

LECTIO DIVINA

CẦU NGUYỆN DƯỚI TÁC ĐỘNG CỦA LỜI CHÚA

Fr. M. Bảo Tịnh Ocsit
Đan viện Xitô Thánh Mẫu Tâm Mỹ Ca
Lễ thánh Biển Đức 11.07.2010

*Nhân dịp kỷ niệm 100 năm và 50 năm hai thông điệp lớn về Kinh Thánh: Thông Điệp **Providentissimus Deus**, ĐTC Lêô XIII và Thông Điệp **Divino afflante Spiritu**, ĐTC Piô XII, năm 1993 Ủy Ban Giáo Hoàng về Kinh Thánh đã xuất bản một tài liệu quan trọng về “Việc giải thích Kinh Thánh trong Giáo Hội”. Ủy ban này nhận thức tầm quan trọng của Lectio divina:*

“Lectio divina là việc cá nhân hay cộng đoàn đọc một bản văn Kinh Thánh, dài hay ngắn, tiếp nhận như là Lời Chúa và khai triển dưới tác động của Thánh Linh trong suy niệm, cầu nguyện và chiêm ngắm.

Thường xuyên hoặc mỗi ngày đọc Kinh Thánh đáp ứng với cách thực hành cổ xưa trong Hội Thánh... Việc thực hành Lectio divina dưới hai hình thức, cá nhân và cộng đoàn, để trở lại thời sự. Mục đích muốn đạt được đó là khơi động và nuôi dưỡng “một tình yêu thiết thực và bền vững” đối với Kinh Thánh, nguồn của đời sống nội tâm và đem lại hiệu quả cho việc tông đồ, giúp hiểu tốt hơn về phụng vụ và bảo đảm cho Kinh Thánh có một chỗ quan trọng trong việc học thần học và cầu nguyện... Cầu nguyện phải song hành với việc đọc Kinh Thánh, bởi vì cầu nguyện là đáp lại Lời Chúa được gặp thấy trong Kinh Thánh dưới sự linh hứng của Thánh Linh...”

LỜI NGỎ

Thưa bạn,

*Một vài nét chấm phá đơn sơ trình bày một phương thức cầu nguyện với Lời Chúa hay nói đúng hơn “**cầu nguyện dưới tác động của Lời Chúa**”. Tìm về cuộc sống của các tiền nhân đan tu xuyên suốt lịch sử của Giáo Hội mà Công Đồng Vaticanô II đã tái khám phá và Đức Giáo Hoàng Biển Đức XVI đã luôn cổ vũ. Trở về nguồn để hiểu rõ và thực hành việc “đọc” Kinh Thánh theo đúng tinh thần thánh tổ Biển Đức mà thường được gọi là “đọc sách thiêng liêng”. Lectio divina là hơi thở, là cuộc sống của kitô hữu, chứ không phải chỉ là một vài giờ trong ngày dành ra để đọc sách thiêng liêng với mục đích làm giàu kiến thức dù là về Kinh Thánh. Lectio divina đưa chúng ta vào trực tiếp gặp gỡ Chúa trong đối thoại cầu nguyện thân mật với Chúa và từ đó biến đổi cuộc sống đời thường của chúng ta xứng hợp với ơn gọi của mỗi người. Mẫu số chung là “nên thánh”. Nên thánh trong bậc sống của mình và với những phương tiện mà ơn thánh Chúa ban qua đoàn sủng. Lectio divina không là của riêng ai, ngay cả của riêng các đan sĩ hay tu sĩ, nhưng là của chung Dân Chúa từ trong Giao Ước Thứ Nhất và cho tất cả chúng ta hôm nay thuộc thành phần Dân Chúa của Giao Ước Mới trong Chúa Kitô: Tân Ước.*

Những trang dưới đây, qua những tài liệu ngắn gọn, trình bày đơn sơ theo hướng thực hành Lectio divina. Nếu bạn muốn đào sâu, nghiên cứu kỹ hơn về Lectio divina, chúng tôi sẵn sàng giúp bạn một số tài liệu liên quan tới chủ đề này.

Mong ước thành khẩn của chúng tôi là bạn chấp nhận đi vào thực hành Lectio divina. Lời Chúa giúp chúng ta dễ kết hợp mật thiết với Chúa. Nhờ qua Lời, chúng ta đi vào “đằm đằm thân mật, thân thương, riêng tư với Chúa là Đấng yêu thương ta, đó là cầu nguyện” (Thánh nữ Têrêsa Avila). Và chắc chắn Lời Chúa sẽ tác động mãnh liệt trên cuộc sống của chúng ta và hoán cải con người chúng ta. Lời Chúa luôn luôn hữu hiệu.

Fr. Bảo Tịnh Ocist
Đan viện Xitô Thánh Mẫu Tâm Mỹ Ca
baotv44@yahoo.fr



LECTIO



MEDITATIO



ORATIO



CONTEMPLATIO

LECTIO DIVINA



MISSIO

Giải thích hình Lectio divina

Sáu tấm hình trên một trang diễn tả qui trình thực hành hoặc nói cách khác qui trình sống Lectio divina.

Cả 6 tấm hình đều có Chúa Giêsu và người cầu nguyện.

Tấm hình thứ nhất: diễn tả tâm hồn quyết định dành giờ gặp gỡ Chúa Giêsu. Chính Người đưa ta vào giờ cầu nguyện (Chúa đặt tay trên vai đẩy ta tới). Chúa cầm cuộn Sách Thánh, và bên cạnh có một chiếc thang. Tác giả hình vẽ cho thấy những việc phải làm và những bước phải thể hiện.

Tấm hình thứ hai: **LECTIO**. Ngồi ở nấc thang thứ nhất, Người cầu nguyện gặp Chúa Giêsu trong việc tiếp nhận cuộn Sách Thánh, và chăm chú đọc chính Lời của Người. Đọc ở đây là hành động chăm chú lắng nghe Lời Chúa. Lời được viết ra để nghe chứ không phải để đọc. Và khi cầm sách Kinh Thánh, người cầu nguyện đối diện với chính Chúa Giêsu chứ không phải với một cuốn sách. Thái độ cần thiết của người cầu nguyện là thái độ lắng nghe. Cầu nguyện, theo thánh Têrêsa Mẹ, là “CUỘC TRAO ĐỔI NGHĨA THIẾT, TRAO ĐỔI THƯỜNG XUYÊN, MỘT MÌNH VỚI ĐÁNG MÀ CHÚNG TA BIẾT ĐÁNG ĐÓ YÊU THƯƠNG CHÚNG TA”. Cuộc trao đổi này về phía chúng ta chủ yếu là lắng nghe.

Tấm hình thứ ba: **MEDIATIO**. Meditatio là suy niệm. Ngồi ở nấc thang thứ hai, người cầu nguyện lắng nghe Lời Chúa nói hôm nay cho riêng mình, tiếp nhận và suy nghĩ để nhận ra ý Chúa.

Tấm hình thứ bốn: **ORATIO**. Oratio là cầu nguyện. Tiến lên nấc thang thứ ba, tôi thực hiện vai trò của người đối thoại, đàm đạo với Chúa. Chúa đã nói, và tôi đã nghe. Bây giờ tôi nói, Chúa

nghe. Tôi ở trong tư thái của người cầu nguyện, đàm đạo, đối thoại với Chúa, dĩ nhiên là theo nội dung Chúa nói với tôi.

Tám hình thứ năm: **CONTEMPLATIO**. Contem-platio là chiêm ngắm. Chiêm ngắm ở đây không phải là quì hay ngồi đó ngắm nhìn Chúa, nhưng là đi vào kết hiệp mật thiết với Chúa. Cuộc trao đổi nghĩa thiết này đưa tôi vào kết hiệp. Chúa không còn nói, tôi cũng chẳng phải nói gì nữa. Chúa ôm chầm lấy tôi và tôi gắn kết với Chúa. Sự kết hợp này không hệ tại ở việc tôi có cảm nhận được hay không, nhưng hệ tại ở việc tôi buông mình tiếp nhận Chúa, tiếp nhận Lời của Người và yêu mến thuộc trọn về Người. Ở nấc thang thứ bốn, người cầu nguyện đã được Chúa nâng nhắc lên, không còn phải “dính” vào nấc thang.

Tám hình thứ sáu: **MISSIO hay ACTIO, OPERATIO**. Missio là sứ vụ, Actio, Operatio là hành động. Cầu nguyện dưới tác động của Lời Chúa (Lectio divina) hướng dẫn người cầu nguyện đi vào cuộc sống đời thường. Người cầu nguyện không ở lý trên chiếc thang, mà phải đi xuống để rồi đi vào cuộc sống với tư cách là người được sai đi. Ra đi để thực hiện điều Chúa muốn tôi thực hiện hôm nay, bắt đầu bằng một biến cải cụ thể con người cũ của tôi và trở thành tông đồ của Chúa trong môi trường sống của tôi. Luôn luôn dưới ánh mắt theo dõi và sự nâng niu che chở của Chúa.

Bốn nấc thang, một hành trình. Hành trình sống cuộc sống kitô hữu. Hành trình sống cuộc sống cầu nguyện. Hành trình thực hiện tôi là Kitô hữu.

LECTIO DIVINA

CẦU NGUYỆN DƯỚI TÁC ĐỘNG CỦA LỜI CHÚA

Maurice Zundel: *“Kinh Thánh là một Bí Tích, là tấm màn che. Qua đó, chúng ta phải khám phá ra khuôn mặt Tình Yêu”.*

Benoît XVI: Ngày 16.09.2005, ĐTC Bênêdictô XVI đã khích lệ áp dụng Lectio divina trong dịp kỷ niệm 40 năm công bố hiến chế Dei Verbum của Công Đồng Vaticanô II về Mạc Khải: *“Tôi muốn đặc biệt nhắc lại và khích lệ áp dụng truyền thống xa xưa của Lectio divina: việc đọc áp dụng Sách Thánh kèm theo cầu nguyện đem đến cuộc đối thoại mật thiết trong đó người đọc nghe Chúa nói, và trong cầu nguyện đáp lại lời Chúa và tin tưởng phó thác cho Chúa qua việc mở rộng lòng (x. Dei Verbum 25 18.11.1965). Nếu lectio divina được đem ra thực hiện đúng đắn, tôi xác tín rằng sẽ đem lại cho Hội Thánh một sự canh tân thiêng liêng”.*

Anselme Osb: *“Người ta có thể thánh thiện, rất thánh thiện mà không biết gì đến thần học, nhưng không thể thánh thiện được nếu không lắng nghe Lời Chúa, không tháp nhập vào Lời Chúa trong đức tin, không gắn bó với Chúa Ki-tô, Đấng là Sự Thật, là Ngôi Lời nhập thể, nếu không để Chúa Thánh Thần dẫn đưa mình đi trong khiêm nhu và tin tưởng”.*

I. DẪN NHẬP

“Không biết Kinh Thánh là không biết Chúa Kitô”

(S. Jérôme)

“Biết”: Biết đây, không phải chỉ là một cái biết tầm thường, hoặc một cái biết chỉ thuần kiến thức. Có nhiều nhà thông thái rất biết Chúa Kitô qua kiến thức, nhưng thật ra vẫn chẳng “biết: tí nào... Phải biết theo chữ “biết” mà Mẹ Maria đã sử dụng để đối thoại với thiên thần: “*Việc ấy xảy ra thế nào vì tôi không biết đến việc vợ chồng*”? (Lc 1,34) (PVCCK): “*Comment cela se fera-t-il puisque je n’ai pas de relations conjugales*”? (TOB). Bản dịch Phụng vụ HĐGMVN: “Việc đó xảy đến thế nào được vì tôi **không biết** đến người nam”.

“**BIẾT**”: dĩ nhiên phải qua học hỏi, nhưng biết ở đây phải qua giao tiếp, qua kết hiệp, qua trao thân... Và để biết Chúa theo cách này, chúng ta có một phương thế vô cùng hữu hiệu, vô cùng dễ dàng mà các đan sĩ ẩn tu rừng vắng xưa kia, các Giáo Phụ, các vị đại thánh trong Giáo Hội, và muôn muôn tâm hồn đạo đức đã và vẫn thực hiện, đó là **LECTIO DIVINA**.

Câu chuyện về cầu nguyện:

Một hôm, một vị chức sắc nghe nói về một tập thể những vị ẩn sĩ hiện sinh sống ở một hòn đảo. Ông quyết định đến thăm dò xem có phải họ là những nhà chiêm niệm đích thực hay chỉ là một nhóm những kẻ cuồng tín. Vị chức sắc gặp những vị ẩn sĩ đang ở gần bờ biển. Ông liền tra vấn các vị ẩn sĩ như sau:

- *Có ai trong các vị ở đây đã đọc tác phẩm Đêm Tối Tâm Hồn của thánh Gioan Thánh Giá chưa?*

Tất cả các vị ẩn sĩ đều lắc đầu. Vị chức sắc lại tiếp tục hỏi:

- *Còn về Lâu Đài Nội Tâm của thánh Têrêsa Avila thì sao?*

Một lần nữa, các vị ẩn sĩ cũng lắc đầu không biết. Vị chức sắc tiếp tục vặn hỏi các vị ẩn sĩ về linh đạo và những kinh nghiệm thiêng liêng điển hình của những vị thánh và những nhà chiêm niệm đã có tên tuổi trong Giáo Hội, nhưng chẳng có một ai trong số những vị ẩn sĩ biết về những nhân vật đó. Vị chức sắc hết sức kinh ngạc và thốt lên:

- Thực là khó chịu làm sao. Các vị tự xưng mình là những vị ẩn sĩ, những nhà chiêm niệm, vậy mà chẳng có một ai trong số các vị biết gì về linh đạo và cầu nguyện cả.

Vị chức sắc bực bội quay lưng lại các vị ẩn sĩ và lập tức lên thuyền trở về nhà. Nhưng vừa bước lên thuyền thì trời mưa như trút, biển động mạnh, vị chức sắc cần nhả răng:

- Thật là khủng khiếp nếu tôi bị kẹt lại ở đây, giữa những người giả danh là ẩn sĩ này. Những người này chẳng có chút kiến thức gì về cầu nguyện cả. Thấy vị chức sắc chê trách, các vị ẩn sĩ cầu nguyện cho ông rằng:

- Lạy Chúa, xin làm cho trời quang mây tạnh để vị khách đáng kính của chúng con có thể ra về bình an.

Chỉ một lúc sau, trời yên biển lặng và chẳng còn mưa bão gì cả, những tia nắng đã xuất hiện, bầu trời trở nên rạng rỡ tươi tắn.

Câu chuyện trên đây cho chúng ta thấy rõ sự khác biệt giữa hai cách “biết” như vừa nói qua .

Lectio divina là cầu nguyện, cũng có thể hiểu đó là một phương pháp cầu nguyện, đọc Kinh Thánh để đi vào thông hiệp với Chúa. Đây là một cách thể cầu nguyện với Kinh Thánh, **đòi hỏi phải đọc, suy nghĩ, lắng nghe và cuối cùng là cầu nguyện khởi đi từ Lời Chúa.**

Những nguyên tắc của Lectio divina đã được bàn đến ngay khoảng năm 220 với Origène. Ông đã quả quyết rằng, để đọc Kinh Thánh có hiệu quả, cần thiết phải chăm chú, bền bỉ và cầu nguyện. Lectio divina đã được thánh Ambroise đưa vào Châu Âu.

Origène cũng đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng đọc Kinh Thánh phải chú ý trên nhiều cấp độ tùy theo ý nghĩa.

Do vậy Lectio divina đã được thực hành theo học thuyết bốn ý nghĩa của Kinh Thánh, cũng do Origène trình bày. Và Sách Giáo Lý Của Giáo Hội Công Giáo 1983 đã viết:

Các nghĩa được dùng trong Thánh Kinh
(Trích dẫn trong Sách Giáo Lý của GHCG 1983)

- 115 Theo một truyền thống cổ xưa, có thể phân biệt hai nghĩa được dùng trong Thánh Kinh: nghĩa văn tự và nghĩa thiêng liêng. Nghĩa thiêng liêng được chia thành nghĩa ẩn dụ, luân lý và thần bí. Sự hòa hợp sâu xa của bốn nghĩa này bảo đảm cho việc đọc Thánh Kinh cách sống động trong Hội Thánh được phong phú tối đa:
- 116 Nghĩa văn tự: Đây là nghĩa mà lời Thánh Kinh nêu lên và được khoa chú giải khám phá ra khi tuân theo những qui luật để giải nghĩa đúng. "*Tất cả các nghĩa trong Thánh Kinh đều dựa vào nghĩa văn tự*" (*Thánh Tô-ma Aquinô. Tổng luận 1, 1, 10, 1.*).
- 117 Nghĩa thiêng liêng : Nhờ sự thống nhất trong ý định của Thiên Chúa, không những bản văn Thánh Kinh, mà cả các thực tại và biến cố được bản văn đề cập đến, đều có thể là những tiên trung.
1. Nghĩa ẩn dụ: Chúng ta có thể hiểu thấu đáo hơn các biến cố bằng cách nhận ra ý nghĩa của nó trong Đức Ki-tô. Ví dụ cuộc vượt qua Biển Đỏ là tiên trung cuộc chiến thắng của Đức Ki-tô, do đó cũng là tiên trung của phép Thánh Tẩy (x. *1Cr 10, 2*).
 2. Nghĩa luân lý Các biến cố được Kinh Thánh thuật lại phải dẫn chúng ta đến một cách ăn ở chính trực. Các biến cố đó được viết ra "để răn dạy chúng ta" (*1 Cr 10, 11*) (x. *Dt 3-4, 11*).
 3. Nghĩa thần bí: Chúng ta có thể đọc thấy ý nghĩa vĩnh cửu của các thực tại và biến cố, khi chúng hướng chúng ta về Quê Trời. Ví dụ Hội Thánh dưới đất là dấu chỉ Giê-ru-sa-lem trên trời (x. *Kh 21, 1-22, 5*).
- 118 Vài câu thơ thời trung cổ tóm tắt ý của bốn nghĩa như sau :
- Nghĩa văn tự dạy về biến cố,
 Nghĩa ẩn dụ dạy điều phải tin,
 Nghĩa luân lý dạy điều phải làm,
 Nghĩa thần bí dạy điều phải vươn tới

(*Rotulus prigiecaris I : ed A WALZ : Angelium 6 (1929) Augustin de Dace.*.)

