

LECTIO DIVINA
hay
ĐỌC LỜI CHÚA
TRONG TÂM TÌNH CẦU NGUYỆN

*“Chúa chẳng thích gì tế phẩm và lễ vật,
nhưng đã mở tai con” (Tv 40, 7)*

Những giai đoạn của Lectio divina

Hiến chế Mạc Khải của Công Đồng Va-ti-ca-nô II khuyến khích tất cả các ki-tô hữu: *“Thánh Công Đồng cũng tha thiết và đặc biệt khuyến khích mọi ki-tô hữu, cách riêng các tu sĩ hay năng đọc Thánh Kinh để học biết “khoa học siêu việt của Chúa Giê-su Ki-tô” (Ph 3,8)¹. Các Đức Giáo Hoàng Gio-an Phao-lô II và Biển Đức XVI đã khích lệ việc thực hành điều mà truyền thống gọi là “Lectio divina”. Lectio divina là gì? Đã từ rất lâu Lectio divina hay đọc Sách Thánh trong tâm tình suy niệm, nghiền ngẫm, cầu nguyện được dành riêng cho giới đan sĩ, càng ngày càng lan rộng nơi các ki-tô hữu ao ước tìm nguồn sống củng cố đức tin của mình.*

Việc tập thực hành lắng nghe Lời Chúa không có gì phức tạp, nhưng đòi hỏi phải kiên trì. Lời này có thể thâm nhập và sinh hoa kết trái trong lòng chúng ta. Việc đàm thoại này đòi hỏi phải siêng năng cần mẫn – nhưng người ta bỏ ra

¹ (MK 25).

quá nhiều giờ cho những việc không đâu! Bởi vì chính Thánh Thần là Đấng đã “linh hứng” Lời mà các tác giả Kinh Thánh, hoặc các tác giả ki-tô giáo viết, nên khi bắt đầu đọc Kinh Thánh để cầu nguyện cần phải cầu xin Chúa Thánh Thần mở tâm lòng và trí tuệ chúng ta để giúp chúng ta có thể nghe được điều Chúa muốn nói với chúng ta qua bản văn.

Truyền thống ki-tô giáo khi trình bày cho chúng ta diễn tiến cuộc đàm thoại với Chúa, phân biệt bốn giai đoạn: *Đọc* (lectio), *suy niệm* (meditatio), *cầu nguyện* (oratio) và *chiêm ngắm* (contemplatio). Bốn giai đoạn này phù hợp với bốn ý nghĩa của Kinh Thánh, đã được hiểu từ trong Do-thái giáo và được đón nhận trong Ki-tô giáo: ý nghĩa văn tự (ý nghĩa của chữ đen trong bối cảnh lịch sử), ý nghĩa ẩn dụ (nhân mạnh đến sự liên hệ giữa các biến cố của Giao Ước Thứ Nhất và của Giao Ước Mới), ý nghĩa luân lý (ràng buộc cuộc sống đời thường của chúng ta) và ý nghĩa thần bí (trải nghiệm nội tâm đưa chúng ta vào thông hiệp với Thiên Chúa).

Do vậy luôn phải bắt đầu bằng *việc đọc*. Ngày lại ngày, tôi đọc một trong các sách Kinh Thánh – thuộc Giao Ước Thứ Nhất (Cựu Ước) hay Tân Ước - đọc liên tục để tránh việc chọn lựa theo chủ quan. Đôi khi chỉ cần chậm rãi đọc vài câu, đọc nhiều lần, và nếu được thì cũng nên đọc lớn tiếng. Người ta cũng có thể ghi chép lại những câu đó, nhất là những câu quá quen thuộc mà chúng ta có khuynh hướng đọc lướt qua. Việc đọc lần đầu này nhằm mục đích hiểu đúng và khách quan về bản văn. *Bản văn muốn nói gì?* Cầm bút chì trên tay, tôi có thể gạch dưới những động từ, những chữ, những câu dường như là cốt yếu của bản văn, những nhân vật, những cử điệu, nơi chốn...

