

Nghệ thuật Cầu nguyện

Cầu nguyện là cuộc đối thoại từ trái tim đến trái tim với Thiên Chúa, và chúng ta phải đặt cả tấm lòng vào đó.

19-08-2025

“Nếu trong thời đại chúng ta, người Kitô hữu phải được phân biệt trước hết bởi ‘nghệ thuật cầu nguyện’, thì sao chúng ta lại không cảm thấy một nhu cầu mới mẻ là dành thời gian cho cuộc trò chuyện thiêng liêng, cho việc thờ lạy trong thinh lặng, trong tình yêu chân thành trước Chúa Kitô

hiện diện trong Bí tích Thánh Thể? Anh chị em thân mến, biết bao lần tôi đã trải nghiệm điều ấy, và đã rút ra từ đó sức mạnh, niềm an ủi và sự nâng đỡ!” – Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II đã tâm sự với chúng ta như vậy. [1]

Với cả tâm hồn

Chúng ta muốn yêu mến Thiên Chúa là Cha chúng ta bằng hết thủy sức lực, đặt trọn tâm hồn vào lời cầu nguyện, với tất cả các năng lực của nó: lý trí và ý chí, trí nhớ, trí tưởng tượng và cảm xúc. Thiên Chúa sử dụng các năng lực ấy, từng cái một hoặc tất cả cùng một lúc, như những kênh để bắt đầu cuộc trò chuyện với chúng ta.

Không lần cầu nguyện nào giống lần cầu nguyện nào. Chúa Thánh Thần, nguồn gốc của sự đổi mới liên tục, luôn chủ động, hành động và chờ đợi. Đôi khi Ngài chờ đợi ở ta một cuộc chiến đấu cam go, những lúc

đường như không có lời đáp trả. Vào những lúc ấy, chúng ta ý thức hơn về những nỗ lực bình tĩnh, bền bỉ của ý chí để thực hiện các hành vi của đức tin và tình yêu, để nói với Ngài về mọi sự, để áp dụng lý trí và trí tưởng tượng của ta vào các bản văn Sách Thánh, các bản văn phụng vụ, hoặc các đoạn văn của các tác giả thiêng liêng – tìm kiếm Ngài trong ngôn từ hoặc đơn giản chỉ bằng một ánh nhìn. Ước muốn tìm kiếm Thiên Chúa tự nó là một cuộc đối thoại có thể biến đổi chúng ta, ngay cả đôi khi cuộc đối thoại ấy dường như không được lắng nghe.

Có những lúc, các ý tưởng hoặc tình cảm nảy sinh một cách dễ dàng, làm cho lời cầu nguyện của ta tuôn chảy và giúp ta nhận ra sự hiện diện của Thiên Chúa. Cho dù lời cầu nguyện đến dễ dàng, tràn đầy ý tưởng và tình cảm hay không, điều quan trọng là ta hãy đặt tất cả năng lực vào tay Chúa Thánh Thần. Chúng ta thuộc về Ngài,

và Ngài đã nói: “Chẳng lẽ tôi không được quyền làm điều tôi muốn với những gì thuộc về tôi sao?” [2] Suy niệm là một cuộc đối thoại từ trái tim đến trái tim với Thiên Chúa, trong đó toàn bộ tâm hồn tham gia; lý trí, trí tưởng tượng, trí nhớ và ý chí đều tham gia. Đó là sự suy niệm giúp đem lại giá trị siêu nhiên cho đời sống con người vốn nghèo nàn của chúng ta, với tất cả những sự kiện bình thường, thường nhật của nó. [3]

Quy tắc duy nhất mà Thiên Chúa tuân theo là quy tắc Ngài đã áp đặt khi tạo dựng chúng ta như những hữu thể tự do: Ngài chờ đợi chúng ta hợp tác với Ngài như con cái của Ngài. Khi chúng ta chuẩn bị cầu nguyện, chúng ta sẽ hành động như những người con phải làm, là cố gắng tập trung sự chú ý vào Thiên Chúa Cha, là Đấng muốn trò chuyện với ta. Việc lý trí ta có hoạt động dễ dàng khi cầu nguyện hay không, hay trái tim ta có bùng cháy tình cảm hay

không, không phụ thuộc vào ta. Điều quan trọng là ta quyết tâm mở lòng ra cho cuộc trò chuyện, và đừng bao giờ để sự nhàm chán hoặc nản lòng len vào.