Lectio divina là công việc lắng nghe Chúa là Đấng nói với chúng ta qua Kinh Thánh. Cách thực tiễn, Lectio divina là thời gian đặc biệt mỗi ngày dành cho việc lắng nghe này. Trong một ý nghĩa nào đó, Lectio divina là nghệ thuật thiêng liêng đầu tiên. Nghệ thuật này, rất quan trọng, dạy cho chúng ta biết tiếp nhận “Lời mỗi ngày” thế nào và phải đem ra thực hành như thế nào. Đó là điều chúng ta xin trong kinh Lạy Cha khi chúng ta đọc: “Xin cho ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời” rồi “Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày”. Học sống nghệ thuật này luôn là điều khẩn thiết đối với Kitô hữu.

Chỉ riêng công việc lắng nghe cũng đã gồm tóm tất cả mọi huấn lệnh, và tất cả Tin Mừng. Tâm điểm của Kinh Thánh là yêu mến, yêu mến Thiên Chúa và yêu mến tha nhân. Vậy yêu mến đó chính là lắng nghe Lời của Chúa Kitô và đem ra thực hành: “*Nếu kẻ nào yêu mến Thầy, thì vâng giữ Lời Thầy*” (Ga 14,23, x. Ga 14,15,21).

Công việc đầy đủ của lắng nghe được tóm tắt lại: **“Lắng nghe Lời Chúa và đem ra thực hành”**. Đọc lên như thế thì chẳng có gì đơn giản hơn, nhưng thực tế cho thấy chẳng có thách đố nào đối với con người lại lớn bằng. Quả vậy:

1- Việc đem ra thực hành không phải chỉ là công việc của riêng con người. Nó không thể được thực hiện mà chỉ dựa trên sức của chúng ta. Hơn nữa

2- Lắng Nghe là công việc khởi đi từ Thiên Chúa: Chúng ta không chọn vài Lời đem vào thực hành, nhưng chính Thiên Chúa là Đấng, theo cái nhìn khôn ngoan của Ngài, ban cho chúng ta “Lời của mỗi ngày”. Lời này sẽ thích ứng hơn đối với những nhu cầu thật và thiết thực nhất của chúng ta.

Trong khi thực hành việc Lắng Nghe, chúng ta gặp phải hai điều:

a- Vực thăm ngăn cách giữa cái chúng ta biết (trí hiểu, tư tưởng) và điều chúng ta làm (ý muốn, hành động)

b- Chúng ta nhận định rằng ý muốn của chúng ta thì bệnh hoạn, nó làm khác với việc đem ra thực hành Lời Chúa được đón nhận.

3. Chúng ta không biết phải làm gì để thoát ra được; khía cạnh thực hành: việc Lắng Nghe vượt thoát khỏi chúng ta. Chính Lectio divina sẽ dạy chúng ta một cách thực tế làm cách nào để lấp đầy vực thăm này.

Theo các luật đan tu của các thánh Pacômiô, Augustinô, Basiliô và Biển Đức, việc thực hành Lectio divina, cùng với việc lao động và tham dự vào đời sống phụng vụ, là một trong ba cột trụ của đời đan tu.

Việc hệ thống hóa Lectio divina thành bốn giai đoạn có từ thế kỷ 12. Vào khoảng năm 1150, **Guigues II le Chartreux**, một đan sĩ Chartreux kế vị thánh Bruno, đã viết một lá thư nhan đề **“Chiếc thang của đan sĩ”** (Scala Claustralium), trong đó ngài thiết lập phương pháp bốn giai đoạn: **đọc, suy niệm, cầu nguyện và chiêm ngắm**. Đọc để tìm kiếm cuộc sống hạnh phúc, suy niệm tìm gặp được hạnh phúc, cầu nguyện để xin cho được hạnh phúc, chiêm ngắm là thưởng nếm hạnh phúc.

II. LECTIO DIVINA là gì?

Lectio divina trước hết là Sách Kinh Thánh, là Sách Thánh được đọc và suy niệm bằng đức tin, với sự đơn sơ, tai lòng mở rộng, hiện diện trước Tôn Nhan Chúa, trong an bình và thình lặng: *"Lạy Chúa, xin hãy nói vì tôi tớ Chúa đang lắng nghe"* (1S 3,10). Người ta phải được nuôi dưỡng trực tiếp bằng Lời Chúa, trực tiếp sống Lời Chúa, với tất cả tự do nội tại của người con Chúa. Lời Chúa tôi vừa nghe đây nói với tôi điều gì? Chúa nói với tôi điều gì?. *"Hãy nghe, hỡi con, hãy ghé tai lòng con"* (Tu luật Biển Đức). Đó chính là ý thức của con tim, ý thức của nội tâm. Dĩ nhiên ý thức này của con tim cũng bao gồm trí tuệ (trí tuệ được soi sáng bởi chân lý: "Gustate et videte" (hãy nếm thử và hãy nhìn xem).

Người ta đi vào Kinh Thánh, người ta đọc Kinh Thánh để tiếp nhận Kinh Thánh bằng đức tin, như một lương thực thần thiêng. Người ta đọc Kinh Thánh để nghe Lời Chúa trong một giao tiếp riêng tư cá nhân, để nhận biết Chúa, để nghe Chúa đích thân trực tiếp nói với tôi, để lắng nghe điều Người muốn nói với tôi.

"Hỡi con, hãy biết rằng khi con tham dự thần vụ, thì con nói, con đàm đạo với Chúa, và khi con đọc Sách Thánh, thì qua mực và giấy, chính Chúa nói với con, giáo dục và dạy dỗ con những điều cần thiết để con sống trong Người" (Rabban Youssef Bousnaya, dans Pl. Deseille, *L'Evangelie au désert*).

Mở sách Kinh Thánh và hãy nhìn thấy duy nhất một mình Chúa Giêsu. Chúa Thánh Linh thúc đẩy chúng ta mở Nhà Tạm Kinh Thánh. *"Không nên xem sách Kinh Thánh như là một cuốn sách, cho dù là thiêng liêng, nhưng phải xem sách Kinh Thánh như là một Nhà Tạm, một nơi ưu tiên để gặp gỡ Bạn Tình Chí Ái"*. Chính Chúa Thánh Linh ban cho chúng ta nỗi niềm đói khát Bánh Lời Chúa. Cũng chính Người ban cho chúng ta trí thông minh để hiểu các bản văn Kinh Thánh. Một khi chúng ta làm công việc của mình thì Chúa Thánh Linh sẽ tiếp sức và làm cho chúng ta hưởng nếm Lời Chúa êm dịu dường nào! Thánh Linh làm cho Lời Chúa được sinh sản dồi dào trong chúng ta như ngày xưa nơi Trinh Nữ Maria vào ngày Lễ Truyền Tin (x. *Isaia 55, 10-11*).

Nhờ làm quen với Lời, chúng ta có thể đọc được những bí ẩn của con tim nơi gương mặt Chúa Kitô. Kinh Thánh là tấm lưới và phải nhìn khuôn mặt của Người Bạn Tình qua tấm lưới này, như được mô tả trong sách Diễm Ca: “*Kìa chàng đang đứng sau bức tường nhà, nhìn qua cửa sổ, rình qua chấn song*” (Dc 2,9).

Đọc Lời Chúa tức là tìm kiếm gương mặt Chúa Kitô, trên đó tỏa sáng vinh quang của Chúa Cha (2Cor 4,6: “*Quả thật, xưa Thiên Chúa đã phán: Ánh sáng hãy bùng lên từ nơi tối tăm! Người cũng làm cho ánh sáng chiếu soi lòng trí chúng tôi, để tỏ bày cho thiên hạ được biết vinh quang của Thiên Chúa rạng nơi trên gương mặt Đức Kitô*”).

“*Mục tiêu riêng của Lectio divina, một mục tiêu duy nhất nói lên cái tên gọi của mình, là Kinh Thánh*” (G.M. Colombas).

Qua Lectio divina chúng ta chuẩn bị tất cả để, trong tiến trình lectio-meditatio-oratio, một sự “*viếng thăm của Ngôi Lời*” có thể xảy ra (Bernard de Clairvaux); Như thế Lectio divina là mở ra cho việc Thánh Linh dẫn người cầu nguyện đi sâu thêm vào ý thức mối liên hệ đạo làm con đối với Cha. Rupert de Deutz viết rằng tình yêu được khơi động trong chúng ta nhờ việc đọc này là một diễn tả tác động của Thánh Linh, Đấng là tình yêu của Thiên Chúa. Cha ban cho chúng ta Kinh Thánh để trong Kinh Thánh ta học biết Con. Với Lectio divina, người cầu nguyện mở tai để lắng nghe, cầu nguyện qua lắng nghe; và, trong lắng nghe, cuộc sống của Thiên Chúa được mặc khải trong ta và đưa ta vào tham dự cuộc sống của Ba Ngôi. Ta thực hành Lectio divina, nhưng thật ra Lectio divina thể hiện diễn tiến đó.

Lectio là “*divina*” (*thuộc về Chúa*) khi Lectio divina là nơi gặp gỡ giữa Lời Chúa và trái tim, tâm lòng của con người: điều này không những chỉ xảy ra khi Lectio được thực hiện với bản văn Kinh Thánh là bí tích thật “*chứa đựng Lời Thiên Chúa*” (DV 24), nhưng cả mỗi khi ta tiếp cận Kinh Thánh với ước mong triệt để tiếp nhận một sự Hiện Diện. Kinh Thánh đưa Lectio divina biến thành nghệ thuật gặp gỡ với Chúa qua hành trình từ lắng nghe đến nhận

thức, và từ nhận thức đến tình yêu. Tiến động này ta nhận ra được trong Shema Israel (*“hãy lắng nghe, hỡi Israel: Đức Chúa là Đấng Duy Nhất... Người hãy yêu Đức Chúa”* (Đnl 6,4-5) và là tâm điểm của tất cả Kinh Thánh (x. Mc 12,29-30: *Điều răn đứng đầu là: Nghe đây hỡi Ít-ra-en, Đức Chúa, Thiên Chúa chúng ta, là Đức Chúa duy nhất. Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người. hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức lực người”*), đó cũng là tiến động giao tiếp mà Lectio divina dẫn tới, và đạt đến việc tham dự vào tình yêu, có nghĩa là tham dự vào cuộc sống của Thiên Chúa: *“Con hãy yêu mến”*. Lectio divina là thể đó, tâm điểm của tất cả cuộc sống cải tiến, cải hóa, hồi cải và thần hóa. Trong ý nghĩa này Lectio divina sẽ là một diễn tiến đưa người cầu nguyện đi vào sông, cử hành một bí tích, bí tích Lời: Qua đó người cầu nguyện gặp gỡ, tiếp nhận chính Chúa, để cho Chúa thần hóa mình.

ĐGH Léon XIII nói về tác động của Chúa Thánh Thần trong các tác giả được linh hứng viết Kinh Thánh:

“Nhờ sức mạnh siêu nhiên, chính Ngài đã linh hoạt và thúc đẩy viết và Ngài trợ giúp các tác giả đó khi họ viết, để họ suy nghĩ đúng, trung thành viết lại và diễn tả chính xác với một chân lý không hề làm lạc tất cả những gì Ngài truyền cho họ viết, và chỉ viết điều Ngài truyền cho họ viết: nếu không, chính Ngài sẽ không là tác giả của toàn bộ Kinh Thánh”

*(Léon XIII, Tông huấn “Providentissimus Deus”,
18.11.1893).*

III. BẢN CHẤT CỦA LECTIO DIVINA

* Lectio divina chủ yếu là việc nhắm đi nhắc lại Lời.

- * Lectio divina là một trải nghiệm chuyên chú lắng Chúa nói với lòng ta.
- * Lectio divina việc đọc, suy niệm Kinh Thánh, nhất là kéo dài trong cầu nguyện chiêm niệm.
- * Lectio divina là liên hệ đối thoại trong đức tin và tình yêu giữa ta với:
 - Chúa Kitô là Đấng nói với ta,
 - Trong Chúa Thánh Thần là Đấng dạy bảo ta,
 - và trong ánh mắt của Cha là Đấng nhìn ta.
- * Lectio divina là một trải nghiệm đi vào nội tâm và trực tiếp dẫn chúng ta tiếp cận với Chúa một cách rất đặc biệt.
- * Là một tìm kiếm “hợp nhất - thông hiệp - hiện diện” được thể hiện một cách tiệm tiến trải dài theo thao tác và thực hành Lectio divina.
- * Lectio divina khác hẳn với việc học Kinh Thánh. Việc học tìm đắc thủ, chiếm hữu Lời - Lectio divina dẫn đến trao hiến mình và lụy phục Lời.

*“Không có Thần Khí không thể nhận biết Ngôi
Lời của Thiên Chúa; sự nhận biết Con Thiên Chúa là
do Chúa Thánh Thần mà có”*

*Démonstration de la prédication apostolique,
Irénee de Lyon, 7).*

IV. NGUỒN GỐC CỦA LECTIO DIVINA

- * Ngay trong nhiệm cục cứu độ xa xưa của Ít-ra-en, người ta đã cầu nguyện bằng Lời và người ta đã lắng nghe Lời trong cầu nguyện (*Nơ-khơ-mi-a ch. 8*)
- * Trong việc cử hành phụng vụ trong các Hội Đường thời Chúa Giêsu người ta cũng thực hiện như thế (*Lc 4, 16-30; Ga 7, 11-52; Ga 10, 22-42*).
- * Lectio divina là một gia bảo của Giáo Hội. Các Giáo Phụ và các đan sĩ đã thực hành Lectio divina ngay từ thuở đầu. Đàng khác Lectio divina có một truyền thống thật phong phú đã ghi đậm nét cuộc sống kinh nguyện trải dài suốt 12 thế kỷ đầu của Giáo Hội.
- * Từ khoảng thế kỷ 12 người ta đã bắt đầu lơ là với Lectio divina. Thay cho Lectio divina, người ta đưa Lời vào thành môn học tại các đại học ở Tây Phương, hoặc thực hành suy nguyện theo lối Kinh Viện, hoặc suy nguyện theo lối Dòng Tên (dựa trên nội quan và tâm lý).
- * Trong nhiều cộng đoàn tu, người ta hướng đến việc đọc sách thiêng liêng (nói chung) và Kinh Thánh không còn (hay không nhất thiết) là cuốn sách căn bản cho việc đọc.
- * Tuy nhiên CĐ Vaticanô II (nhất là qua Hiến Chế Mạc Khải “*Dei Verbum*”) đã trả lại cho Lectio divina vị thế tối hảo ban đầu.
“Thánh Công Đồng cũng tha thiết và đặc biệt khuyến khích mọi Kitô hữu, cách riêng các tu sĩ hãy năng đọc Thánh Kinh để học biết "khoa học siêu việt của Chúa Giêsu Kitô" (Ph 3,8). "Vì không biết Thánh Kinh là không biết Chúa Kitô". Vậy ước gì họ hăng hái tiếp xúc với chính bản văn Thánh Kinh, nhờ Phụng Vụ Thánh dồi dào lời Thiên Chúa, hoặc nhờ sốt sắng đọc Thánh Kinh hay nhờ những tổ chức học hỏi thích hợp, hoặc bất cứ phương thế nào mà ngày nay đã được các Chủ Chăn trong Giáo Hội chấp thuận và ân cần phổ biến khắp nơi. Nhưng mọi người cũng nên nhớ rằng kinh nguyện phải đi đôi với việc đọc Thánh Kinh, để có sự đối thoại giữa Thiên Chúa và con người, vì "chúng ta ngỏ lời với Ngài khi cầu nguyện, và chúng ta nghe Ngài nói lúc chúng ta đọc các sách ngôn thần linh" (MK, 25.)

V- NHỮNG KHÓ KHĂN CỦA LECTIO DIVINA

- * Đọc trong đức tin, cũng có nghĩa là chấp nhận sự khô khan của đoạn văn này, sự khó hiểu của đoạn văn khác hoặc hầu như không thể áp dụng được. Quan trọng là cứ trung thành thực thi Lectio divina nếu muốn nhận được ơn Chúa và kiên trì sẽ đạt được những kết quả.
- * Chúng ta hãy nhớ rằng cuộc đối thoại nghĩa thiết và thân tình không chỉ có trao đổi bằng lời, nhưng cũng có những lúc thinh lặng đầy ý nghĩa. Những lúc thinh lặng này nói với Chúa sự trống rỗng của tôi trước sự sung mãn vô biên của Người. Người mạc khải cho tôi qua Lời của Người...
- * Thường Lectio divina không đem lại kết quả tức thời. Đó là một thao tác và một đam mê thực hành bền lâu; người ta không thể gặt hái ngay ngày hôm sau cái người ta mới gieo. Phải nhiều kiên nhẫn và âu yếm chờ đợi. Đàng khác, nếu bạn để Lời chiêm hữu được bạn, bạn sẽ sớm được hạnh phúc nghe được ngay cả sự thinh lặng của Lời.
- * Trong nơi thinh lặng và cô tịch mà bạn đã chọn để thực hành Lectio divina, chắc chắn bạn sẽ cảm nhận được sự hiện diện của Kẻ Thù xúi giục bạn bỏ trốn, làm cho bạn cảm thấy sự cô tịch thật nặng nề, làm cho bạn lo ra chia trí bằng mọi thứ, gây cho bạn đủ thứ ý tưởng trần tục.