Giai đoạn thứ hai là *suy niệm*. Tôi đào sâu ý nghĩa của lần đọc thứ nhất qua suy tư và tìm hiểu. Đó là thời gian “đào bới” bản văn bằng cách dùng tất cả những khí cụ cần thiết (ghi chú ở cuối trang, sách chú giải, tài liệu học hỏi Kinh Thánh) để có thể hiểu thấu đáo bản văn, ý nghĩa của những chữ, bối cảnh lịch sử và văn hóa của tác giả. Tác giả muốn nói gì? Đức tin được trình bày trong đó thế nào? Tác giả nói gì về Thiên Chúa và về con người? Chứng từ đức tin của tác giả giúp gì cho chính đức tin của tôi hôm nay? Chúa muốn nói với tôi điều gì qua bản văn này? Suy niệm là thời gian Kinh Thánh trở thành Lời “nói với tôi”.

Từ việc suy niệm này nảy sinh ra *cầu nguyện*. – đó chính là việc tôi đáp lời, lời mà tôi thân thưa với Chúa là Đấng đã nói với tôi điều gì đó qua bản văn này. Đây không còn là lúc tra cứu sách đối chiếu hay tự điển. Tôi ở trong tư thái nội tâm hoàn toàn sẵn sàng tiếp nhận, tin tưởng Lời Chúa có sức mạnh nội tại có thể biến cải người lắng nghe Lời. Một lời nguyện không có tính cách giảng, nói hay về Chúa nhưng là nghiền ngẫm “nhâm nhi” Lời, để cho Lời tác động trong tôi, tiến triển trong tôi, đi vào trong cái cụ thể của cuộc sống của tôi. Nhờ có Lời, lời cầu nguyện của tôi không còn là một cuộc độc thoại hay chỉ quy về mình. Nó trở thành cuộc đàm thoại, cuộc đối thoại với Chúa, nó trở thành lời đáp đối với Lời Chúa mời gọi tôi.

Chính trong giai đoạn này, được Lời Chúa đụng chạm tới, đôi khi tôi có thể đi vào trong *chiêm ngẫm*, một sự thông hiệp mật thiết hơn với sự hiện diện của Chúa. Sự thông hiệp thình lặn giúp tôi có cái nhìn mới về bản thân tôi, về các người khác và về các biến cố xảy đến.

“Việc đọc chạm tới vỏ. Suy niệm đi sâu vào trong chữ. Cầu nguyện diễn tả ước muốn. Và Chiêm ngắm tận hưởng sự ngọt ngào được cảm nhận” (Guigues II, le Chartreux).

Những ai hằng ngày chăm chú thực hành việc đọc này – dù chỉ 15 phút mỗi ngày – đều khám phá ra Lời Chúa hoạt động trong ta và biến cải ta như thế nào.

Dĩ nhiên là không thiếu những cản trở: Có nhiều sinh hoạt phải giải quyết ngay, những âu lo về gia đình hay nghề nghiệp, bức xúc về việc đổi mới. Hơn nữa, sự thiếu hiểu biết của tín hữu về đức tin thường làm cho việc suy niệm Lời là nguồn liên hệ cá nhân mình với Chúa trở nên khó khăn.

Tuy nhiên tất cả chỉ là vấn đề xác tín và lệ thuộc vào điều mà ta coi là ưu tiên. Nếu tôi xác tín rằng sự phong phú thực tế của cuộc sống của tôi được bắt nguồn từ Lời Sự Sống, tôi sẽ có thể thu xếp dành được một chỗ trong việc tổ chức ngày sống của mình. Chúng ta luôn tìm được giờ để làm điều chúng ta cho là quan trọng. Đó quả thực là vấn đề chọn lựa cá nhân.