Cầu nguyện và sự trưởng thành

Thiên Chúa nói bằng nhiều cách; cầu nguyện trên hết là lắng nghe và đáp lời. Ngài nói với ta qua Kinh Thánh, phụng vụ, linh hướng, và cả qua thế giới cũng như các hoàn cảnh trong cuộc sống: công việc, những sự việc tốt hay xấu xảy ra mỗi ngày, những tiếp xúc với tha nhân. Để học ngôn ngữ thiêng liêng này, ta phải dành thời gian ở một mình với Thiên Chúa.

Nói chuyện với Thiên Chúa có nghĩa là để Ngài dần dần dắt trong mọi việc chúng ta làm. Suy niệm về cuộc đời Chúa Kitô giúp ta hiểu cuộc sống của chính mình, để mở lòng đón nhận ân sủng. Ta muốn Ngài bước vào cuộc sống của ta để Ngài có thể biến đổi nó thành một phản ánh trung thực

về cuộc đời của Ngài. Thiên Chúa Cha “*đã tiền định cho [chúng ta] nên đồng hình đồng dạng với Con của Ngài,*” [4] và Ngài muốn thấy Chúa Kitô hình thành trong chúng ta [5], để chúng ta có thể kêu lên: “*Không còn phải là tôi sống, mà là Chúa Kitô sống trong tôi.*” [6]

Đặc biệt trong Tân Ước, là quyển sách tốt nhất để suy niệm, chúng ta chiêm ngưỡng các mẫu nhiệm của Chúa Kitô. Chúng ta sống lại việc Ngài giáng sinh ở Bêlem, cuộc sống ẩn dật của Ngài ở Nadarér, nỗi đau của Ngài trong cuộc Khổ Nạn... Việc đồng hóa với Chúa Con là công việc của Chúa Thánh Thần. Tuy nhiên, đó không phải là một quá trình tự động chỉ vì chúng ta là Kitô hữu đã lãnh phép rửa và chúng ta chỉ cần đứng nhìn. Chúng ta có thể hợp tác trong tâm tình con thảo với hành động của Thiên Chúa bằng cách chuẩn bị ý chí, áp dụng trí tưởng tượng và lý trí, và

cho phép những tình cảm tốt đẹp nảy sinh.

Đó là điều Thánh Josemaría đã làm, khi ngài hiểu những đau khổ của bản thân qua suy ngẫm về cơn hấp hối của Chúa Kitô. “Tôi, người cũng muốn chu toàn Thánh Ý Thiên Chúa, theo gương Thầy Giêsu, lẽ nào tôi than vãn khi có đau khổ là bạn đồng hành? Đau khổ là dấu chỉ chắc chắn cho phận làm con của tôi đối với Thiên Chúa, bởi vì Thiên Chúa đang đối xử với tôi như với Con của Ngài. Lúc ấy, như Đức Giêsu đã làm, tôi có thể than thở và khóc một mình trong vườn Ghếtsemani của mình; nhưng, khi nằm phủ phục trên mặt đất, nhận ra thân phận hư không của mình, tôi sẽ dâng lên Thiên Chúa tiếng kêu từ sâu thẳm tâm hồn: *Pater mi, Abba, Pater ... fiat!* Cha của con, Abba, Cha... xin vâng!" [7]

“Khi cầu nguyện, chúng ta đang nói chuyện với Thiên Chúa, và khi đọc

những lời thiêng liêng trong Kinh Thánh, chúng ta đang lắng nghe Ngài.” [8] “Cầu nguyện nên đi kèm với việc đọc Kinh Thánh, để cuộc đối thoại diễn ra giữa Thiên Chúa và con người”[9]– một cuộc đối thoại trong đó Thiên Chúa Cha nói với chúng ta về Con của Ngài, để chúng ta có thể trở thành những Đức Kitô khác, thành chính Đức Kitô.