Bạn đừng để mình bị đốn ngã, đừng chán nản thất vọng nhưng hãy chống trả bởi vì Chúa không ở xa bạn và Người cùng với bạn chiến đấu trong cuộc chiến này.

Nếu bạn gặp cảm dỗ bỏ trốn, hãy chống cự, ngay dù bạn phải ở lại không thốt nên lời, trong thinh lặng, bạn hãy cứ chống cự. Bạn cần phải làm quen với những giây phút cô tịch, thinh lặng, từ bỏ, nếu bạn muốn gặp được Thiên Chúa trong cầu nguyện một mình.

VI. KẾT QUẢ CỦA LECTIO DIVINA

- * Kinh nghiệm về Lectio divina thực hành mỗi ngày mài dũa cái đói và cái khát Lời này là Lời vẫn luôn làm cho đói cho khát mà chẳng bao giờ cho bạn được hoàn toàn no thỏa hay đã khát.
- * Những ai đã tiến triển trong việc thực hành Lectio divina đều nghiệm thấy rằng càng ngày càng cần ít lời đi và càng phải tăng thêm LỜI.
- * Sự chuyên chăm thực hành Lectio divina là dấu chỉ mức độ cuộc sống thiêng liêng của ta. Tất cả sự tiến triển thiêng liêng đều phát sinh từ việc ĐỌC và SUY NIỆM KINH THÁNH. Điều ta không biết, ta học được trong Kinh Thánh và điều ta đã học biết, ta giữ lại trong suy niệm, và điều ta đã suy niệm sẽ giúp làm ta đáp lời (Câu Nguyện).
- * Ngôn sứ Amos đã nói: *“Ta sẽ gieo nạn đói trên xứ này, không phải đói bánh ăn, cũng không phải khát nước uống, mà là đói khát được nghe Lời Đức Chúa”* (Am 8, 11).
Nếu là những người “thiên liêng”, ta sẽ đói khát và chỉ có Lời mới có thể làm cho nỗi đói khát của ta được no thỏa.
- * Chúng ta không thể là những người mót lúa lơ dềnh trong Kinh Thánh, thỉnh thoảng “lượm” một vài Lời! Phải đắm chìm mình trong Kinh Thánh, phải “sống chết” với Kinh Thánh, phải làm quen với Kinh Thánh để trong thâm sâu của con người mình, Kinh Thánh chất đầy trí nhớ của ta. Vì, cuối cùng, Kinh Thánh là một cuốn sách bộc lộ những điều kín ẩn và bí mật cho những ai siêng năng tiếp cận với Kinh Thánh.

(Theo một tài liệu của đan viện Lérins)

LECTIO DIVINA

1. Lectio:

Đọc là mở rộng tâm hồn con người cho Lời Cứu Độ của Chúa tiến vào qua việc lắng nghe. Ta để cho Lời nuôi dưỡng ta, bởi vì Lời được đọc lên không nhằm cung cấp thông tin, mà nhằm việc biến đổi tâm hồn.

2. Meditatio:

Suy niệm là việc lặp lại những lời hoặc những câu đã lôi kéo chú ý của ta. Ở đây không nhằm luyện trí óc, hoặc suy tư về Lời hoặc câu ấy, nhưng là nhờ việc lặp lại nhiều lần, ta quy phục để cho Lời thâm nhập sâu hơn vào bản chất con người của ta cho đến khi ta nên một với bản văn.

3. Oratio:

Cầu nguyện là đáp trả của trái tim với Thiên Chúa. Khi nhận đầy tràn Lời Cứu Độ thì ta nói lên lời đáp. Theo thánh Cyprianô: *“Trong Kinh Thánh Chúa nói với ta, và trong cầu nguyện ta nói với Chúa”*.

4. Contemplatio:

Khi ta trung thành với Lectio sống động, sẽ có lúc ta được cảm thức chính sự hiện diện của Chúa. Nó không là sản phẩm do hoạt động của ta, cũng không phải là phần thưởng cho ta.

5. Missio hay Actio, Operatio:

Sự việc đã ra khác do thực hành Lectio, nhưng ta còn thấy mình được mời gọi dẫn thân vào những hoạt động khác nữa nhằm giúp tha nhân. Thiên Chúa kêu mời ta hành động và ban sức lực cho ta, hướng dẫn bước đi của ta trên đường bình an, giúp ta thực hành sứ vụ.

(Cha M. Basil Pennington OcsO)

VII. THỰC HÀNH LECTIO DIVINA

a- Địa điểm thực hành Lectio divina

- * Tìm một nơi cô tịch và tĩnh lặng giúp bạn dễ cầu nguyện với Cha trong thâm kín... để có thể chiêm ngắm Người cách an bình.
- * Cố gắng tạo cho nơi đã chọn giúp bạn dễ giữ được sự tĩnh lặng bên ngoài là điều cần thiết tiên quyết cho tĩnh lặng nội tâm.
- * Tu phòng (nếu có) của bạn là nơi lý tưởng nhất để cảm nghiệm sự hiện diện của Chúa.
- * Địa điểm chọn lựa chính là nơi Chúa lôi kéo bạn tới để nói với bạn cách thân tình “lòng với lòng”. Nên cẩn thận chọn lựa địa điểm để sống giờ Lectio divina.
- * “Thầy ở đó và gọi em” (x. Ga 11,38). Để nghe được tiếng của Chúa, bạn phải dẹp bỏ những tiếng khác... Để nghe được Lời, bạn phải hạ thấp giọng nói của bạn...

b- Thời gian để lắng nghe Lời

- * Có những lúc thích hợp hơn cho tĩnh lặng: giữa đêm, sáng sớm, hay tối khuya.
- * Xếp đặt tùy theo thời khắc biểu ngày sống của bạn, nhưng luôn phải trung thành giữ thời khắc này. Nếu có thể được thì nên ấn định giờ cho Lectio divina, tránh thay đổi lung tung.
- * Lectio divina phải được thực hành “mỗi ngày”, tốt nhất là vào cùng giờ ấn định. Nếu người ta chỉ dành cho Lectio divina những giờ trống (không biết làm gì khác)... kết quả sẽ có nguy cơ nghèo nàn theo mức độ thực hành. Không đúng đắn tí nào nếu chỉ dành cho Chúa số thời gian thừa thãi trong ngày, coi như Chúa chỉ để trám cho đầy chỗ trống. Phải dành ưu tiên cho Lectio divina khi xếp chương trình cho ngày sống.
- * Thời lượng dành cho Lectio divina phải đủ dài, không chỉ từng khắc vụn vặt, vì cần phải có một thời gian dài đủ để lòng bạn có thể lắng trầm, an tĩnh để đi vào cầu nguyện. Nửa giờ là tối thiểu. Một giờ là tốt nhất. Những ngày tĩnh tâm nên dài thêm...

- * Đối với các đan sĩ, phải thực hành Lectio divina mỗi ngày vào một giờ khắc thích hợp và kéo dài đủ có thể đi vào đối thoại với người bạn trung thành nhất.
- * Trước khi đi vào Lectio divina, bạn hãy hồi tâm và xác tín rằng chính Chúa muốn nói với bạn và chờ đợi bạn đáp lời. Đừng bao giờ quên rằng, trong Lectio divina, chính Chúa sẽ làm thỏa mãn ước vọng mà chính Người đã khơi gợi trong lòng bạn.

c- Một con tim để tiếp nhận Đấng nói với tôi

- * Khi thực hành Lectio divina, bạn hãy nhớ tới dụ ngôn “người gieo giống” diễn tả việc Chúa đang gieo Lời của Người. Trong thực tế, bạn là một trong các loại đất này: sỏi đá, hay đường đi cho mọi người dẫm trên, đầy gai, hoặc là một thửa đất tốt. Lời phải rơi vào trong bạn như trong thửa đất tốt và, “sau khi đã lắng nghe Lời với một tâm lòng tốt lành và kết hợp, bạn giữ lại Lời và làm cho Lời sinh hoa kết trái qua việc kiên trì” (x. Lc 8, 15).
- * Con tim được dựng nên cho Lời và Lời cho con tim. Bạn hãy thường xuyên đọc lại cách chậm rãi thánh vịnh 118, một thánh vịnh dài về lắng nghe Lời Chúa, cho tới khi Lời của Người biến thành lời của bạn. Con tim của bạn phải trở thành con tim của một người môn đệ luôn phục tùng những điều thuộc về Chúa, có thể trải nghiệm Lời, sẵn sàng lắng nghe, cũng có thể suy niệm và nắm giữ các lời của Người trong lòng bạn, theo gương Mẹ của Chúa (x. Lc 2,19 và 51).

d- Xin giúp đỡ: khẩn cầu Chúa Thánh Thần

- * Trước khi đi vào thực hành Lectio divina, cần phải nài xin Chúa cho có những tư thái xứng hợp để tiếp nhận Lời của Người trong niềm kính sợ Chúa (thờ phượng và với lòng tôn kính).
- * Mỗi lần đọc Lời của Người đều có một diễn biến nào đó. Tùy theo đức tin của ta, bản văn diễn ra dưới con mắt ta và Chúa Kitô giải thích bản văn đó cho lòng ta. Do vậy vô cùng cần thiết phải

chuẩn bị đọc Lời bằng cách dành một thời gian cầu nguyện. Một lời kinh, một câu hát khấn nài Chúa v.v...

- * Bạn hãy mở Sách Kinh Thánh để trước mặt bạn. Hãy tập sử dụng Sách Kinh Thánh với niềm tôn kính đặc biệt. Kinh Thánh là bánh Lời Chúa được bẻ ra phân phát cho bạn.
- * Hãy xác tín rằng khi đối diện với Sách Kinh Thánh, bạn không đối diện với một cuốn sách mà đối diện với chính Chúa Kitô-Lời.
- * Hãy khấn cầu Chúa Thánh Thần, vì chỉ có mình Người mới có thể giúp chúng ta hiểu được Lời. Hãy để Chúa Thánh Thần ngự xuống trong bạn để sức mạnh của Người cất khỏi mắt bạn màn che. Chỉ Thánh Thần có thể sinh ra Lời trong bạn như xưa Người đã làm cho các ngôn sứ, cho Chúa Giêsu, cho các thánh sử.
- * Bạn hãy chờ đợi Người, bởi vì, dù có đến trễ, chắc chắn Người cũng sẽ đến. Sớm hay muộn, nếu bạn kiên trì, bạn sẽ nghe được ngay chính trong bạn, lời của Người hữu hiệu và bạn sẽ không còn cảm thấy cô độc nhưng được đồng hành, đối diện với bản văn Kinh Thánh, như viên quan người Ê-ti-ô-pi mà tông đồ Philiphê giải thích cho về bản văn Isaia (*Công Vụ Tông Đồ 8, 26-38*).
- * Nếu không khấn cầu Chúa Thánh Thần, Lectio divina vẫn chỉ là một thao tác của con người, một cố gắng của trí tuệ. Bạn phải vượt xa mức độ đó nếu muốn đi vào trong đàm đạo thân thương và cầu nguyện với Chúa là Đấng nói với bạn và chờ đợi bạn đáp lời.

(Theo một tài liệu của đan viện Lérins)

VIII- NHỮNG GIAI ĐOẠN THỰC HÀNH LECTIO DIVINA

* Guigues II Le Chartreux đã theo câu Mt 7,7: “Anh em cứ xin thì sẽ được, cứ tìm thì sẽ thấy, cứ gõ cửa thì sẽ mở ra cho” và đề nghị như sau:

“Cứ xin trong khi ĐỌC
Anh em sẽ nhận được trong SUY NIỆM
Cứ gõ bằng CẦU NGUYỆN
Anh em sẽ gặp được trong CHIÊM NGẮM”.

Qua câu này, Guigues đã diễn tả nền móng cho phương cách thực hành Lectio divina qua bốn bậc hay bốn giai đoạn:

LECTIO – MEDITATIO – ORATIO – CONTEMPLATIO ĐỌC – SUY – CẦU – NGẮM

Bốn giai đoạn cổ điển trên đây (Đọc - Suy - Cầu - Ngắm) theo Enzo Bianchi có thể chia thành hai giai đoạn chính:

- Giai đoạn một (ĐỌC - SUY), khách quan hơn, người ta để tính khác biệt của bản văn nói với mình;
- Giai đoạn hai (CẦU - NGẮM), chủ quan hơn, tính chủ quan của người đọc đi vào liên hệ với ý nghĩa của bản văn, để cho mình được phán đoán, hướng dẫn, yên ủi và đáp lại bằng cầu nguyện.

Và phương cách này sẽ được sử dụng, bành trướng, lặp lại, giải thích và áp dụng sau đó cho tới ngày nay.

* Và bởi vì Lectio divina chủ yếu là một cuộc đối thoại của tình yêu, nên cũng là:

- TIẾP NHẬN trong lắng nghe (ĐỌC)
 và suy nghĩ (SUY NIỆM)
- HIỆN THÂN trong đáp lời (CẦU NGUYỆN)
- GẶP GỠ trong hiệp thông (CHIÊM NIỆM)

* Trong một đan viện kia, khách qua đêm có thể đọc được trên một phiếu kẹp trong sách Tân Ước để trên bàn như sau:

1. **Bạn hãy cầm lấy và mở đọc** một cách chậm rãi, suy nghĩ về đoạn văn đã chọn, hãy khám phá ra điều nói với bạn cách đặc biệt như là một Lời của Chúa.
2. **Bạn hãy suy niệm và nghĩ tưởng** về điều bạn vừa đọc; đặt tâm trí bạn vào đó, nhưng nhất là nhắm đi nhắc lại câu đó trong lòng, đặc biệt lưu ý đến điều đọng chạm tới bạn nhất.
3. **Bạn hãy nói với Chúa:** Bây giờ chính Chúa đã mở ra cuộc đối thoại qua Lời của Người, bạn hãy đáp lời trong thân tình như một người bạn tâm tình với bạn mình.
4. **Bạn hãy nâng tâm hồn lên tới Chúa:** Bạn hãy giữ tâm hồn bạn cận kề bên Người trong khiêm tốn, hiến thân, tôn thờ, theo sự thúc đẩy của tình yêu.

1. ĐỌC

- * Khi mở Sách Kinh Thánh, bạn đừng chọn một bản văn cách tình cờ hay gặp đâu đọc đấy, vì để đảm bảo một liên tục trong Lectio, nên đọc một cuốn trong Kinh Thánh từ đầu tới cuối, hoặc đọc các bài đọc trong phụng vụ. Đối với những người mới thực hành Lectio divina, thường nên khuyên họ theo các bài đọc trong Thánh Lễ hằng ngày, nhất là bài Phúc Âm.
- * Bạn đọc bản văn không chỉ một lần, nhưng nhiều lần. Cũng khuyên đừng chỉ đọc bằng mắt, nhưng môi miệng bạn nên phát thành âm, và khi có thể còn nên đọc lớn tiếng.
- * Phải đọc một cách chậm rãi, chú ý, tiếp nhận, kính cẩn, không nuôi tham vọng làm giàu kiến thức. Mục đích nhắm tới không thuộc lãnh vực tri thức, nhưng chính là khám phá vị ngọt thiêng liêng của bản văn. Việc đọc này chính là nơi gặp gỡ giữa Thiên Chúa và bạn. Bạn hãy chú tâm nhận ra được sứ điệp mà Chúa nói riêng với bạn qua bản văn bạn đọc.

- * Đọc là một hình thức nghe luôn cho phép bạn có thể trở lại điều đã nghe. Điều quan trọng đó chính là biết lắng nghe Lời và ở lại trong Lời.
- * Viện phụ Delatte đã viết cho các đan sĩ:
“Thánh Kinh, đó chính là thư của Thiên Chúa gửi cho tạo vật của Người; hơn nữa đó còn là thư tình và do vậy đọc thư đó không theo tính cách phân tích văn phạm. Cần phải đọc bằng cặp mắt của trái tim”.
- * Đọc chậm rãi, an bình và nên lặp lại nhiều lần để khắc ghi bản văn trong trí nhớ và trong trái tim của bạn giống như cây bút viết trên sáp mềm.
- * Đừng để mình bị lừa dối cho rằng bài đọc không dễ. Chắc hẳn, đọc thì đơn giản, nhưng có nhiều kiểu đọc. Kinh nghiệm cho chúng ta thấy rõ rằng đọc như là một việc làm đầu tiên của Lectio divina chỉ có thể dẫn đến chiêm ngắm khi hội đủ một số điều kiện:
 - nếu đọc đúng cách;
 - nếu biết đọc lại nhiều lần;
 - nếu việc đọc mở ra cho suy tư việc suy tư này lại hướng dẫn và soi sáng cho việc đọc;
 - nếu việc đọc dẫn tới cầu nguyện;
 - và, cuối cùng, nếu việc đọc này sẽ đưa vào an bình và nghỉ yên trong Chúa.

