

Ave Jesu Maria Joseph  
ĐỀ TÀI CHIA SẺ GDTH THÁNG 02 NĂM 2020

---

## CẦU NGUYỆN

Anh chị em thân mến !

Khi chúng ta hướng về Chúa với cả tâm hồn, cũng là lúc chúng ta mở lòng đón nhận lời của Chúa qua cầu nguyện. “Cầu nguyện là gì?” Cầu nguyện là nâng tâm hồn lên cùng Chúa, để xin Chúa những điều phải lẽ.

Trước hết Chúa làm gương cho ta, Ngài cầu nguyện luôn. Trong đời sống ẩn dật ở Nazareth ba mươi năm. Chúa vừa làm việc lao động vừa cầu nguyện. Trong cuộc sống công khai, ban ngày Chúa rao giảng Tin Mừng, ban đêm Ngài đến nơi thanh vắng cầu nguyện. Ngài cầu nguyện bốn mươi ngày đêm trong hoang địa trước khi đi giảng đạo. Ngài cầu nguyện trước khi làm phép lạ: bánh hóa nhiều, phục sinh kẻ chết, mở mắt người mù, chữa lành người bệnh. Ngài cầu nguyện trước khi chọn các tông đồ, cầu nguyện trước khi phó mình cho quân dữ, cầu nguyện trên thập giá...

Ý lực Tin Mừng: “Anh em mà xin Chúa Cha điều gì, thì Người sẽ ban cho anh em nhân danh Thầy” (Ga. 16,23).

### I. Ý CHIA SẺ

#### **1/ Tại sao phải cầu nguyện?**

Cầu nguyện ví được như hơi thở của thân xác. Không có hơi thở thì không thân xác nào có thể sống được. Đó là lý do vì sao Chúa Giêsu đã nói với các môn đệ xưa “***Không có Thầy, anh em chẳng làm gì được.***” (Ga 15:5)

Lý do phải cầu nguyện:

- Ta là thụ tạo yếu đuối, nghèo hèn và tội lỗi, mà Chúa là Đấng giàu có, toàn năng, thương xót, ban ơn rộng rãi cho ta.

- Ta hay gặp khó khăn cám dỗ, lại nhiều kẻ thù vây bọc, nhất là ma quỷ tinh quái và không ngừng hãm hại ta.

- Cầu nguyện để được tha tội, để được các ơn lành, còn làm vinh danh Chúa và cứu rỗi các linh hồn.

## **2/ Cầu nguyện thế nào?**

Cầu nguyện, trước hết là lời khẩn nguyện từ đáy lòng kêu lên với Chúa. *“Lạy Chúa, xin lắng tai nghe lời con nói, hiểu thấu điều con tâm thĩ nguyện xin”* là một lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim. *“Xin lắng nghe lời con kêu cứu, lạy Chúa là Đức Vua của con, bởi chính Ngài là Đấng con van vì”* (Tv. 5, 1-2).

Thánh Phaolô viết cho giáo đoàn Thessalonica: “Anh em hãy vui luôn và cầu nguyện không ngừng; hãy tạ ơn trong mọi hoàn cảnh; đó là điều Thiên Chúa muốn trong Đức Giêsu Kitô.” (1Thes. 5,17-18). Thánh Phaolô không chỉ khuyên chúng ta phải cầu nguyện không ngừng, nhưng Ngài còn thực hành điều đó. “Chúng tôi không ngừng tạ ơn Thiên Chúa về anh em” (1Thes 2,13), Thánh nhân cũng đã nói với cộng đoàn của Ngài ở Hy Lạp rằng, “Chúng tôi không ngừng cầu nguyện cho anh em và xin Thiên Chúa làm cho anh em được xứng đáng với ơn Người kêu gọi” (2Thes 1,11).

### Nên nhớ rằng:

Cầu nguyện phải bền bỉ, đừng vội chán nản khi chưa được nhậm lời. Chúa dùng dụ ngôn “Người bạn xin bánh ban đêm” (Mt. 11,5-8).