Rất đáng để nỗ lực đưa tất cả các năng lực của chúng ta vào cuộc khi cầu nguyện với Tin Mừng. “Trước hết, hãy tưởng tượng khung cảnh hoặc màu nhiệm mà bạn chọn, điều đó sẽ giúp bạn tập trung suy nghĩ và suy niệm. Tiếp theo, hãy vận dụng lý trí, tập trung vào một khía cạnh cụ thể trong cuộc đời của Thầy Giêsu – trái tim nhân từ, sự khiêm nhường, đức khiết tịnh, hoặc cách Ngài thực hiện Ý Cha. Sau đó, hãy nói với Ngài những gì đang xảy đến với bạn trong những khía cạnh ấy, bạn đã hành động thế nào, những gì đang diễn ra

trong tâm hồn bạn. Hãy chú ý, bởi vì có thể Ngài muốn chỉ cho bạn điều gì đó, và bạn sẽ trải nghiệm những gợi ý sâu kín trong tâm hồn mình, nhận ra một số điều và cảm nhận những lời khiển trách nhẹ nhàng của Ngài.” [10]

Tóm lại, chúng ta phải cầu nguyện về cuộc sống của mình để sống nó như Thiên Chúa mong muốn. Điều này đặc biệt cần thiết cho những người đang tìm kiếm sự thánh thiện qua công việc. “Bạn sẽ có thể làm được những công việc như thế nào nếu bạn chưa suy niệm về chúng trong sự hiện diện của Chúa, để sắp xếp chúng? Nếu không có cuộc trò chuyện đó với Thiên Chúa, làm sao bạn có thể hoàn thành công việc hằng ngày của mình một cách hoàn hảo?” [11]

Khi chiêm ngưỡng các mẫu nhiệm của Chúa Giêsu và các sự kiện làm nên cuộc sống của chính mình,

chúng ta học cách cầu nguyện như Chúa Kitô, Đấng mà “toàn bộ lời cầu nguyện... đều chất chứa tâm tình tuân phục yêu thương bằng cả trái tim nhân loại của Ngài đối với mầu nhiệm thánh ý Cha (Ep 1,9).” [12]

Chúng ta học cách cầu nguyện như con của Chúa, theo gương Thánh Josemaría. “Trong bất cứ tình huống nào, lời cầu nguyện của tôi, mặc dù thay đổi về cung giọng, vẫn luôn giống nhau. Tôi nói với Chúa: ‘Lạy Chúa, Ngài đã đặt con ở đây. Ngài đã giao phó cho con điều này hay điều kia, và con tín thác nơi Ngài. Con biết Ngài là Cha của con, và con thấy những đứa con bé nhỏ luôn tin tưởng tuyệt đối nơi cha mẹ chúng.’ Kinh nghiệm linh mục cho tôi biết rằng khi phó thác như thế trong tay Thiên Chúa, các linh hồn sẽ có được lòng đạo đức mạnh mẽ, sâu sắc và thanh thản, thúc đẩy họ không ngừng làm việc với ý hướng ngay lành.” [13]

Cầu nguyện là một con đường tắt dẫn đến sự trưởng thành. Đó là một yếu tố thiết yếu của quá trình mà trong đó trọng tâm con người chuyển từ lòng tự ái sang tình yêu dành cho Thiên Chúa và tình yêu dành cho tha nhân vì Chúa. Một nhân cách trưởng thành nghĩa là có chiều sâu, sự nhất quán, tính liên tục: những đặc điểm được xác định rõ ràng cho phép mỗi người, theo cách riêng của mình, phản ánh Chúa Kitô.