2. SUY

- * Suy, đó chính là nhai, là nghiền ngẫm... vì đó chính là: lặp lại, suy nghĩ, nhớ lại, giải nghĩa, đi sâu vào... Như thế Lời được hiểu kỹ hơn, được lĩnh hội. Sự lĩnh hội Lời vừa đọc, lắng nghe có kết quả như thể làm cho chúng ta nếm hưởng được vị ngọt, giúp chúng ta nhận ra được từng ý nghĩa sâu xa của Lời.

- * Tới giai đoạn này, việc đọc phải trở thành suy niệm chăm chú và sâu đậm bởi vì suy niệm ở đây trước hết là đào sâu sứ điệp mà bạn đã đọc và Chúa muốn nói với bạn.
- * Cần thiết phải tin chắc rằng suy niệm không có gì giống với việc tìm kiếm, phân tích hay chú giải. Suy niệm chú ý đến bản văn để khám phá ra sự phong phú, điểm thiêng liêng ẩn tàng, sứ điệp chính. Dừng lại ở những chữ chưa biết, gây ngạc nhiên, những từ mới. Dừng lại ở một câu hay một lời. Suy niệm đưa ta nhớ tới một câu khác trong Cựu hoặc Tân Ước.
- * Khi một đoạn văn nào đã đánh động, gây cho ta chú ý, cần phải đọc và đọc lại, nhai đi nhai lại, đưa vào trí nhớ của ta để nghiền ngẫm nó ngay cả khi ta đã xong Lectio divina.
- * Cũng cần nên đặt những câu hỏi cho mình. Bài đọc Kinh Thánh này đề nghị với tôi điều gì cho cuộc sống thiêng liêng của tôi, cuộc sống luân lý của tôi, cuộc sống con người của tôi? Bản văn của Lời này có thể soi sáng gì cho tôi để giải quyết một số vấn đề (cá nhân, cộng đoàn hay điều gì khác)? Đó chính là hiện tại hóa, tiếp nhận những ánh sáng và những giá trị chất chứa trong bản văn Kinh Thánh.
- * Hiểu được bản văn Kinh Thánh trong Lectio divina phần lớn lệ thuộc vào khả năng cải thiện của tôi về kiến thức Kinh Thánh nhờ chính Sách Kinh Thánh. Tôi sẽ luôn hiểu sâu hơn khi nhớ đến, đối chiếu với những bản văn tương tự. Điều này sẽ soi sáng, giúp khai triển sứ điệp và nhờ Chúa Thánh Thần tác động cho ta hiểu sâu, hiểu đầy và hiểu cách thiêng liêng hơn. Dĩ nhiên, được thể cần phải năng đọc Kinh Thánh. May mắn là từ ít năm nay chúng ta có những bản dịch Kinh Thánh mới với những chú giải bổ ích phong phú.

3. CẦU

- * Bạn đã lắng nghe qua việc đọc và suy, bây giờ bạn có thể nói qua cầu nguyện. Nếu bạn đã biết điều bản văn nói lên và nói với bạn, bạn có thể nói với Người điều gì?
- * Lời đã đến với bạn qua bản văn, qua việc đọc; Lời đã được đào sâu tìm hiểu qua việc suy niệm. Bây giờ Lời quay trở lại với Thiên Chúa dưới hình thức của cầu nguyện. Cầu nguyện chúc tụng, tạ ơn, xin ơn, tạ lỗi v.v...
- * Ở đây chúng ta đi vào đàm đạo với Chúa. Chính là lúc con tim của bạn, tâm hồn của bạn đáp lại Chúa đã nói với bạn qua Lời của Người.
- * Bây giờ bạn hãy nói với Chúa, trả lời Người, đáp lại những mời gọi, những linh hứng của Người, điều Người xin bạn, sứ điệp Người nói với bạn qua Lời mà bạn đã đọc, đã lắng nghe, đã hiểu, đã đào sâu nhờ Chúa Thánh Thần trợ giúp.
- * Bạn đừng quá dừng lại ở suy nghĩ; hãy đi vào đàm đạo và nói như một người bạn nói với bạn mình (*Dnl 34, 10*).
- * Nếu có những chữ lúc đầu cảm thấy khó, bạn hãy nhớ rằng sự thinh lặng cũng là một cách thể đáp lời, tốt đối với người cầu nguyện trong việc quên mình và cũng tốt đối với Đấng biết mọi sự.
- * Bạn hãy cố gắng tôn trọng tiến trình song đôi này:
 - 1- Để cho Chúa xuống trong bạn, bởi vì cầu nguyện trước khi là một việc nâng tâm hồn lên tới Chúa, đầu tiên là việc Chúa xuống trong bạn. Người đến gặp gỡ bạn để đi vào đàm đạo với bạn.
 - 2- Tiếp đến bạn hãy để cho lời nguyện của bạn thoát ra. Chúa Giêsu khuyên thánh nữ Catarina Sienna: “Con hãy tạo cho mình thành sức chứa, Thầy sẽ biến mình thành suối tuôn trào”. Lời cầu nguyện phải đơn sơ, tự nhiên. Lời cầu nguyện ở đây là kết quả, có nghĩa là hoa trái của việc đọc và suy, hơn là một phương thể để tiếp cận với thần linh.

- * Lời đã đến trong bạn và bây giờ đương nhiên Lời quay trở về với Người dưới hình thức cầu nguyện. Hiểu thế, thánh Augustin đã nói: *“Khi bạn lắng nghe là lúc Chúa nói với bạn; khi bạn cầu nguyện, là bạn nói với Chúa”*.
- * Cầu nguyện chính thật phát sinh từ Lời của Thiên Chúa và được Lời của Thiên Chúa nuôi dưỡng. Đó là lời cầu nguyện dâng lên từ một trái tim được chính Lời đánh động. Vậy bạn hãy cầu nguyện với chính những lời của Thiên Chúa. Đây chính là thời gian tuyệt vời của cuộc đàm đạo thân thương âu yếm: nếu bạn kiên trì, bạn sẽ đi từ ngỡ ngàng tới ngạc nhiên thán phục.
- * Khi bạn gặp khó khăn cầu nguyện, bạn hãy đơn sơ chậm rãi - và nếu cần thì lặp lại nhiều lần - kinh Lạy Cha. Đó chính là kinh nguyện của Chúa Giêsu, lời kinh mà Người đã dạy chúng ta và luôn xứng tầm với mọi môi miệng và mọi con tim!

4. NGẤM (CHIÊM NIỆM)

- * Đó chính là lúc đàm đạo êm đềm với Thiên Chúa, không với một ước mong nào khác ngoài ước mong ở gần kề bên Người. Sự hiện diện này và sự ở gần kề này luôn im lặng hơn, như trong một cuộc đi dạo của hai người yêu nhau, vào một lúc nào đó, sau khi đối thoại và vui sướng được gặp lại nhau, người ta chỉ đơn sơ ở gần kề bên nhau, ở bên cạnh nhau. Như thế, luôn gần với Chúa hơn, ta nhận thức được ý tưởng của Người sâu xa hơn, ta cảm nhận lòng Người rộng mở và ta chỉ việc buông mình đi vào.
- * Không còn nghi ngờ gì cả, từ giờ phút này Người đối diện với ta; ta chỉ còn cần phải nhìn Người, chiêm ngắm Người, như Maria Madalena kề bên chân Thầy. Bờ ngỡ, ngạc nhiên, cảm phục: Chiêm ngắm là thế và chỉ là thế. Chiêm ngắm không phải là xuất thần, cũng không phải là một trải nghiệm ngoại thường, nhưng là rất bình thường: nhìn chính Người và để cho Người thâm nhập vào mình.
- * Chiêm ngắm, đó chính là gặp gỡ Lời vượt trên những ngôn từ.

- * Chiêm ngắm là khát mong tạo nên do sự vắng mặt bề ngoài, hay thỏa thuê về sự hiện diện của nhau.
- * Chiêm ngắm là sự phản kháng kiên nhẫn và êm dịu của lòng kiên trì của ta. Nó là sự trung thành chờ đợi trong thinh lặng. Chiêm ngắm, chính là “biết kiên trì”!
- * Chính yếu là biết đặt mình trong tư thái sẵn sàng, biết đi vào trong chính mình để gặp gỡ Đấng ngự trong đó. Tác giả Tauler nói: *“Thiên Chúa thường đến gặp thăm ta, nhưng ta thường không có mặt trong nhà mình”*.
- * Chiêm ngắm không là gì khác ngoài việc đàm đạo lòng với lòng, êm đềm và an bình với Chúa và trong Chúa, không cần phải rườm rà để tạo lên sự gần gũi này. Sự thinh lặng thay cho ngôn từ.
- * Chiêm ngắm không do cố gắng suy niệm và ý chí thao tác gì cả, nhưng là một ơn ban của Đấng soi sáng đôi mắt của lòng ta (Chúa Thánh Thần).
- * Chiêm ngắm không phải là điều ta đạt được do những cố gắng cá nhân mình, không phải là một trạng thái đến từ bên ngoài; nhưng đó chính là quả tự nhiên, chín mùi từ hạt mầm của việc chúng ta cầu nguyện với Lời Chúa (Cầu nguyện dưới tác động của Lời Chúa: Lectio divina).

Trích trong “Thang đan sĩ” của Guigues Ile Chartreux:

Đọc là tìm kiếm sự dịu dàng của đời sống vĩnh phúc, **suy niệm** thì tìm ra nó, **cầu nguyện** là để xin nó, **chiêm ngắm** là để cảm nếm nó. Đó chính là lời Chúa nói: Hãy tìm sẽ thấy. Hãy gõ thì cửa sẽ mở cho. Hãy tìm bằng cách đọc, sẽ gặp được bằng cách suy niệm. Hãy gõ bằng cầu nguyện, và hãy vào bằng suy ngắm.

Việc đọc đem đến cho miệng ta một lương thực bổ dưỡng, suy niệm làm ta nhai và nghiền nát lương thực đó, cầu nguyện giúp ta nếm hưởng được sự êm dịu đó, còn chiêm ngắm là chính sự dịu dàng đó, nó làm ta cứ vui thỏa và đổi mới ta.

Đọc thì còn ở một lớp vỏ, suy niệm thì ở trong tủy, cầu nguyện thì ở trong việc diễn tả ước muốn, còn chiêm ngắm ở trong niềm vui sướng cảm nhận sự dịu dàng đã đạt được.

.....

Đọc là một chăm chú học hỏi Kinh Thánh với tinh thần gắn bó.

Suy niệm là một việc làm của trí tuệ, để thăm dò tỉ mỉ một chân lý ẩn kín.

Cầu nguyện nâng tâm lòng lên với Chúa để tránh xa những điều xấu và đạt được những điều tốt.

Chiêm ngắm, là nâng hồn lên trong Chúa, nếm hưởng những niềm vui êm dịu vĩnh hằng.

...

Đọc, suy niệm, cầu nguyện và chiêm ngắm, được kết nối với nhau cách rất chặt chẽ và sẵn sàng hỗ trợ nhau mỗi khi cần, đến độ những bậc thang đầu tiên chẳng dùng gì được nếu không có những bậc thang sau và như vậy chẳng bao giờ người ta có thể đạt tới bậc này nếu không đi qua bậc kia, hoặc trừ trường hợp rất ngoại lệ.

Vậy đâu là sự suy niệm có hiệu quả? Chính là suy niệm dẫn đến cầu nguyện sốt sắng và việc cầu nguyện này thường dẫn tới việc chiêm ngắm rất êm dịu ngọt ngào.

Như thế, không có suy niệm, việc đọc chỉ là khô khan; không đọc, suy niệm sẽ đầy sai lầm; không có suy niệm, cầu nguyện sẽ nguội lạnh; không có cầu nguyện thì suy niệm cũng chỉ vô ích và chẳng mang tới kết quả gì. Cầu nguyện và lòng sùng kính kết hợp với nhau đạt được chiêm ngắm; trái lại, đạt được chiêm ngắm không cần cầu nguyện thì thật là một ngoại lệ hiếm có và có thể là một phép lạ.

(Theo một tài liệu của đan viện Lérins)

IX. VIỆC ĐỌC LỜI CHÚA

(theo P. Daniel Rougemont)

A. TRONG TRUYỀN THỐNG DO THÁI

Trong truyền thống do thái, cuốn TORAH (nghĩa là các sách thánh và lề luật) chiếm một chỗ đứng chính yếu. Lề luật có liên hệ mật thiết với Giao Ước. **Giao Ước Núi Sinai là một giao ước phu thể.** Lề luật là món quà cưới Chúa trao ban cho dân Ngài. Lề luật là phong tục tập quán của Chúa, là cách thức để được nhìn thấy Chúa và tác động của Ngài. Tác động của Chúa là lối diễn tả bản thể của Ngài là Tình Yêu. (*Thánh vịnh 118 là bản tình ca của lề luật, bởi vì lề luật tỏ lộ tâm lòng của Chúa đối với dân Ngài*). Học hỏi và nghiên ngẫm Lề Luật là phận vụ cao đẹp nhất của mọi người Do Thái. **Đọc Lời Chúa là đi vào mối liên hệ thân tình với Chúa:** *“Chớ gì sách Luật này đừng rời khỏi miệng ngươi; và ngươi sẽ suy gẫm sách Luật đó ngày đêm, để lo thi hành tất cả những gì viết trong đó; vì như thế ngươi sẽ được thịnh đạt trên đường đời, vì như thế ngươi sẽ thành công” (Gs 1,8).*

Thế nhưng suy gẫm là gì đối với một người Do thái? Thừa là suy gẫm với miệng, với lưỡi, với môi, với hơi thở, chứ không phải chỉ với đầu óc mà thôi. Suy gẫm tức là lập đi lập lại, là thâm thĩ đọc lại Lời Chúa. Việc đọc Lời Chúa, trong nguồn gốc do thái, bao gồm chiều kích xã hội: đọc Lời Chúa nơi hội đường hay trong gia đình.

* Ba yếu tố của việc suy gẫm Lời Chúa nơi người Do Thái:

- . Đọc thành lời
- . Ghi nhớ vào ký ức
- . Nghiên ngẫm (suy đi nghĩ lại).

1. Đọc thành lời:

Ngay cả khi đọc riêng một mình, cũng phải đọc Lời Chúa to thành tiếng, phát âm rõ ràng, để chẳng những chỉ có mắt làm việc,

nhưng cả miệng và tai cũng làm việc nữa. Đây là việc đọc Lời Chúa to tiếng, để chính mình cũng nghe được.

2. Ghi nhớ vào ký ức.

Người Do thái học bằng trí nhớ, thuộc lòng tập Thánh Vịnh.

3. Nghiền ngấm (suy đi nghĩ lại)

Nghiền ngấm hay nhai lại là một tác động của thân xác: nhai lại một thức ăn đã được đưa vào dạ dày rồi. Ví dụ như con bò nhai lại thức ăn nó đã đưa vào bụng hồi sáng, để ăn lại lần thứ hai.

Ba yếu tố trên đây của việc “suy gẫm” có thể diễn tả bằng động từ:

1. **Nói:** đọc to tiếng
2. **Nghĩ:** ghi vào ký ức
3. **Nhớ lại:** nghiền ngấm

Đó là ba giai đoạn cần thiết của cùng một sinh hoạt.

Một khi chăm chú đọc Lời Chúa, chúng ta sẽ nghe tiếng Bạ Chí Thánh gõ cửa. Cửa giống như tấm màn, mỗi lúc một trở nên trong suốt (*Kn 6,12-15; Kh 3,20; Dc 5,2*).

B. TRUYỀN THỐNG KITÔ CỦA VIỆC ĐỌC LỜI CHÚA

Trong thời Giáo Hội tiên khởi, các tín hữu tiếp tục truyền thống đã nhận lãnh từ trường dạy Do Thái. Chúa Giêsu, Đức Mẹ, các thánh Tông Đồ thực hành truyền thống này. gương Chúa Giêsu, Đức Mẹ (Bài Phúc Âm lễ Truyền Tin (*Lc 1,26-38*)).

Các thánh tu rường không có kinh nguyện nào khác ngoài thực hành Lectio divina!

LỜI CHÚA ĐƯỢC VIẾT RA LÀ ĐỂ NGHE CHỨ KHÔNG PHẢI ĐỂ ĐỌC

Đối với thánh Cypriano, thì từ ngữ la tinh “**Lectio Divina**” ám chỉ cuốn Kinh Thánh: “Anh em hãy luôn cố sách Kinh Thánh trong tay”. Học biết Đọc Lời Chúa tức là học biết Phúc Âm.

Thánh Cypriano dành một chỗ đứng quan trọng cho việc đọc Lời Chúa. Vào thời các thánh Giáo Phụ, việc đọc Lời Chúa diễn ra trong bầu khí vô cùng trang trọng. Lời Chúa trao ban cùng thông truyền Thiên Chúa và dạy chúng ta biết những sự thuộc về Ngài. Danh từ “**Lectio Divina**” được dịch ra “**Đọc Lời Chúa**”, phải được hiểu trong ý nghĩa sống động, nghĩa là, Lời đến từ Thiên Chúa và trao ban Thiên Chúa.