Cầu nguyện cách khiêm tốn như người thu thuế, đừng như người biệt phái (Lc. 18, 9-14).

Cầu nguyện trong tin tưởng không nghi ngờ: “Hãy xin sẽ được, tìm sẽ thấy, gõ sẽ mở cho” (Lc. 11, 9-13)

### **3/ Cầu nguyện khi nào?**

Người nội tâm hay người cầu nguyện cũng đồng nghĩa. Do đó, ai ít cầu nguyện không thể bền vững trong lý tưởng nên thánh, khó lòng biến đổi con người. Chính vì thế phải ý thức được giá trị của lời cầu nguyện, và cầu nguyện liên li với ý chí mạnh mẽ để thực hành.

#### *Cầu nguyện liên li có nghĩa là gì?*

Làm sao chúng ta sống một đời cầu nguyện liên li, không bị gián đoạn, trong khi cuộc sống thực tế lại có rất nhiều đòi hỏi, trách nhiệm và nghĩa vụ? Còn những chuỗi dài biết bao nhiêu chuyện từ ngày này qua ngày khác làm chúng ta lo lắng, băn khoăn thì sao?

Chuyện kể về một người nông dân nước Nga, ông ước ao một đời sống cầu nguyện liên li. Một hôm, ông gặp được một vị thánh hiền, vị này đã dạy ông lời kinh Chúa Giêsu. Vị này bảo ông lặp đi lặp lại cả ngàn lần trong ngày rằng, “*Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con.*” Bằng việc lặp đi lặp lại nhiều lần, lời kinh Chúa Giêsu dần dần trở thành một thói quen hơi thở và nhịp đập trái tim của ông, nhờ đó ông nông dân này có thể đi khắp nước Nga, và sống một đời sống cầu nguyện không ngừng.

Tuy nhiên, cầu nguyện không ngừng, không có nghĩa là nghĩ về Chúa luôn luôn đến nỗi không còn nghĩ được những chuyện gì khác. Cầu nguyện không ngừng nó có nghĩa là chúng ta suy nghĩ, nói năng và sống trong sự hiện diện của Chúa. Dù

tốt hay xấu, buồn hay vui, đều được suy nghĩ và bày tỏ trong sự hiện diện của Chúa.

Như vậy, cách thế tốt nhất để sống trong sự hiện diện của Chúa và cầu nguyện không ngừng, đó là chúng ta bắt chước cách thức cầu nguyện trong dụ ngôn mà Chúa Giêsu nói trong Tin mừng Thánh Luca chương 18 về thái độ cầu nguyện của người Pharisai và người thu thuế. Lời cầu nguyện đơn sơ chân thành của người thu thuế “*Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi*” đã được lắng nghe.

“*Lạy Chúa Giêsu, xin thương xót con*” như một câu niệm sẽ mang lại bình an và niềm an ủi trong tâm hồn. Những lời này trở thành hơi thở của chúng ta, thành lối sống của chúng ta. Điều tuyệt vời của lời cầu nguyện trên là chúng ta có thể đọc bất cứ lúc nào, trong khi làm việc, trong khi lái xe hoặc khi ngồi học bài, ngay cả khi chúng ta ăn hay ngủ. Như vậy, chúng ta có thể cầu nguyện liên lỉ, không bao giờ ngừng.

## II. Ý CẦU NGUYỆN CHUNG

**a.** Xin Mẹ chở che toàn thể gia đình nhân loại mà chúng con trao phó cho Mẹ trong niềm hân hoan sốt mến. Ôi Maria, ước chi thời giờ của hòa bình và tự do, thời giờ của chân lý, công chính và hy vọng, đến với từng người chúng con. Amen. (Thánh Gioan Phaolô II).

**b.** Một Kinh Vực Sâu, hợp ý cầu cho **60** anh chị em GDTH mới qua đời.

## III. Ý THỰC HÀNH

Trong những ngày Xuân, mỗi thành viên GDTH cố gắng đến thăm viếng những người bà con, thân cận, đặc biệt là những người già neo đơn, bệnh tật...