Những người trưởng thành giống như những cây đàn piano được lên dây chuẩn. Một cây đàn piano tốt không tìm cách phô bày “sự lộng lẫy” của nó, hoặc tạo ra những âm thanh bất thường hay gây ngạc nhiên. Điều ngạc nhiên là nó luôn tạo ra những nốt nhạc chính xác, và sự lộng lẫy của nó hệ tại ở khả năng được sử dụng để chơi những bản nhạc hay. Nó đáng tin cậy; nó phản ứng theo cách người ta mong đợi, và đó là điều làm cho nó trở thành một nhạc cụ

tốt. Đạt được sự đáng tin cậy và tin tưởng của sự trưởng thành là một thách thức khá lớn.

Cách tốt nhất để thành công là chiêm ngưỡng Nhân tính của Chúa Giêsu. Ngài giúp chúng ta khám phá và sửa chữa những phím đàn không hoạt động đúng. Ở một số người, đó có thể là ý chí không sẵn lòng thực hiện những gì Thiên Chúa muốn nơi mình. Ở những người khác có thể là việc nhận ra mình thiếu sự ấm áp nhân văn, vốn là điều rất cần thiết cho đời sống gia đình và hoạt động tông đồ. Những người khác có thể rất năng động, nhưng có xu hướng vội vã, vô trật tự và bị chi phối bởi cảm xúc.

Đó là một nhiệm vụ không bao giờ kết thúc. Điều đó có nghĩa là khiếm tốn phát hiện ra những phản ứng sai lệch, những nốt nhạc lạc điệu, và quyết tâm cải thiện, mà không thiếu kiên nhẫn hoặc nản lòng, bởi vì ta

biết rằng Thiên Chúa đang nhìn mình bằng tình yêu và sự thấu hiểu bao la. Thật quan trọng biết bao khi học cách nhìn cuộc sống của ta bằng đôi mắt của Chúa! Trò chuyện với Chúa khơi dậy trong ta niềm đam mê sự thật, bởi vì ta đang tiếp xúc với chính Chân Lý. Từ đó, ta sẽ mất đi nỗi sợ hãi khi biết mình thực sự là ai, và ta muốn nhìn thấy chính mình mà không cần những lối thoát do trí tưởng tượng đem đến hoặc những biến dạng do lòng kiêu ngạo.

Khi chiêm ngắm thực tế từ cuộc trò chuyện với Chúa, chúng ta cũng học cách đọc người khác và các sự kiện một cách khách quan, không qua những bộ lọc luôn thay đổi của tình cảm hay tính hữu dụng. Đó cũng là nơi ta học cách yêu mến sự vĩ đại của một Thiên Chúa yêu mến sự nhỏ bé của ta, khi ta được chiêm ngưỡng rất nhiều mẫu nhiệm siêu việt.

Lời cầu nguyện đích thực

“Dân này chỉ tôn kính Ta bằng môi miệng, còn lòng chúng lại xa Ta.” [14]
Đó là lời Thiên Chúa than thở trong Kinh Thánh, vì Ngài biết rằng mọi con người nam nữ cần đặt tấm lòng mình nơi Ngài để được hạnh phúc. Đó là lý do vì sao trong lời cầu nguyện, sự sẵn sàng của ý chí để khám phá những gì Thiên Chúa muốn, yêu mến và thực hành những điều đó, là cách sử dụng quan trọng nhất các năng lực của ta. “Giá trị của linh hồn không nằm ở việc suy nghĩ nhiều mà ở việc yêu mến nhiều.” [15]