Lời Chúa trở thành sức mạnh khi được viết ra, nhưng Lời Chúa trở nên sống động khi được tuyên đọc, được công bố. Từ ngữ loài người là những chất thể mang Lời Chúa. Chúng ta có thể so sánh với Bí Tích Thánh Thể: Bánh và Rượu là những chất thể, nhưng phần cốt yếu chính là Mình Máu Thánh Chúa Kitô. **Lời Chúa được viết ra là để nghe chứ không phải để đọc.** Nếu chúng ta viết ra Lời Chúa, chính là để chúng ta có thể nghe được Lời Chúa, mà trước hết, Lời Chúa là một sứ điệp. Đọc Lời Chúa là một Bí Tích; không nên lẫn lộn với việc đọc sách thiêng liêng. **Khi đối diện với Lời Chúa, không nên đặt mình trong địa vị của một người đọc, nhưng là một người nghe.** Khi chúng ta lắng nghe, thì tâm lòng chúng ta được mở rộng hơn để tiếp nhận Lời Chúa, tiếp nhận chính THIÊN CHÚA.

C. KINH THÁNH VÀ ĐỜI SỐNG THIÊN LIÊNG TRONG TRUYỀN THỐNG

Philoxène de Mabbourg qua đời năm 450 là người sống đồng thời với thánh Biển Đức, nhưng tại Đông phương. Ngài là đan sĩ, sau làm giám mục.

Philoxène trình bày cho chúng ta quy luật “métanie” trước Phúc Âm: đặt tầm quan trọng nơi thị giác, với sự đóng góp của toàn thân thể. Các năng lực cảm nghiệm và trí thức đều được dùng trong lãnh vực thiêng liêng để được THIÊN CHÚA BA NGÔI chiếm giữ.

Đọc Lời Chúa bao trọn mọi chiều kích của con người:

- Khi “đọc” (lectio), mắt nhìn bản văn và tai nghe Lời Chúa
- Khi “suy gẫm” (meditatio), trí thông minh được tận dụng
- Khi “cầu nguyện” (oratio), tinh thần bày tỏ cùng Thiên Chúa
- Khi “chiêm ngắm” (contemplatio), Thiên Chúa bày tỏ cùng linh hồn.

Việc đọc Lời Chúa thống nhất toàn hữu thể con người, bởi vì toàn hữu thể con người đều góp phần vào việc đọc Lời Chúa.

THỜI TRUNG CỔ

Vài khuôn mặt tiêu biểu:

Thánh Bênadô (1090 - 1153). Thánh Bênadô trú ngụ nơi Kinh Thánh: ngài cử động trong Kinh Thánh, sống trong Kinh Thánh; ngài sống vì Kinh Thánh và muốn cho người khác cũng sống Kinh Thánh. Thánh nhân là người của Kinh Thánh cách tuyệt hảo.

Thánh nữ Gertrude (1256 - 1302). Chính Chúa GIÊSU dạy Thánh nữ Gertrude cách thức đọc Lời Chúa:

1. Đọc: “Đọc trình thuật cuộc Khổ Nạn”
2. Suy Xét: “Khảo sát với trọn lòng yêu mến”. Điều Chúa dạy Thánh nữ phải tìm kiếm trong Lời Ngài, chính là Tình yêu.
3. Viết: “Hãy viết Lời Ta”. Điều gì được viết ra thì được ghi vào trí nhớ và vào con tim. Khi việc đọc Lời Chúa trở nên khô khan thì cách đơn giản nhất là nên chép lại bản văn.
4. Giữ lại: “Hãy giữ lại Lời Ta”. Lc 2,19: “Phần Maria, Bà ghi nhớ tất cả những biến cố đó và suy gẫm chúng trong lòng”.
5. Lập Lại: “Hãy thường xuyên lập lại trong con những lời Ta nói”. Giống như ru Lời Chúa trong lòng.

Marie de l'Incarnation (Cát minh, 1599 - 1672). Marie kết nối động tác ngây ngất của Ngôi Lời vào nội tâm Ba Ngôi Thiên Chúa: ra khỏi chính mình để gặp gỡ người khác. Kinh nguyện kitô là một đà tiến đến người khác: đó là cuộc sống của Ngôi Lời trong

vòng tay Chúa Thánh Linh. Chỉ có một người cầu nguyện: đó là Chúa Kitô trong Chúa Thánh Linh.

Marie sống hôn ước với Ngôi Lời qua việc sống Lời Chúa; qua bí tích Lời Chúa, bà đến với Ngôi Lời.

Nơi Marie, việc hiểu biết Lời Chúa phát xuất từ ba nguồn gốc - ba nơi gặp gỡ với Ngôi Lời qua Lời Ngài:

- a. Phụng vụ thánh
- b. Bài Giảng
- c. Đọc riêng Lời Chúa

Marie de l'Incarnation nhận được hồng ân thần bí từ Kinh Thánh; bà là người tiếp nối các Giáo Phụ.

Jean Monbaer (+ 1501). Vào thế kỷ thứ 16, người ta bắt đầu hệ thống hóa:

1. **Certa** (nhất định): thời giờ và nơi chốn nhất định.
2. **Attenta** (chú ý): không đọc nhanh, cũng không đọc vội, nhưng vừa đọc vừa chú ý đến chiều sâu của bản văn.
3. **Devota** (sốt sắng): chen lẫn với tâm tình dâng lên Chúa, nghĩa là linh hồn nói chuyện tâm tình với Chúa: l'oratio (cầu nguyện).
4. **Sonora** (âm giọng): đọc thành lời. Chúng ta tiếp nhận Lời Chúa như sứ điệp chứ không phải như bản văn.
5. **Modesta** (khiêm tốn): đọc ít nhưng nghiền ngẫm thật kỹ những gì đã đọc.

D. VÀI CÂU HỎI LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC ĐỌC LỜI CHÚA

- Đọc gì?
- Đọc khi nào?
- Đọc ở đâu?
- Đọc thế nào?

a. Đọc gì?

Khuyên nên theo sách bài đọc Phụng vụ và chấp nhận bản văn (Phúc Âm) do Giáo Hội chọn cho chúng ta ngày hôm đó. Hoặc là đọc sách Kinh Thánh theo thứ tự từ đầu đến cuối (chẳng hạn vào dịp tĩnh tâm). Nhất là đọc bài Phúc Âm của thánh lễ mỗi ngày.

Việc tuân theo bản văn của sách bài đọc Phụng vụ giúp chúng ta có được sự liên tục trong việc đọc Lời Chúa và tránh rơi vào khuynh hướng chủ quan, chỉ muốn chọn đọc một bản văn ưa thích, hoặc nghĩ là mình cần đến. Tự đặt mình giữa lòng Giáo Hội sẽ tránh cho chúng ta nguy cơ của khuynh hướng chủ quan.

Đôi khi một bản văn Phụng vụ có thể là rất khô khan, tuy nhiên với đức tin, chúng ta biết rằng Ngôi Lời thông truyền và chiếu tỏa trên chúng ta một cách kín đáo. Đây là lúc đánh thuốc mê: chúng ta chỉ có nhiệm vụ nằm yên trên bàn mổ.

Câu chuyện Lấy Kinh Thánh ra khỏi văn cảnh

Một kitô hữu chỉ biết có Kinh Thánh, gặp những vấn đề nghiêm trọng trong việc kinh doanh vì khủng hoảng kinh tế. Công việc kinh doanh của ông sắp bị phá sản.

Trong lúc bối rối, ông muốn mở Kinh Thánh cắt ngang để tìm điều Thiên Chúa muốn ông làm. Vì thế ông lấy cuốn Kinh Thánh dày cộm, mở đại ra trong lúc mắt ông nhắm lại, ngón tay trở đi chuyển trên trang giấy. Khi ông dừng lại, ngón tay chỉ vào sách **Mát-thêu 27, 5**, ông đọc: **“Giuda lui ra và đi thắt cổ”**. Ông rất

đau buồn, lẩm bẩm: “Có phải đây là điều Thiên Chúa muốn tôi làm bây giờ”. Vì thế, ông thử lại lần nữa theo cùng một cách thức.

Mắt nhắm lại, ông mở đại cuốn Kinh Thánh và di chuyển ngón trỏ trên trang giấy. Mở mắt ra, ông thấy ngón tay chỉ vào sách **Luca 10, 37**, ông đọc: “**Ông hãy đi và cũng hãy làm như vậy**”. Con người khốn khổ càng thêm đau buồn.

Ông ta nghĩ: “Mình hãy thử lại lần thứ ba để xem lần này có xác nhận hai lần trước không”. Ông mở sách và gấp sách, rồi mở lại, lập lại cùng một cách thức. Khi mở mắt ra, ông thấy ngón tay chỉ vào sách **Gioan 13, 27**. Người kiêu hãnh đáng thương của chúng ta chỉ biết sống tỉ mỉ với Kinh Thánh hầu như ngã quỵ bởi cơn đau tim vì câu Kinh Thánh ấy viết: “**Anh làm gì thì làm mau đi**”.

b. Đọc Lời Chúa khi nào?

Điều quan trọng là phải cần mẫn. Phải tận hiến thời gian tốt đẹp nhất cho việc đọc Lời Chúa. Có những khoảng thời gian dễ tìm thấy sự tỉnh lặng hơn những lúc khác. Chẳng hạn như: ban đêm, sáng sớm, chiều tối.. Enzo nói: “Xếp đặt thời khóa biểu làm việc tùy ý con, nhưng điều quan trọng là phải luôn luôn trung thành tuân giữ thời giờ đã định này. Không nên đi cầu nguyện với Chúa, chỉ khi nào con thấy có một khoảng trống rãnh rỗi giữa những công việc thường ngày của con”. Ngày Chúa Nhật là ngày tuyệt hảo nhất (lý tưởng nhất) cho việc đọc Lời Chúa.

Cần phải có nhiều can đảm và táo bạo để có thể tổ chức đời sống riêng tư của chúng ta tùy theo những giá trị của chúng ta. Về việc đọc Lời Chúa thì các Giáo Phụ nói là, phải dành ra khoảng thời gian ít nhất một giờ đồng hồ.

c. Đọc Lời Chúa nơi nào?

Phòng riêng là nơi chôn kết hợp thân mật với Ngôi Lời. Phòng riêng là nơi thánh, là đền thờ đặc biệt trợ trụ và lớp lang.. Nên cầu nguyện trong nét đẹp: Biết nhìn nhận sự yếu đuối của mình và dùng những phương tiện nhỏ có thể giúp chúng ta, như

một bức ảnh (icône), một cây Thánh Giá, một ngọn nến thấp sáng. Căn phòng riêng là nơi chốn ưu tiên để hưởng nếm sự hiện diện của Chúa. Căn phòng riêng còn được xem như sa mạc, nơi Chúa nói chuyện với lòng. Lời Chúa là Bánh nuôi sống chúng ta trong sa mạc khô cằn.

d. Đọc Lời Chúa như thế nào?

Theo mẫu thực hành của các đan sĩ qua 4 giai đoạn:

1. Đọc (Lectio)
2. Suy (Meditatio)
3. Cầu (Oratio)
4. Ngắm (Contemplatio)

1. LECTIO

Đọc to tiếng bản văn Kinh Thánh, không phải một lần, nhưng nhiều lần. Đọc chậm rãi, kính cẩn với trọn con người của chúng ta, khiến chúng ta đi vào mối hiệp thông với THIÊN CHÚA. **Đọc Lời Chúa trước tiên là lắng nghe Lời Chúa**, nên nhớ rằng, Lời Chúa là để nghe chứ không phải chỉ để đọc. “Ước gì việc đọc Lời Chúa của con trở thành lắng nghe và việc lắng nghe trở thành tuân phục”. **Phải tước bỏ mọi thành kiến để lắng nghe, thế nào cho bản văn Kinh Thánh có thể nói với chúng ta trong trọn nét chủ quan của nó, chứ không phải nói với chúng ta điều chúng ta muốn nó nói.** Lời Chúa luôn sống động và thời sự, Lời nói với tôi ngày hôm nay đây: “Hôm nay, chúng ta đừng đóng kín cửa lòng”. Hãy đi đọc Lời Chúa với con tim mới mẻ. Hãy để cho Chúa được hoàn toàn tự do làm theo ý Chúa muốn. Thánh Jérôme nói: “Hãy căng buồm cho Chúa THÁNH LINH mà không biết sẽ cập đến bến bờ nào”.

2. MEDITATIO

Việc suy gẫm Lời Chúa phải hướng đến tình yêu: hiểu biết để yêu mến. **“Suy gẫm tức là tìm kiếm vị ngon của Kinh Thánh, chứ không phải tìm kiếm khoa học”.** Tìm kiếm Chúa Kitô trong

chữ viết của bản văn được linh ứng, để khám phá ra Tình Yêu THIÊN CHÚA, hưởng nếm tình yêu này và kết hiệp với Chúa.. Khám phá con tim Chúa trong Lời Chúa: đó là điểm lạ lùng nhất trong mọi Lời được linh ứng, chính là lúc mở rộng con tim chúng ta, con tim do Chúa làm, để Ngài chạm đến và biến đổi nó.

Như khi đi dạo, chúng ta có thể dừng lại.. suy gẫm như thế cho phép chúng ta được tự do dừng lại lâu hơn nơi một chữ, một câu nào đó. Đọc đi rồi đọc lại những đoạn văn làm cho chúng ta chú ý, làm như là chúng ta ru ngủ nó để nó thấm nhập vào trí nhớ của con tim. Thánh Ambrosio viết: “Mỗi khi tôi đọc Kinh Thánh, thì Chúa dạo chơi với tôi trong thiên đàng”.

Isaac Ninivê dạy chúng ta rằng: “Khi suy gẫm, Lời Chúa trở thành một hương vị ngọt ngào trong miệng, khiến chúng ta có thể lập đi lập lại ngàn vạn lần mà không cảm thấy nhàm chán”. Chúng ta cứ dừng lại nơi một đoạn văn Kinh Thánh và không đọc thêm đoạn nào khác. Chúng ta không cần làm gì khác ngoài việc suy đi gẫm lại đoạn văn đó, đào sâu nó, bằng cách nói thầm thì mãi một lời một câu thôi. Làm như **thế tức là để cho Lời Chúa nói với riêng tôi, hay nói đúng hơn, là chính Chúa nói với tôi**, và Lời Chúa nói với tôi, tra vấn những điều mà hôm qua, cũng một Lời này, đã không nói, cũng không tra vấn tôi.

Nghiên ngẫm Lời Chúa trong lòng con: tức là kéo dài việc suy gẫm Lời Chúa. Tác động suy đi ngẫm lại có hiệu quả là làm cho hoàn hảo việc thấm nhuần Lời Chúa và lưu giữ nơi trí nhớ của tâm hồn, trước sự hiện diện của Ngôi Lời. Việc suy đi ngẫm lại này cũng có thể làm suốt ngày, chứ không phải chỉ làm trong lúc đọc Lời Chúa mà thôi.

3. ORATIO

Bản văn Kinh Thánh biến thành kinh nguyện nơi chúng ta, thường chỉ bằng một chữ thôi: như một tia lửa làm bật cháy ánh sáng trong tâm hồn. Thánh Bênadô viết: “*Nếu tôi cảm thấy tâm trí*

tôi mở rộng cho việc hiểu biết Kinh Thánh; hay có những lời lẽ khôn ngoan tuôn trào dồi dào tự đáy lòng tôi; hoặc một luồng sáng rực rỡ tỏ lộ cho tôi những màu nhiệm; hoặc trời cao mở rộng cung lòng để tuôn đổ trên tôi dồi dào ơn mưa móc của việc suy gẫm, thì tôi chắc chắn rằng, Đức Lang Quân tôi đã đến”.

Việc suy gẫm khơi nguồn nơi chúng ta lòng ước ao. Lời Chúa xuống trong lòng tôi, rồi từ lòng tôi phát đi và trở về với Chúa dưới hình thức lời cầu nguyện. *“Khi con đọc, chính là Chúa nói với con; khi con cầu nguyện, là con nói chuyện với Chúa”.* Hai hành động song đôi của việc Nhập Thể (Chúa Kitô đến với chúng ta, rồi trở về cùng Thiên Chúa) hoàn tất cách rõ ràng minh bạch nơi việc đọc Lời Chúa. Trước tiên Lời Chúa đến với chúng ta và chúng ta tiếp nhận Lời Chúa, rồi Lời Chúa trở thành sự sống và ánh sáng cho chúng ta - đó là việc đọc và suy gẫm Lời Chúa - rồi chỉ sau đó, chúng ta mới được Lời Chúa hướng dẫn đến với Chúa Cha - đó là việc cầu nguyện. Từ đó, trong khi đọc và sau khi đọc Lời Chúa, buổi đọc Lời Chúa trở thành buổi tán tụng ngợi khen Chúa: linh hồn chấp thuận ơn nhận được từ Lời Chúa và tỏ lộ tâm tình ngưỡng mộ: đó là lời đáp của linh hồn. *“Ngôn ngữ của Ngôi Lời là tuôn đổ ơn lành, còn lời đáp của linh hồn là lòng ngưỡng mộ chen lẫn với tâm tình tạ ơn”.*

Lời kinh cảm tạ, cầu xin; lời kinh của người nghèo biết chắc sẽ được lắng nghe, nhận lời. Tin rằng Chúa có thể thực hiện nơi chúng ta vẻ đẹp mà Ngài chỉ cho chúng ta thấy. Người ta có thể nói gì về lời nguyện - chiêm ngắm - ở cuối buổi cầu nguyện với Lời Chúa, nếu không phải là: lời cầu nguyện giống như bụi gai nóng trong đám lửa cháy sáng?

