa Thánh Thần. Không thể thực hành việc suy niệm theo Ki-tô giáo nếu không có Chúa Thánh Thần. Chính Người hướng dẫn chúng ta đến cuộc gặp gỡ với Chúa Giê-su. Chúa Giê-su đã nói với chúng ta: 'Thầy sẽ gửi Chúa Thánh Thần đến với các con. Người sẽ dạy và giải thích cho các con .' Và Người cũng hướng dẫn việc suy gẫm để chúng ta tiến bước trong cuộc gặp gỡ Chúa Giê-su Ki-tô."

Đức Thánh Cha nêu bật nhiều phương pháp suy gẫm Ki-tô giáo: “một số rất đơn giản, một số khác phức tạp hơn; một số nhấn mạnh chiều kích trí tuệ của con người, một số khác lại nhấn mạnh chiều kích tình cảm và cảm xúc.” Tuy thế, “tất cả đều quan trọng và đáng được thực

hành, vì chúng có thể giúp kinh nghiệm đức tin trở thành một hành động toàn diện của con người: con người không chỉ cầu nguyện bằng tâm trí, cũng như không chỉ cầu nguyện với cảm xúc.”

Suy gẫm là cách thức chứ không phải là mục tiêu của cầu nguyện

Tiếp tục bài giáo lý Đức Thánh Cha nhắc rằng “người xưa thường nói rằng cơ quan cầu nguyện là trái tim, và do đó giải thích rằng toàn bộ con người, bắt đầu từ trung tâm, đi vào mối quan hệ với Thiên Chúa, chứ không chỉ một số chức năng của người đó. Đây là lý do tại sao chúng ta phải luôn nhớ rằng phương pháp là một con đường, không phải là một mục tiêu: bất kỳ phương pháp cầu nguyện nào, nếu là của Ki-tô giáo, là một phần của việc *theo Chúa Ki-tô*, Đấng là bản chất của đức tin của chúng ta.”

Trưng dẫn Sách Giáo lý, Đức Thánh Cha lưu ý: " Muốn suy gẫm chúng ta phải vận dụng khả năng suy tư, trí tưởng tượng, cảm xúc và ước muốn, để đào sâu xác tín, khơi dậy lòng hoán cải và củng cố quyết tâm theo Đức Ki-tô. Trên tất cả, kinh nguyện Ki-tô giáo cố gắng suy gẫm các mẫu nhiệm của Chúa Ki-tô." (2708).

Chúa Ki-tô không ở xa

Ân sủng của kinh nguyện Ki-tô giáo chính là "Chúa Ki-tô không ở đâu xa, nhưng luôn ở trong mối quan hệ với chúng ta", bởi vì "không có khía cạnh nào của ngôi vị Thiên Chúa và con người của Người lại không thể trở thành nơi cứu rỗi và hạnh phúc cho chúng ta." Do đó, " mọi khoảnh khắc trong cuộc sống trần thế của Chúa Giê-su, nhờ ân sủng của việc cầu nguyện, đều có thể trở nên đồng thời với chúng ta."

Nơi trang Tin Mừng chúng ta gặp Chúa Giê-su và tìm thấy chính mình

Đức Thánh Cha giải thích: “Nhờ Chúa Thánh Thần, chúng ta cũng hiện diện tại sông Jordan khi Chúa Giê-su dìm mình xuống dòng sông để lãnh nhận phép rửa. Chúng ta cũng là những thực khách trong tiệc cưới Cana khi Chúa Giê-su ban rượu ngon nhất cho hạnh phúc của đôi tân hôn. Chúa Thánh Thần nối kết chúng ta với hầu hết các cuộc đời của Chúa Giê-su bởi vì trong suy gẫm về Chúa Giê-su, chúng ta sống kinh nghiệm cầu nguyện để kết hiệp hơn với Người. Chúng ta cũng rất ngạc nhiên về hàng ngàn lần chữa bệnh được Chúa thực hiện. Chúng ta hãy cầm lấy sách Tin Mừng và suy gẫm về các mầu nhiệm trong sách Tin Mừng và Chúa Thánh Thần hướng dẫn chúng ta đến nơi đó. Và trong cầu nguyện, chúng ta là người phong cùi được chữa lành, là người mù Bartimê được nhìn thấy lại, là

Ladarô đi ra khỏi mờ ... Cả chúng ta cũng được chữa lành trong cầu nguyện, như anh mù Bartimê, như người phong cùi... Cả chúng ta cũng được sống lại như Ladarô bởi vì việc cầu nguyện suy gẫm dưới sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần cho chúng ta sống lại những mầu nhiệm trong cuộc đời của Chúa Ki-tô và cho chúng ta gặp Chúa Ki-tô.”

Đức Thánh Cha kết luận: “Không có trang nào của Tin Mừng mà không có chỗ cho chúng ta. Đối với những người Ki-tô hữu chúng ta, suy gẫm là một cách để gặp gỡ Chúa Giê-su. Và bằng cách này, chỉ bằng cách này, chúng ta mới có thể tìm thấy chính mình. Đây không phải là sự co cụm lại nơi chính mình nhưng là đến với Chúa Giê-su và từ Người chúng ta gặp chính mình được chữa lành, được sống lại, được củng cố nhờ ơn của Chúa Giê-su. Và gặp gỡ Chúa Giê-su Đấng Cứu Thế của tất cả chúng ta,

nhờ sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần.”

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
vi-vn/article/dtc-phanxico-suy-gam-la-
cach-gap-go-chua-gie-su/](https://opusdei.org/vi-vn/article/dtc-phanxico-suy-gam-la-cach-gap-go-chua-gie-su/) (04-04-2026)