Thông thường, cầu nguyện bằng tình yêu sẽ đòi hỏi nỗ lực, điều mà ta phải thực hiện và thường không nhận được sự an ủi hay hoa trái rõ rệt nào. “Cầu nguyện không phải là vấn đề bạn nói gì hay cảm thấy gì, mà là vấn đề của tình yêu. Và bạn yêu khi bạn cố gắng hết sức để nói điều gì đó với Chúa, ngay cả khi bạn thực sự không nói được gì.” [16] Là con cái của Ngài, chúng ta tin tưởng Thiên Chúa Cha sẽ

ban cho mỗi người chúng ta những ơn mà chúng ta cần nhất, vào lúc chúng ta cần nhất. “Hãy nhớ rằng cầu nguyện không hệ tại việc nói những bài diễn văn hoa mỹ, hay những cụm từ cao siêu hoặc đầy an ủi. Đôi khi cầu nguyện là một ánh nhìn lên bức tranh Chúa hoặc Mẹ Ngài, đôi khi là một lời cầu xin được diễn tả bằng lời nói, hoặc dâng các việc lành, là hoa trái của lòng trung thành... Chúng ta phải giống như người lính gác ở cổng nhà Chúa; đó là cầu nguyện. Hoặc giống như chú cún nằm dưới chân chủ. Đừng ngại nói với Ngài: Lạy Chúa, con đây, như một chú chó trung thành, hoặc tốt hơn nữa, như một chú lừa con, sẽ không đá người yêu thương nó.” [17]

Điều tương tự cũng xảy ra trong tình bạn giữa con người. Khi ở với người khác, đôi khi ta không thể nghĩ ra được điều gì để nói; không có gì xuất hiện trong tâm trí, mặc dù ta đã cố gắng trò chuyện. Khi đó, ta tìm cách

loại trừ những ấn tượng lạnh nhạt bằng một cái nhìn tử tế, một hành động chu đáo, thái độ lắng nghe cẩn thận, dấu hiệu quan tâm đến những lo lắng của người kia. Tất cả những kinh nghiệm thực sự của con người có thể cho ta thấy các cách thức để trò chuyện với Chúa Giêsu, Đấng là Thiên Chúa thật và con người thật.

Vì lòng trung thành và kiên trì là những tên gọi khác của tình yêu, ta sẽ tìm thấy cách để cầu nguyện ngay cả khi lý trí, ý chí, trí tưởng tượng hoặc cảm xúc vượt khỏi tầm kiểm soát của ta. Những lúc như thế, tình yêu có thể tìm thấy những cách khác để thể hiện chính mình. “Lý trí của bạn uể oải và không hoạt động: bạn cố gắng tập trung suy nghĩ trước mặt Thiên Chúa, nhưng vô ích: hoàn toàn trống rỗng! Đừng cố ép bản thân, cũng đừng lo lắng. Hãy nghe tôi: đó là giờ phút của trái tim.” [18]

Khi đến nói chuyện với Thiên Chúa, ngay cả khi suy nghĩ của ta không đáp lại, cuộc trò chuyện của ta dừng vì thế mà gián đoạn. Ngay cả khi nhận thấy rằng mặc dù đã cố gắng hết sức, ta vẫn bị phân tâm và lơ mờ, ta có thể chắc chắn rằng mình đã làm hài lòng Thiên Chúa Cha của ta bằng ước muốn tốt đẹp của mình, và rằng Thiên Chúa đang nhìn những nỗ lực của ta bằng tình yêu.