4. CONTEMPLATIO

Đây là lúc THIÊN CHÚA tỏ tình với chúng ta: ân huệ phát xuất từ tình yêu và cho chúng ta được hưởng nếm hương vị ngọt ngào của Chúa. Linh hồn chìm ngập trong Chúa. *“Không ai có thể nhìn chúng ta, cũng không còn xúc động của lời cầu nguyện; trước*

mặt chúng ta chỉ còn có khuôn mặt của Chúa Kitô và trong ánh sáng của Chúa, chúng ta chiêm ngưỡng ánh sáng của THIÊN CHÚA CHA. Thân xác chúng ta đó, nhưng chúng ta không cảm thấy sức nặng của nó; chúng ta không nhận thấy, nhưng quả thật chúng ta đã được biến đổi nên giống hình ảnh Đấng chúng ta chiêm ngưỡng, mỗi lúc một sáng láng hơn (2Cor 3,18). Khuôn mặt không che dấu, chúng ta phản chiếu vinh quang của Chúa KITÔ và trở nên một với Ngài” (Enzo).

Đọc Lời Chúa đặt tôi trước sự hiện diện của Lời như trước tấm gương soi. Càng đặt mình trước Lời Chúa, con người càng phản chiếu Lời Chúa giống như trước tấm gương soi. Phơi mình trước các tia sáng rực rỡ của Lời Chúa sẽ làm cho tôi sạm nắng và tiêu hủy tất cả những gì xấu xa trong tôi.

Không có chiêm niệm nếu không có Kinh Thánh. Chính Kinh Thánh cho chúng ta được bảo tồn đời sống kết hợp với Thiên Chúa. Thánh Bênadô nói: “Nếu anh em tuân giữ Lời Chúa, chắc chắn anh em sẽ được Lời Chúa gìn giữ. Và Con Thiên Chúa sẽ đến với anh em cùng với Cha Ngài”.

Điều quan trọng là phải kết thúc buổi cầu nguyện với Lời Chúa bằng lời nguyện cảm tạ và ngợi khen.

Thưởng thức trái cam:

Nhận trái cam, gọt vỏ hay cắt trái cam, đưa vào miệng nhai để thưởng thức vị ngon của trái cam.

(Cha Daniel. đan viện Nazareth, Rougemont, Montréal, Canada)

PHỤ LỤC

1. KỸ THUẬT ĐỌC LỜI CHÚA

Đọc Lời Chúa phải thật chậm rãi, lắng lòng nghe để nâng bạn lên hiệp nhất và gặp gỡ Thiên Chúa. Ngài sẽ bộc lộ chính Ngài cho bạn và giúp bạn tin yêu.

Phương thức đọc Lời Chúa gồm có 3 giai đoạn như sau:

1/ *Đọc (lắng nghe)*

2/ *Suy niệm*

3/ *Cầu nguyện -*

4/ *Kết hiệp*

(theo truyền thống gồm bốn giai đoạn:

Đọc, suy niệm, cầu nguyện và chiêm ngắm)

1- **Đọc/ Lắng nghe (Lectio)**

a/ Nghệ thuật **Đọc là biết trầm lắng nghe**, bằng “*cái tai của con tim*” để nhận ra được tiếng nói bình lặng, êm dịu, nhỏ bé của Chúa.

b/ Bạn hãy nhớ lại Lời Chúa phán bảo Tiên tri Êlia như sau: Người nói với ông: “*Hãy ra ngoài và đứng trên núi trước mặt Đức Chúa. Kia Đức Chúa đang đi qua*”. Gió to bão lớn xé núi non, đập vỡ đá tảng trước nhan Đức Chúa, nhưng Đức Chúa không ở trong cơn gió bão. Sau đó là động đất, nhưng Đức Chúa không ở trong trận động đất. Sau động đất là lửa, nhưng Đức Chúa cũng không ở trong lửa. Sau lửa có tiếng gió hiu hiu. Vừa nghe tiếng đó, ông Ê-li-a lấy áo choàng che mặt, rồi ra ngoài đứng ở cửa hang. Bấy giờ có tiếng hỏi ông: “*Ê-li-a, ngươi làm gì ở đây*”? (IV 19, 11-13).

Tiếng nói của Chúa nhẹ nhàng, thì thầm đụng chạm đến trái tim của bạn; đang thể hiện sức sống của Ngài tràn ngập tâm hồn bạn.

- c/ Muốn nghe được **tiếng nói êm dịu của Ngài**, bạn cần phải **học sống và yêu thinh lặng**. Nếu bạn cứ nói hoài hoặc trong tâm óc chứa đầy những tiếng ồn ào, ứ đọng, bạn sẽ không nghe được tiếng êm dịu của Ngài. Vậy bạn cần **lắng trầm mình xuống** để có thể lắng nghe.
- d/ Kiểu đọc này khác hẳn khi ta đọc sách báo, người ta đọc như cái máy, như chạy bộ; nhưng bạn cần **lắng nghe một cách tôn kính, trầm lặng và yêu mến**. Bạn phải lắng nghe **tiếng nói tinh mịch và nhỏ nhẹ** do chính Chúa đang nói với bạn.

2- Suy niệm (Meditatio)

- a/ Suy niệm là khi thấy lời nào, câu nào vừa đọc, đang nói với ta một cách **thân tình, rung động**, bạn hãy dừng lại đó và nhai đi nhai lại cho tới khi nhuần nhuyễn. Nhai như con trâu, con bò nhai cỏ một cách bình lặng.
- b/ Hoặc bất kỳ hình ảnh nào như bạn **noi gương Đức Maria** trong đêm Giáng sinh. Sau khi đã nghe những người chẵn chiêm tường thuật những chuyện lạ về Chúa Giêsu: **“Mẹ ghi nhớ mọi kỷ niệm ấy và suy đi nghĩ lại trong lòng” (Lc 2, 19)**.
- c/ Như vậy, khi đọc Kinh Thánh, bạn hãy nhớ câu nào gây cho mình chú ý, cảm kích, **hãy nắm giữ lại lời ấy** và nhẹ nhàng lặp lại êm đềm, nhuần nhuyễn cho tới khi **chuyển hóa vào ý nghĩ, tâm tư của bạn**. Khi đó Lời Chúa sẽ thực sự đọng chạm và tác động thâm sâu vào đời sống thực tế của bạn.

3- Cầu nguyện (Oratio)

- a/ Bước thứ ba trong việc đọc Lời Chúa là Cầu nguyện để **đối thoại, trò chuyện thân mật** với Chúa, Đấng mời gọi bạn đi vào tình yêu thương áp ủ của Người.
- b/ Cầu nguyện cũng là **hiến dâng, là hiến tế trọn vẹn** để Lời Chúa **thay đổi bạn**, như linh mục hiến dâng của lễ lên Chúa trong Thánh lễ. Bạn hãy dâng lên Chúa tất cả, nhất là những cảm nghiệm khó khăn và đau thương nhất.

4. Tiến vào kết hiệp

- a/ Bạn cứ ngồi yên trong *sự hiện diện của Chúa bao trùm*. Chúa sẽ dùng Lời Người như một phương tiện mời gọi bạn nhận **sự ôm ấp biến đổi**. Vì bạn đang trong *vòng tay yêu thương* nên không cần ngôn ngữ diễn tả nữa.
- b/ Khi bạn đã tiến vào mối dây thông hiệp với Chúa, không cần nói gì nữa, chỉ **cần yên lặng trong sự hiện diện của Người**.
- c/ Bạn cần **tu luyện tĩnh lặng**, không cần tới lời nói nữa, **lúc này bạn chỉ ngây ngất cảm nghiệm Chúa đang hiện diện trong bạn**.

Những bản văn Kinh Thánh thấm tràn đức tin của những người đã viết ra. Một cách thể tốt để đọc Kinh Thánh là cố gắng tìm kiếm chứng từ đức tin. Tất cả mọi kitô hữu, nhờ chính đức tin của riêng mình, có thể khám phá ra những khía cạnh của chứng từ này và dùng đó để làm cho việc cầu nguyện của mình thêm phong phú.

Chú ý đến chữ, đến câu, cách diễn tả có sắc thái tôn giáo là một cách thể để đạt tới được việc nhận ra đức tin có trong bản văn. Ghi nhớ lại một câu, một lời, một ý nguyện để nghiền ngẫm, **để nhắc nhớ lại trong ngày càng nhiều lần càng tốt** (cũng có thể biến nó thành tư tưởng duy nhất trong ngày thì càng tốt, các thánh tu rừng ngày xưa chỉ làm có vậy!). Trong ngày sống, có vô vàn “khoảng trống” để chúng ta có thể làm chuyện này: lúc rảnh rỗi, di chuyển, lúc ngồi chờ việc gì đó. Tập đưa câu Lời Chúa vào trong trí nhớ để rồi Lời Chúa sẽ là lương thực tuyệt vời cho tâm trí chúng ta.

Chẳng có qui luật nào cho việc chọn câu Lời Chúa. Có thể ghi nhớ một câu nào đó đánh động mình nhất khi đọc hay nghe Kinh Thánh. Trong mức độ có thể, mỗi khi trong ngày nhắc nhớ đến lời Kinh Thánh đã chọn, bạn nên và chỉ cần **để ra vài giây** để dâng một lời kinh đơn sơ nhắc bạn kết hiệp với Chúa Giêsu. Cách thực hành này phải rất bộc phát, không cần phải suy nghĩ gì lâu dài.

Nhưng nên làm càng nhiều lần càng tốt... Một khi đã thành thói quen (mà nhân đức cũng chỉ là thói quen tốt đấy thôi!), thì 60 giây trong một phút, 60 phút trong một giờ, và 24 giờ trong một ngày tâm trí bạn sẽ luôn tưởng nghĩ tới Chúa. Các thánh tu rừng xưa kia đã đạt được điều đó, chúng ta cũng có thể, nếu muốn.

Đôi khi chúng ta có cảm tưởng cứ lặp đi lặp lại hoài một lời, một câu. Nhưng có sao đâu. Ngôn từ của đức tin cũng giống như ngôn từ của tình ái. Khi yêu nhau làm gì có chuyện nhàm chán một lời yêu cho dù có nhắc đi nhắc lại trăm lần trong ngày... Do đây, cần yếu tố tình yêu đối với Chúa (cụ thể ban đầu là đối với Chúa Giêsu).

Nếu giả như trong Tin Mừng Thánh Lễ của ngày chẳng có lời nào đánh động tâm tình bạn để bạn ghi nhớ, bạn đừng mất công khổ sở mò tìm. Đơn sơ sử dụng lại một lời của những ngày hôm trước, hoặc dành giờ mở Sách Kinh Thánh ra đọc tiếp chương sách bạn đang tiếp tục đọc (giả định rằng Kinh Thánh là cuốn sách bạn đọc hằng ngày...). Tuy nhiên bạn cũng nên lưu ý rằng, nhiều khi Chúa để chúng ta không dễ dàng hiểu hoặc chẳng hiểu gì với mục đích giúp chúng ta khiêm tốn đón nhận Lời, cầu xin Chúa Thánh Thần... Bạn cần kiên trì trong suy niệm và cầu nguyện. Đừng vừa thấy khó là bỏ qua. Lúc khác thuận tiện, nên tìm đọc trong các sách chú giải hoặc đơn sơ hỏi người khác.

LECTIO DIVINA:

Tiến trình của tình bằng hữu Kitô giáo

Lectio (Đọc):	Mở lời làm quen.
Meditatio (Suy):	Gặp gỡ thân tình
Oratio (Cầu):	Tình bạn keo sơn.
Contemplatio (Ngắm):	Hợp nhất nên một.

*Hợp nhất nên một với Chúa Giêsu để có thể nên
“đồng hình đồng dạng với Người” (Th. Phaolô)
(Cha M. Basil Pennington OcsO)*

2. CẦU NGUYỆN DƯỚI TÁC ĐỘNG CỦA LỜI CHÚA NHƯ THẾ NÀO?

TỔNG HỢP LECTIO DIVINA

Phải quyết định dành 55 phút cho Chúa Kitô. Nếu cần, nên cầu nguyện để có được thời gian tối thiểu này.

Lectio divina là như một cuộc Truyền Tin nhỏ trong đó mỗi ngày chúng ta được mời gọi tiếp nhận một Lời của Chúa Kitô như Mẹ Maria, nhờ Mẹ Maria và với Mẹ Maria. Cần phải nhập thể Lời này trong ta. Lectio divina là một Bữa Ăn đích thật. Cần phải có ít là 55 phút để ăn, để nhai, để tiêu hóa, để hấp thụ Lời được Chúa Giêsu nói với ta hôm nay. Sau đây chúng tôi tổng hợp 15 giai đoạn cần theo để thực hành Lectio divina.

I- CHUẨN BỊ

1- Ngồi

Ngồi ở một nơi yên tĩnh và cô tịch; tốt nhất là vào buổi sáng.

2- Hiện diện với Chúa Kitô

Đặt mình hiện diện trước tôn nhan Chúa Kitô.

Những phương thế có thể giúp ta: làm dấu thánh giá, vài lời kinh ngắn gọn, ảnh tượng, nến, tràng chuỗi v.v...

3- Xác tín rằng Chúa Kitô muốn nói với ta

Giục lòng xác tín Tình Yêu Chúa dành cho tôi và Ước Muốn của Chúa về tôi hôm nay: Người nói với tôi, cải hóa tôi, ban cho tôi Sự Sống của Người qua Lời của Người là chính Thần Khí và Cuộc Sống Thiên Chúa của Người.

4- Tuyệt đối dành ưu tiên cho Chúa Kitô

Quảng gánh lo đi, dâng cho Chúa tất cả những bận tâm của ta, ưu tiên thuộc trọn về Chúa Kitô là Đấng muốn nói với ta. Không lấy gì làm hơn Chúa Kitô là Đấng sẵn sàng nói với ta lúc này.

5- Dâng hiến ta cho Chúa Kitô không điều kiện

Cũng như đáp lại Ôn Chúa sắp ban, tôi sẵn sàng dâng hiến Chúa toàn thân tôi, vô điều kiện. Tôi làm hết cách chú tâm lắng nghe Chúa nói với tôi qua các bài đọc trong Thánh Lễ hôm nay (dù không thể tham dự Thánh Lễ).

II- THAO TÁC

Giai đoạn tích cực tìm hiểu

Giai đoạn này rất cần. Chúng ta góp phần mình vào việc tìm hiểu Lời mà chúng ta đọc! Ôn liên quan cần thiết lúc này là sự trợ lực chung của ơn sung được ban cho mọi người. Sự cố gắng này giúp ta đào sâu những ý nghĩa, tìm hiểu, cố công vượt lên đạt tới điểm gặp gỡ của tác động trực tiếp với chính Chúa Kitô.

6- Đọc (lần 1) để hiểu

Đọc 4 đến 5 lần bài đọc thứ nhất (hoặc hai bài đọc đầu tiên của các ngày Chúa Nhật và Lễ Trọng), rồi đọc 4 đến 5 lần bài Phúc Âm. Tìm hiểu ý nghĩa của các bản văn. Có thể sử dụng những chú thích ở cuối trang để giúp hiểu được phần nào). Những lời hiểu được là như những phím đàn đã được chọn nhấn hoặc như những màn che đã được vén lên. Như thế Thần Khí có thể thổi, dẫn dắt, nói, giúp ta nhận ra được Tiếng của Người.

Giai đoạn lắng nghe: cầu xin Chúa Thánh Thần

“Giai đoạn lắng nghe” dễ được cảm nhận hơn. Giai đoạn này giúp ta có cái nhìn trong suốt. Nó đòi ta phần nào phải thoát khỏi bản văn để chính Chúa Kitô sở hữu bản văn đó và dùng bản văn đó nói với ta. Trong giai đoạn lắng nghe này ta tha thiết nài xin Chúa Thánh Thần giúp ta vì thiếu ơn Người ta không thể nhận ra được Lời của Chúa Kitô qua những hàng chữ Kinh Thánh. Ôn liên quan cần thiết lúc này là sự trợ lực đặc biệt của Ân Sung. Chính từ lúc này và cho tới lúc đem ra thực hành Lời Chúa, có nghĩa là tới cuối Lectio divina, tác động của Thần Khí có tính cách trực tiếp và cá nhân.

7- Đọc (lần 2) để nhận ra ý muốn của Chúa Kitô

Khi đọc, ta xin Chúa Thánh Thần giúp ta biết lắng nghe Chúa: “Lạy Chúa, hôm nay Chúa muốn con điều gì” / “Xin Chúa soi sáng con”.

8- Đọc (lần 3) để tìm ra một ánh sáng duy nhất

Đọc lại hai bài đọc, đồng thời giục lòng muốn nhận ra ý Chúa Giêsu cho tôi hôm nay. Thường chỉ một ánh sáng (ý Chúa) cho mỗi ngày. Lúc này tôi có thể ghi lại những lời đánh động tôi nhất.

9- Đọc (lần 4) phân biệt ánh sáng rõ ràng

Đọc lại những lời đánh động mình nhất (không phải là cả bài đọc). Thân thưa với Chúa: “Lạy Chúa, hôm nay Chúa muốn con làm gì, thực tế, cụ thể”? Cứ hỏi và chờ đợi cho tới khi nhận rõ ra được điểm thực tế đặc biệt đưa ra thực hành ngày hôm nay. Nhất thiết là phải hạ mình xuống cho đến khi Ánh Sáng chạm tới một điểm ở mảnh đất lòng ta.

10- Viết vào nhật ký những chữ gây cho ta động lòng

Ngắn gọn ghi lại ánh sáng vừa tiếp nhận được để giúp ta ý thức hơn. Ít ra viết những chữ, những câu Chúa đã dùng để nói với ta và từ nay mang một ý nghĩa sống động cho ta. Nhìn tổng kết Ánh Sáng, Lời cho tôi hôm nay.