Cầu nguyện và việc làm

Tôi sẽ đi xa đến mức nói mà không sợ sai lầm rằng có nhiều, có vô số cách cầu nguyện. Nhưng tôi muốn tất cả chúng ta cầu nguyện một cách chân thật, như con cái Thiên Chúa, không phải nói líu lo như những kẻ đạo đức giả đã nghe chính Chúa Giêsu bảo: “Không phải tất cả những ai nói với Ta: ‘Lạy Chúa, lạy Chúa!’ đều được vào Nước Trời”... Khi chúng ta kêu “Lạy Chúa!”, chúng ta phải làm như vậy với một ước muốn hiệu quả là

thực hành những linh hứng mà Chúa Thánh Thần khơi dậy trong tâm hồn chúng ta. [19]

Để thực hành những linh hứng đó, ta cần đưa ra những quyết tâm thường xuyên. Mục đích của việc suy ngẫm về các mệnh lệnh của Thiên Chúa là hành động, chứ không chỉ là làm đầy tâm trí chúng ta bằng các suy nghĩ đạo đức. Chúng ta muốn lắng nghe tiếng của Chúa và làm theo ý Ngài. “Lời cầu nguyện của bạn không thể chỉ dừng lại ở những lời nói đơn thuần. Nó phải dẫn đến những việc làm và những kết quả thực tiễn.” [20]

Lời cầu nguyện của con cái Thiên Chúa phải có kết quả tông đồ. Việc tông đồ cho ta thấy một khía cạnh khác của tình yêu trong lời cầu nguyện. Ta muốn học lại cách cầu nguyện để có thể giúp đỡ người khác. Chính ở đó, trong lời cầu nguyện, ta sẽ tìm thấy sức mạnh để dẫn dắt

nhiều người đi trên con đường đối thoại với Thiên Chúa.

Chúng ta không cầu nguyện một mình vì chúng ta không sống một mình và không muốn sống một mình. Khi đặt cuộc đời mình trước mặt Thiên Chúa, ta nhất thiết sẽ nói về những điều quan trọng nhất đối với ta: các anh chị em cùng đạo, gia đình, bạn bè, người quen của ta; những người giúp đỡ ta, những người không hiểu ta hoặc làm ta đau khổ. Nếu ý chí của ta đặt đúng chỗ và ta không ngại làm cuộc đời mình phức tạp hơn, ta sẽ có thể nghe thấy những gợi ý của Chúa trong lời cầu nguyện của mình, đó là những chân trời tông đồ mới và những cách sáng tạo để giúp đỡ tha nhân.

Chúa chúng ta, từ bên trong linh hồn ta, sẽ giúp ta thấu hiểu tha nhân, đưa ra những yêu cầu đúng đắn đối với họ, dẫn họ về phía Ngài. Ngài sẽ ban ánh sáng cho lý trí ta để ta có thể đọc

được tâm hồn người khác; Ngài sẽ thanh lọc tình cảm ta; Ngài sẽ giúp ta yêu bằng một tình yêu mạnh mẽ hơn và thanh khiết hơn. Cuộc đời tông đồ của ta có giá trị bằng chính giá trị lời cầu nguyện của ta.

Ghi chú:

[1] Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II, *Ecclesia de Eucharistia*, 17/04/2004, 25

[2] Mt 20,15

[3] Thánh Josemaría, *Đức Kitô Đi Qua*, 119

[4] Rm 8,29

[5] X. Gl 4,19

[6] Gl 2,20

[7] *Đường Thánh Giá*, I, 1

[8] X. Thánh Ambrôsiô, *De Officiis Ministrorum*, I, 20, 88

[9] Công đồng Vatican II, Hiến chế Tín lý *Dei Verbum*, 25

[10] *Bạn Của Chúa*, 253

[11] *Luống Cày*, 448

[12] *Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo*, 2603

[13] *Bạn Của Chúa*, 143

[14] Is 29,13; x. Mt 15,8

[15] Thánh Têrêsa thành Avila, *Foundations*, Ch. 5, số 2

[16] *Luống Cày*, 464

[17] *Lò Rèn*, 73.

[18] *Con Đường*, 102

[19] *Bạn Của Chúa*, 243

[20] *Lò Rèn*, 75

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
vi-vn/article/nghe-thuat-cau-nguyen/](https://opusdei.org/vi-vn/article/nghe-thuat-cau-nguyen/)
(16-03-2026)