III- THỰC THI**11- Cầu xin Chúa Thánh Thần giúp ta thực hành Lời**

Cầu xin Thần Khí ban sức mạnh để có thể đem ra thực hành ánh sáng đã nhận được: “Lạy Chúa, xin ban cho con Sức Mạnh của Chúa để con thực hành Lời Chúa nói với con”

12- Tạ ơn, chìm sâu trong Ngài

Dành đôi phút tĩnh lặng để suy nguyện, chìm đắm trong Chúa để tạ ơn Chúa đã đến nói với tôi, cho tôi sống kết hiệp với Chúa và cho tôi cảm nghiệm được gần gũi Chúa.

13- Thực hành Lời ta đã tiếp nhận

Đưa vào thực hành Lời tôi đón nhận hôm nay. Đó là hành động nền tảng và là lúc quyết định của Lectio divina. Hành động này được thể hiện ngay trong giờ Lectio divina nếu nó thuộc lãnh vực hoàn toàn nội tâm, hoặc sau giờ Lectio divina hay trong ngày.

14- Làm cho Lời vang âm suốt ngày sống

Trong ngày cần lưu tâm sống kết hiệp dưới Ánh Sáng này. Cũng cần làm cho Lời vang âm trải qua các biến cố của ngày sống.

15- Tạ ơn vào cuối ngày

Cuối ngày, kiểm điểm xem ta có cho Lời nhập thể hay không, vui mừng tạ ơn Chúa đã ban sức mạnh Thần Khí của Người giúp ta chu toàn Lời Người đã ban cho ta qua Lectio divina.

Jean Khoury

trong **“Lectio divina: học ở trường Mẹ Maria”**

Fr. M. Bảo Tịnh chuyển ngữ 2010
(*đã có tại các nhà sách Công Giáo*)

3. LECTIO DIVINA VÀ PHỤNG VỤ GIỜ KINH

Trong những năm vừa qua nhiều kitô hữu đã có thói quen cầu nguyện bằng Phụng Vụ Giờ Kinh. Phương pháp cầu nguyện này có cái ưu việt, vì là lời cầu nguyện chính thức của Giáo Hội. Trong lời cầu nguyện này, chúng ta là Dân Chúa được liên kết cách đặc biệt với Đức Kitô là Đầu và là Đấng Trung Gian để dâng lên Chúa Cha danh dự và ngợi khen mà ta có nhiệm vụ phải làm, đồng thời bày tỏ những ơn cần thiết của Dân Chúa và của thế giới. Giáo Hội theo truyền thống lâu đời yêu cầu những người được liên kết cách riêng với Đức Kitô trong bí tích Truyền Chức thánh phải trung thành với việc đọc lời kinh này mỗi ngày. Cả những người đáp lời mời gọi của Chúa dâng hiến đời mình sống trong tình thân với Người bằng lời khẩn giữ những lời khuyên Phúc Âm cũng được yêu cầu trung thành tham dự vào lời kinh của Đức Kitô và Giáo Hội Người. Sau cuộc canh tân và ý thức sâu hơn về lời mời gọi nên thánh phổ quát của Dân Chúa, nhiều tín hữu ngày nay đã theo chân linh mục, tu sĩ trong cách cầu nguyện này.

Dưới sự thúc đẩy mạnh mẽ của Chúa Thánh Thần, Phụng Vụ Giờ Kinh đã được canh tân, sao cho thích hợp hơn với đời sống của những người dân thân hoạt động cho Giáo Hội và cho xã hội, còn hình thức nguyên thủy thích hợp cho đời sống tu sĩ thì dành cho các tu sĩ nam nữ. Phụng Vụ Giờ Kinh giờ đây gồm Kinh Sáng và Kinh Chiều, với một giờ nhỏ vào ban ngày có thể đọc vào giờ nào thuận tiện, và một giờ nhỏ Kinh Tối đọc vào cuối ngày. Ngoài ra, có giờ Kinh Sách, đó chính là giờ kinh Lectio.

Không nên ngạc nhiên khi thấy có giờ Lectio trong Phụng Vụ Giờ Kinh. Điều quan trọng cần nhớ luôn là Phụng Vụ Giờ Kinh chính là phương thế cầu nguyện. Ta đã thấy rằng cầu nguyện, tiếp cận, hiệp thông với Chúa phải là con đường hai chiều. Phải là thời gian để nghe cũng như để nói. Và người khôn thường lắng nghe đối tác nếu đối tác là Đấng Toàn Khôn. Trước kia, Phụng Vụ Giờ Kinh Sách được gọi là “Canh Thức” (hay Kinh Đêm). Phụng vụ này thường được cử hành vào đêm trước, lúc sáng sớm trời còn tối.

Thánh Biển Đức truyền rằng phải đọc giờ kinh đó một giờ sau nửa đêm. Tu sĩ Dòng Xitô là những người muốn giữ luật thánh Biển Đức cặn kẽ tuyệt đối, thường thức dậy khoảng lúc 3 giờ sáng để đọc kinh phụng vụ này (*Tùy mỗi đan viện, ở Việt Nam các đan sĩ Xitô thường đọc sau Kinh Tối trước khi đi ngủ, chú thích của Fr. Bảo Tịnh Ocist*). Thời biểu đó thường không thích hợp với những người sống đời hoạt động thời nay, nên sau cuộc canh tân Phụng Vụ Giờ Kinh, giờ kinh này bây giờ đúng tên gọi: giờ Kinh Sách, có thể cử hành vào bất cứ giờ nào thích hợp nhất cho người đọc.

Vì Phụng Vụ Giờ Kinh là một phương thức cầu nguyện, nên nó đã xếp để giúp ta cầu nguyện. Nếu chỉ đọc cho đủ mọi chữ trong sách (gọi là “đọc” giờ kinh) thì không có công phúc gì. Linh mục nào chỉ coi Phụng Vụ Giờ Kinh (còn gọi là Sách Nguyện) như thế sẽ không thể cảm thấy nó có đủ ý nghĩa đáng để đọc trung thành, và họ sẽ chỉ cảm nghiệm nó như một thực hành nặng nề hơn là lời cầu đem tươi mát, như là cuộc hiệp thông thân tình với Chúa, Đáng mà họ yêu mến và là Đáng yêu thương họ.

Đối với những ai tự nguyện buộc mình cầu nguyện Phụng Vụ Giờ Kinh, thì giờ Kinh Sách chính là Lectio của họ. Và giờ kinh đặc biệt này phải được tiếp cận như thế. Những câu mở đầu giờ kinh là lời cầu xin trợ giúp kêu cầu Chúa Thánh Thần. Thánh Vịnh tiếp theo đó là lúc thần trí ta lắng đọng và thật sự đi vào thánh nhan Chúa. Các Thánh Vịnh giúp ta giữ bỏ những lo âu, những việc đang làm, giải thoát ta và mở rộng hồn ta để lắng nghe và giúp ta nghe được điều gì Chúa muốn nói với ta hôm nay.

Ngay khi khởi đầu cuộc lắng nghe những bài mà Giáo Hội đã lựa chọn cho ta đọc hôm đó, thì tốt nhất, ta nên ấn định cho mình một khoảng thời gian hợp lý để đọc giờ Kinh Sách. Ta cũng có thể ấn định chi tiết hơn, bao nhiêu phút để đọc những Thánh Vịnh chuẩn bị, bao nhiêu phút cho những bài đọc. Như thế, nếu một câu Thánh Vịnh nào đó lên tiếng nói và kêu gọi ta vào hiệp thông sâu hơn với Chúa một lát, thì ta có thể làm như thế trong khoảng thời gian đã ấn định hoặc một thời gian dài hơn nếu ta có thể tự cõi trời cho mình. Hãy nhớ rằng Phụng Vụ Giờ Kinh là một phương pháp

cầu nguyện. Không có vấn đề đọc dài hay ngắn, mà vấn đề là ta sử dụng bản văn có đó để cầu nguyện thực sự. Nếu một ngày nào đó ta không cần đến bản văn bài đọc đã cho, hoặc chỉ cần một phần nhỏ, để khởi đầu cầu nguyện thực sự với Đức Kitô và Giáo Hội, thì việc đọc toàn bộ bản văn không còn là cần thiết. Thật vậy, cứ tiếp tục đọc, thay vì đi vào cầu nguyện sâu, là bỏ mất toàn bộ cái ý nghĩa của cái mà Giáo Hội muốn cho ta làm. Bởi vậy, giả sử ta định năm phút để đọc Thánh Vịnh và ta đọc Thánh Vịnh trong khoảng thời gian đó, hoặc đọc một câu, hai mươi câu hay mọi câu Thánh Vịnh được in trong sách cho ngày hôm đó. Ta cầu nguyện bằng Thánh Vịnh trong khoảng thời gian ta có thể và làm đúng thời gian phân định cho việc chuẩn bị lắng nghe của ta.

Rồi ta tiến đến việc đọc sách. Và ở đây nữa, ta cũng ấn định thời giờ vì không ai buộc ta phải đọc bao nhiêu phần bản văn bài đọc. Điều ta mong muốn là ở lại bên Chúa, lắng nghe Chúa nói, và nghe những gì mà Chúa muốn nói với ta hôm nay. Nếu Chúa đang đây lỗ tai và con tim ta ngay từ câu đầu tiên, ta sẽ ngưng ngay tại đó. Ta để cho nó nói vào thẳm sâu nội tâm ta, ban tặng ta “Lời Sống” để mang theo khi ta về với nhiệm vụ và phục vụ. Không cần tiếp tục đọc hết bài đọc được in trong sách. Nó còn ở đó đến năm tới và năm tới nữa. Nó sẽ nói với ta, hoặc Chúa nói với ta qua nó vào thời thuận tiện. Hãy đừng để mất những gì Chúa muốn nói với ta hôm nay. Và hãy để cho Lời đâm rễ sâu vào đất tốt. Hãy lượm một “Lời Sống” để đem theo, Lời mang sự linh hoạt mới cho suốt cả ngày, cho giờ cầu nguyện các Giờ Kinh Phụng Vụ khác, cho con người của ta trong cư xử với anh chị em như bản thân Đức Kitô.

Đối với những người có nhiệm vụ cầu nguyện Phụng Vụ Giờ Kinh với Giáo Hội, Lectio không phải là phụ lục, một mục thích nghi vào cuộc sống một ngày bận rộn của ta. Lectio là thành phần cấu tạo của Phụng Vụ Giờ Kinh, giờ Kinh Sách nuôi dưỡng và chuẩn bị cho ta cầu nguyện những giờ kinh khác cho sốt sắng.

(M. Basil Pennington OcsO, trong “Lectio divina, Canh Tân Phương Pháp Cầu Nguyện với Thánh Kinh, bản dịch của Lm Phêrô Nguyễn Đức Thiêm, tr. 48 - không đề năm xuất bản).

4. LECTIO DIVINA THEO NHÓM

CHỌN LỜI CHÚA

Khi thực hành Lectio divina chung theo nhóm, người trách nhiệm chuẩn bị nên tìm chọn trước bài đọc Tân Ước. Vì mới đi vào thực hành nên tìm trong các Tin Mừng sẽ dễ dàng thực hành suy niệm hơn.

Chọn bản văn hoặc là của ngày lễ, của Chúa Nhật trước hoặc sau ngày hôm đó. Hoặc tốt nhất chọn một bản văn đáp ứng hoàn cảnh sống của nhóm hoặc một chủ đích nào đó của buổi cầu nguyện v.v...

THỰC HÀNH

Chuẩn bị:

- Chuẩn bị nơi chốn cử hành Lectio divina: Một tượng Chúa, Đức Mẹ, hoặc Sách Kinh Thánh, một cây nến, một bình bông nhỏ, đơn sơ.

- Người trách nhiệm cần chuẩn bị dọn trước bản văn Tin Mừng. Chọn người đọc tốt.

Cử hành:

Đọc kỹ đề nghị dưới đây, theo đó uyển chuyển áp dụng. Tuy nhiên luôn giữ đầy đủ những giai đoạn của Lectio và thêm vào phần chia sẻ:

a- **Cầu nguyện chuẩn bị** sau khi nhóm đã tề tựu đông đủ. Cố gắng đúng giờ.

b- **Đọc Lời Chúa:** Đọc ít nhất 3 lần theo các lược đồ đề nghị.

c- **Chia sẻ sau lần đọc thứ nhất** để nêu lên những điểm gây chú ý.

Chia sẻ sau lần đọc thứ hai để nói ra những suy niệm của cá nhân mình (không có tính cách giảng và huấn đức ở đây!).

Chia sẻ sau lần đọc thứ ba để dâng lời nguyện đáp lại Lời Chúa vừa mới đón nhận và suy niệm. Những lời cầu nguyện ở đây

cần là những lời cầu nguyện thiết thực đáp lại Lời Chúa và tóm kết những suy niệm chia sẻ của anh chị em trong nhóm. Do vậy khi người khác chia sẻ, chúng ta cũng phải chú tâm lắng tai nghe. Và thường sau mỗi ý nguyện của một người, để ra vài giây thỉnh lặng rồi cùng thưa “Amen” hoặc “Xin Chúa nhậm lời chúng con” hoặc một câu đáp nào khác tương tự (nhưng phải nói trước, hoặc nhóm đọc lại theo người điều khiển nói lần thứ nhất).

Khi chia sẻ phải giữ nguyên tắc này là chăm chú nghe người khác chia sẻ, “can đảm” chia sẻ với người khác, nhưng đừng quá tham lam dành chia sẻ quá nhiều và quá dài. Phải tôn trọng anh chị em trong nhóm. Cũng đừng để thời gian thỉnh lặng quá dài giữa những ý chia sẻ, nhưng cũng đừng vội vã liên tục nói không để một ít giây thỉnh lặng.

d- Tuy thực hành Lectio chung theo nhóm, nhưng mỗi người cũng cần phải chọn một Lời Chúa để dùng cầu nguyện, tưởng nhớ đến Chúa như khi thực hành riêng.

e- Và cũng phải chọn một quyết định để cải hóa cuộc sống của mình. Hoặc khi cần, người trách nhiệm cũng có thể đề nghị một quyết định chung cho cả nhóm.

g- Hát kết thúc hoặc dâng lời tạ ơn cho buổi chia sẻ.

Xin đọc đề nghị tiếp sau đây:

MỘT ĐỀ NGHỊ LECTIO DIVINA THEO NHÓM

Nhiều người cùng đọc một bản văn Kinh Thánh thường đem lại một chiều kích khác cho Lectio divina. Nhưng thực hành thế nào? Đây là một đề nghị trong nhiều cách thế. Thực hành cho một nhóm khoảng từ 5 đến 10 người (đừng quá đông, 7 người là lý tưởng). Bản văn được chọn trong phụng vụ thánh lễ.

Cuộc gặp gỡ được bắt đầu bằng một lúc cầu nguyện ngắn gọn. Rồi đến những giai đoạn quan sát, suy niệm và cầu nguyện.

1. Cầu nguyện hoặc hát để chuẩn bị Lectio divina

Cũng có thể khấn cầu Chúa Thánh Thần. Một bài hát tất cả nhóm đều thuộc sẽ giúp cho việc tụ họp và tạo bầu khí cầu nguyện thích hợp.

2. Thời gian quan sát

- Một người đọc chậm và lớn tiếng bản văn đã chọn trước.
- Sau đó dành ra 5, 7 phút thỉnh lặng tuyệt đối, mỗi người quan sát những yếu tố làm nên bản văn (ví dụ: những từ, những nhân vật, những cử động, nơi chốn, những danh xưng người ta nói về Chúa Giêsu v.v...).

- Chia sẻ.

Lần lượt mỗi người trình bày cho nhóm, qua chỉ một hai câu ngắn gọn, điều mình quan sát xét thấy là quan trọng nhất.

Thời gian quan sát này cần tất cả mọi người trong nhóm cùng có một bản dịch Kinh Thánh như nhau.

3. Thời gian suy niệm

- Người thứ hai đọc lại lớn tiếng, rõ ràng bản văn.
- Trong 5, 7 phút thỉnh lặng, dùng lại bản văn để cố gắng nhận ra đức tin được diễn đạt trong đó, và xét xem điều đó có vang vọng đối với đức tin của chính mình hay không.

- Chia sẻ lần nữa.

Mỗi người, qua một hai câu ngắn gọn, tóm tắt điều đối với mình là một huấn dụ về đức tin trong bản văn và có ảnh hưởng gì đối với đức tin của riêng cá nhân mình.

Để cho cuộc chia sẻ trao đổi này hoàn toàn mang tính cách cá nhân, mỗi người cố gắng diễn tả bằng ngôi thứ nhất số ít (“tôi”, “em”, “đối với tôi”, “tôi nhận thấy trong bản văn...”, và tránh những kiểu nói chung chung (như “chúng ta”, hoặc “bản văn muốn nói”...). Ở đây cốt yếu là đơn thuần là chuyển trao ý của mình cho người khác. Tránh không đi vào tranh luận. Mỗi người đơn sơ lắng nghe điều người khác nói ra...

4. Thời gian chiêm ngắm hay cầu nguyện

- Người thứ ba đọc lại bản văn lớn tiếng, rõ ràng.
- Trong 5, 7 phút thinh lặng, mỗi người cầu nguyện tùy theo quan sát và suy niệm khởi động cho cá nhân mình, và cũng từ những gì nghe được từ những người trong nhóm nói ra. Trong lời cầu nguyện cố gắng đừng quên dùng chính những từ những câu của bản văn. Mỗi người chọn hình thức của lời cầu tùy theo nội dung của bản văn: tin tưởng, ngợi khen, xin ơn, chuyển cầu v.v...

- Chia sẻ cuối cùng.

Mỗi người tham dự ngắn gọn nói lên trước nhóm một câu, một lời nguyện. Mỗi người giữ lại cho mình một lời trong trao đổi để đưa vào trong kinh nguyện riêng tư của mình trong ngày hoặc trong tuần.

5. Kết thúc

Kết thúc buổi gặp mặt bằng một lời kinh của Hội Thánh mà tất cả đều thuộc (Kinh Lạy Cha, Magnificat, Kinh Tin Kính...)

Mỗi người đón nhận những gì người khác nói trong giờ Lectio divina không phán đoán, nhận định, phê bình hay góp ý. Mục đích của buổi họp mặt không phải là để học hỏi về bản văn, cũng không phải để trao đổi tranh luận về bản văn, nhưng đơn thuần là để chia sẻ niềm tin của cá nhân mình trong khi đọc bản văn đó. Thế thôi.

5. MỘT ĐỀ NGHỊ THỰC HÀNH LECTIO DIVINA TRONG GIA ĐÌNH

1. Đọc kinh tối trong gia đình là một điều rất cần thiết. Những gia đình nào có thói quen tốt lành này nên trung thành tiếp tục. Tuy nhiên cũng nên xem lại cách thức và nội dung kinh đọc, nhất là xét xem cách đọc kinh như thế có giúp chúng ta sống thân mật với Chúa và có “cải thiện” cuộc sống của chúng ta hay không.
2. Một nhận định chung: Phần đông các bạn trẻ “ngán” đọc kinh trong gia đình. Do vậy cũng nên tìm hiểu lý do và cách tân lối đọc kinh sao cho mọi phần tử trong gia đình đều phấn khởi tham dự.
3. Một đề nghị cụ thể: đem Lời Chúa vào giờ kinh qua phương cách đơn sơ áp dụng Lectio divina: Cầu nguyện bằng Lời Chúa, rút ra từ những chia sẻ trên đây.
4. Nhận thấy rằng mỗi buổi tối dành ra 20-30 phút để gặp gỡ Chúa qua Lectio divina là tạm đủ. Riêng ngày Chúa Nhật vì đã tham dự thánh lễ và những sinh hoạt của xứ đạo nên có thể không đọc kinh chung trong gia đình. Dầu vậy trước khi đi ngủ, mọi người cũng nên qui tụ trước bàn thờ để lắng nghe một đoạn Tin Mừng (nên đọc bài Tin Mừng của ngày hôm sau).
5. Sau đây là diễn tiến một đề nghị **Cầu nguyện với Lời Chúa mỗi tối trong gia đình.**

Chuẩn bị:

- Bàn thờ có hoa đèn đơn sơ
- Bài đọc Kinh Thánh – *Mỗi gia đình nhất thiết phải có một quyển Kinh Thánh, hoặc ít ra là Tân Ước và một bản ghi những trích dẫn các bài đọc Phụng Vụ Thánh Lễ hằng ngày (có trong các lịch Công Giáo, hoặc tờ bướm)- người được chỉ định đọc, nên dọn trước và đọc qua. Khi đọc thì đọc chậm rãi để mọi người có thể lắng nghe và ghi nhớ.*

- a- Họp chung mọi người: những thông tin cần thiết về Giáo Hội, Giáo Xứ, Quê hương, thân tộc, lối xóm v.v... để đưa vào trong các ý nguyện. Không nên dài dòng văn tự. Chỉ thông tin, còn nếu muốn tán dài thì để lúc khác.
- b- Đọc một vài kinh khởi đầu giờ kinh trong gia đình, kinh cầu xin Chúa Thánh Thần. Và gia trưởng cũng có thể đơn sơ nói vài lời dẫn vào giờ kinh. Tiếp đến:
- c- Đọc Lời Chúa: Nên đọc bài Tin Mừng của ngày lễ hôm sau. Lời chúng ta đón nhận qua lắng nghe. Chính Giáo Hội đại diện Chúa chọn Lời Chúa nói với chúng ta. Chúng ta khiêm tốn đón nghe để đem vào thực hiện trong cuộc sống .
- d- Nếu có sách chú giải Lời Chúa, có thể đọc cho cả gia đình. *(Hiện nay có các sách loại này, nên đến tìm mua tại các nhà sách công giáo, cũng có thể nhờ cha xứ mua dùm!)*
- e- Dành ra chừng đôi ba phút để mỗi người suy niệm về Lời vừa nghe và đặc biệt:
- g- Ghi nhận một Lời ngắn gọn trong bài Tin Mừng vừa nghe. Học thuộc lòng câu này. Dùng câu này làm kinh nguyện *(Đàm thoại thân tình với Chúa khi đi ngủ và suốt ngày hôm sau. Nhắc đi nhắc lại câu này càng nhiều lần càng tốt.*
- h- Sau khi đã suy niệm, mỗi người có thể dâng một ý nguyện tự phát: chúc tụng Chúa, cảm tạ Chúa, cầu xin Chúa *(theo ý nguyện đáp lại Lời Chúa hoặc những ý nguyện vừa nêu lên với nhau trước giờ kinh, hoặc một ý nguyện riêng tư)*, tạ lỗi với Chúa nếu có điều xảy ra không tốt trong gia đình.
- i- Gia trưởng hay gia mẫu nói vài lời đơn sơ nhỏ nhẹ nhắc nhở con cái những gì trong ngày thấy cần nói với các con *(không la mắng ở đây)*. Con cái lắng nghe và ghi nhớ, đưa ra sống trong những ngày tới song đôi với thực hành Lời Chúa.
Thiết nghĩ trong giờ kinh này, cha mẹ cũng nên “can đảm” để cho con cái nói ra cảm nghĩ, nhận định của con cái đối với cha mẹ. Cha mẹ lắng nghe, không bào chữa. Cảm ơn con cái nhắc

nhờ mình. Và để con cái “dám” ngỏ lời với cha mẹ, cha mẹ phải biết khuyến khích, tỏ ra sẵn lòng nghe con cái. Ích lợi của việc đối thoại này trong gia đình thật to lớn nếu biết dựa theo Lời Chúa mà sống cải tiến. Con cái cần được giáo hóa, nhưng cha mẹ cũng rất cần được Lời Chúa giáo hóa và những góp ý của con cái sẽ khơi động nơi cha mẹ sự cải tiến cần thiết này.

Và dĩ nhiên anh chị em cũng nên góp ý cho nhau.

k- Có thể đọc 1 kinh Lạy Cha, 3 kinh Kính Mừng.

l- Đọc kinh cảm ơn.

Đề nghị diễn tiến trên đây có thể uyển chuyển tùy ngày. Tuy nhiên đừng kéo dài giờ kinh quá, bọn trẻ sẽ ngán ngẩm. Các cha mẹ hoặc ai muốn lần chuỗi đọc kinh dài hơn thì có thể đọc riêng. Dĩ nhiên ngày thứ bảy hoặc các ngày lễ kính Đức Mẹ, gia đình cũng nên lần hạt mân côi chung với nhau. Khi thấy suy niệm đủ 50 kinh là quá dài thì có thể rút ngắn lại 40, 30 hay 20 kinh, thậm chí chỉ 10 kinh. Số lượng kinh đọc không cần thiết bằng chất lượng đọc kinh. Dù lần chuỗi chung, không bao giờ bỏ đọc đoạn Tin Mừng của ngày hôm sau.

6. LÀM GIÀU TÂM TRÍ BẰNG LỜI CHÚA

Cuộc sống thiêng liêng của bạn có phong phú hay không là do bạn có được nhiều Lời Chúa trong trí nhớ, trong tiềm thức, nhất là trong tâm lòng của bạn hay không. Người ta suy tưởng bằng chính những chất liệu và kiến thức người ta có trong đầu óc. *(Viết trong ngoặc đơn thôi: Chỉ cần đơn sơ lưu ý đến các bài giảng của các linh mục, chúng ta sẽ thấy rõ điều đó. Khi không có gì trong đầu, thường các vị lấy những bài giảng có sẵn trong sách, trên mạng, đưa ra đọc cho giáo dân nghe, siêng thì lấy từ nhiều bài rồi xào nấu thành bài của mình, nhưng khi nói thì mắt cứ phải dán vào bản văn vì thực ra bài giảng không phải là của mình (ở đây xin nói rõ tôi không nói đến các linh mục chưa hoặc không có khả năng nói trước công chúng). Có những linh mục, sau khi công bố Tin Mừng, hôn Sách Thánh, xếp Sách lại và từ từ lái Lời Chúa qua những vấn đề chính trị, thời sự, chẳng ăn nhằm gì đến Lời Chúa muốn nói với tín hữu ngày hôm ấy, hoặc lôi ra những vấn đề của giáo xứ và bắt đầu khuyên, chuyển sang chữ. Lần giảng nào cũng thế. Tìm hiểu lý do để nhận ra rằng, trong đầu óc vị linh mục đó số vốn Lời Chúa thật là nghèo).*

Tích lũy hay làm giàu Lời Chúa bằng cách siêng năng đọc Lời Chúa, suy niệm Lời Chúa, đọc đi đọc lại. **Phương cách viết nhật ký Lectio divina** là cách thế tốt nhất, dễ dàng nhất và hiệu quả nhất. Không cần gì phải tham lam. Có những người có thói quen học thuộc lòng bài Tin Mừng ngày Chúa Nhật. Rất đáng khâm phục. Nhưng không mấy người có thể làm được. Mỗi ngày thực hành Lectio divina, đọc kỹ trong suy niệm bài Tin Mừng mỗi ngày, rút ra một câu ý nghĩa cho đời mình. Học thuộc lòng câu đó

và dùng làm câu tâm tình đón nghe Chúa nói rất nhiều lần trong ngày, vừa có lợi giúp chúng ta nhớ đến Chúa, kết hiệp với Chúa nhờ câu Tin Mừng đó và đồng thời giúp chúng ta “ nạp ” câu đó vào trong bộ nhớ của tâm trí mình. Khi bạn có dần máy vi tính, muốn có tài liệu để lấy ra sử dụng, bạn phải nạp các dữ liệu vào bộ nhớ. Đối với Lời Chúa cũng thế thôi. Nếu bạn muốn có Lời Chúa để sử dụng trong cuộc sống thiêng liêng của bạn, hoặc để suy nghĩ dọn bài giảng, bài thuyết trình, bài chia sẻ v.v... bạn cũng cần phải có sẵn trong kho tư liệu về Lời Chúa. Khi bạn có sẵn, bạn sẽ dễ dàng “lôi” ra để sử dụng. Theo nguyên tắc “Lời giải thích Lời”, bạn có thể gặp những Lời khó hiểu, sẽ có những Lời khác trong kho tư liệu hiện ra để giải thích Lời đó. Chúa Thánh Thần làm việc trong bạn theo phương cách tự nhiên này. Bạn phải “phụ giúp” Chúa Thánh Thần để Ngài làm việc trong bạn được hiệu quả. Đừng khoán trắng cho Ngài. Ngài chỉ hoạt động trong bạn nếu có bạn cộng tác. Cầu nguyện với Ngài là cần thiết, nhưng cũng rất cần cộng tác với Ngài.

Thử làm một tính cộng. Nếu trung thành mỗi ngày một Lời thì một năm đã có 365 Lời. Cũng không cần “tham lam”. Mỗi năm giữ lại trong đầu óc 200 Lời. Cuộc đời người tín hữu cố gắng trung thành như thế thì chẳng mấy chốc sẽ là nhà triệu phú về Lời Chúa. Và cái giàu này là cần thiết nhất, quan trọng nhất, quý báu nhất. Muốn có thể thực hiện được chúng ta phải trung thành thực hành Lectio divina, nuôi dưỡng, củng cố và tăng tình yêu đối với Lời Chúa. Có nghĩa là chúng ta càng ngày càng sống yêu mến Chúa nhiều hơn.

Đối với các chủng sinh hoặc tu sĩ nam nữ. Nếu các bạn khi mới bước chân gia nhập tiểu chủng viện, dòng tu, bắt đầu thực hành Nhật Ký Lectio Divina, khi chịu chức phó tế (*là lúc các bạn bắt đầu thi hành sứ vụ rao giảng Lời Chúa*), hoặc khi khấn dòng, tính trung bình phải tối thiểu 7 năm. 200 Lời Chúa mỗi năm nhân 7 năm: các bạn đã có 1400 câu. Nếu có bớt đi 50% cũng vẫn còn tối

thiếu 700 câu. Không nhớ để đọc ra, nhưng 1400 câu đó và nội dung bài Tin Mừng các bạn suy niệm qua thực hành Lectio divina, chưa kể việc các bạn học Kinh Thánh và đọc Kinh Thánh, vẫn còn đó, có đó trong tâm trí, trong tiềm thức, trong sự hiểu biết về Lời Chúa. Mỗi khi cần đến, Lời Chúa sẽ như thác tuôn trào ra. Đọc các bài viết của các thánh thời trước, chúng ta sẽ thấy rõ điều đó. Tu luật cha thánh Biển Đức (thế kỷ thứ 6) hầu như là những trích dẫn Lời Chúa dày kín các trang sách luật của ngài. Ngài không có sách Kinh Thánh toàn bộ như chúng ta để ngồi tìm mò trong đó, nhưng trong suy niệm Lời Chúa từ trong đầu óc ngài tuôn ra. Những bài giảng hay khảo luận của các thánh Giáo Phụ, của những thánh như Bênêđô, Têrêsa Avila, Gioan Thánh Giá chẳng hạn, Lời Chúa được trích dẫn trải dài các trang sách cũng theo kiểu đó.

Còn chúng ta hôm nay? Ngay từ hôm nay, phải bắt đầu nạp Lời Chúa vào trong tâm lòng, để sống hiện tại cuộc sống kết hiệp với Chúa và để làm giàu cho cuộc sống mai ngày. Cần vô cùng!

7. NHẬT KÝ LECTIO DIVINA

Lưu ý: *Bạn chỉ viết nhật ký sau khi đã thực hành Lectio divina đủ giờ. Có nghĩa là 9 bước ghi dưới đây, bạn thực hiện xong 4 bước đầu (1-4) và bước cuối cùng (9), sau đó bạn mới nên tiến hành những bước 5-8 trên trang nhật ký. Nhật ký Lectio divina không là mục tiêu chính. Lectio divina mới là điều bạn cần thực hiện.*

Dĩ nhiên trong khi thực hành Lectio divina, bạn nên học thuộc lòng Lời (hay câu) đánh động bạn nhất để dùng nó kéo dài Lectio divina trong suốt ngày sống và chọn cho mình một quyết định cụ thể để hoán cải.

1. Chuẩn bị, cầu nguyện.
2. **Đọc Lời Chúa:** Bài Tin Mừng của ngày.
3. **Suy niệm, cầu nguyện, chiêm ngắm:**
Thực hành theo những hướng dẫn trên đây.
4. Áp dụng Lời Chúa vào cuộc sống .
5. **Chọn một Lời và viết Lời này vào nhật ký.**
6. **Ghi nhớ và học thuộc lòng** để trong ngày sống nhắc lại Lời này càng nhiều lần càng tốt: Dùng Lời này để liên tục sống kết hiệp với Chúa (Chúa nói với ta từng phút giây qua Lời này và ta lắng nghe Chúa trải dài suốt ngày sống).
7. Viết vào nhật ký một lời nguyện ngắn gọn đáp lại Lời Chúa vừa suy nguyện.
8. **Chọn một quyết định cụ thể** như là đáp lời Chúa bằng chính cuộc sống của mình với **quyết tâm để Lời Chúa hoán cải đời mình. Viết quyết tâm này vào nhật ký.**
9. Tạ ơn

MỘT TRANG NHẬT KÝ LECTIO DIVINA

Ngày..... tháng..... năm

từ..... giờ đến..... giờ

1. Lời Chúa: *(chọn một Lời trong bài đọc hôm nay)*

2. Lời nguyện: *(một lời nguyện ngắn gọn đáp lại Lời đã nhận)*

3. Chọn một quyết định cho ngày sống:

Mục Lục

LECTIO DIVINA

Lời ngỏ	3
Giải thích hình Lectio divina	4
I. Dẫn nhập	7
II. Lectio divina là gì?.....	13
III. Bản chất của Lectio divina.....	16
IV. Nguồn gốc của Lectio divina	17
V. Những khó khăn của Lectio divina	18
VI. Kết quả của Lectio divina	19
VII. Thực hành Lectio divina.....	21
VIII. Những giai đoạn thực hành Lectio divina	24
1. Đọc	25
2. Suy	26
3. Cầu	28
4. Ngắm	29
IX. Việc đọc Lời Chúa Theo cha Daniel	32
A. Trong Truyền Thống Do Thái	32
B. Truyền Thống Kitô của việc đọc Lời Chúa	33
C. Kinh Thánh	
và đời sống thiêng liêng trong Truyền Thống	34
D. Vài câu hỏi liên quan đến việc đọc Lời Chúa	37

PHỤ LỤC

1. Kỹ thuật đọc Lời Chúa	43
2. Câu nguyện dưới tác động của Lời Chúa như thế nào?.....	47
3. Lectio divina và Phụng Vụ Giờ Kinh	51
4. Lectio divina theo nhóm	54
5. Một đề nghị thực hành Lectio divina trong gia đình	58
6. Làm giàu tâm trí bằng Lời Chúa	61
7. Nhật ký Lectio divina	64
Mục lục	66