Xin nhớ rằng Lectio divina có thể được thực hành chung với nhiều người, hoặc để chuẩn bị phụng vụ Chúa Nhật, hoặc trong giờ Kinh Đêm áp một Lễ Trọng. Những ai đã thực hành kiểu Lectio divina cộng đoàn này đều có thể chứng thực rằng nhiều đoạn văn Kinh Thánh chúng ta không thể hiểu khi đọc một mình, đôi khi được soi sáng nhờ các anh chị em mình.

Không là duy thiêng liêng cũng không phải là theo chủ nghĩa cơ yếu

Những giai đoạn của việc cầu nguyện với Lời Chúa mà chúng tôi vừa phác thảo trên đây cũng có thể giúp chúng ta tránh được hai sai lệch thường gặp phải: chủ nghĩa duy thiêng liêng là thứ chủ nghĩa tìm trong Kinh Thánh một xúc cảm đơn thuần. Người ta có nguy cơ gán ghép vào trong Lời Kinh Thánh những tình cảm riêng tư, ưu tiên chọn những trích đoạn thích hợp với những “ý tưởng” của mình về Chúa và thu hẹp Kinh Thánh vào chiều kích tâm lý. Đôi khi chúng ta phải chấp nhận sự kỳ dị của bản văn và không mong hiểu được tức thời.

Sự sai lạc thứ hai có thể có khi đọc Kinh Thánh đó là chủ thuyết cơ yếu. Bởi vì Kinh Thánh là Lời của Chúa, người ta tưởng rằng đọc Kinh Thánh, đó là trực tiếp gặp được Chúa và gặp Người tức thời. Nhưng muốn thấu đạt được sứ điệp chứa trong Lời mà không cần đối mặt với vỏ ngoài của lời nhân loại, thì quên rằng các tác giả Kinh Thánh sống trong một lịch sử và một nền văn hóa riêng mà Thiên Chúa tôn trọng bước tiến của con người. Và chính các bản văn của Tân Ước cũng đã là một giải thích về cuộc đời và sứ điệp của Thầy Giê-su; chính Thầy Giê-su đã không viết gì và mầu nhiệm của Người luôn vượt trên những gì đã được viết ra.

Việc đọc Kinh Thánh theo chủ nghĩa cơ yếu, nô lệ “mặt chữ” của Kinh Thánh, đặc biệt nói lên sự thiếu hiểu biết về vai trò của Chúa Thánh Thần là Đấng giúp phân định sứ điệp được mạc khải, vượt qua vỏ bọc của ngôn ngữ, liên quan tới một nền văn hóa và một thời đại. Người cũng giúp

chúng ta hiện thực hóa Lời trong cuộc sống hôm nay của chúng ta. Đọc Kinh Thánh theo chủ nghĩa cơ yếu cũng không nhận ra việc con người cần phải tìm hiểu để tiếp nhận Lời, qua ngôn từ nhân loại thiếu sót của mình, cũng như các tông đồ đã phải phân định, cách tiệm tiến, căn tính Thiên Chúa của Ngôi Lời Thiên Chúa, qua nhân tính của Thầy Giê-su.

Lời của Chúa tuân theo sự nghịch lý của việc Chúa Ki-tô nhập thể là điều tạo cho mầu nhiệm của Thiên Chúa có một khuôn mặt, đồng thời vẫn che khuất nguồn gốc Thiên Chúa của mình. Thiên Chúa mạo hiểm “nói” Lời vĩnh cửu của mình trong những ngôn từ của nhân loại thường có thể bị hiểu sai và đôi khi bị làm cho méo mó. Nhưng Thần Khí cho phép vượt qua những cản trở gặp phải trong việc Lời nhập thể. Cuối cùng, điều khó khăn nhất chắc hẳn là tin rằng Lời của Chúa, được chứa đựng trong Kinh Thánh, luôn là hiện thực, sống động và đang nói với tôi là người đang lắng nghe, hôm nay.

Hai bàn tiệc đức tin

Từ chương 6 trong Tin Mừng Gio-an, Truyền Thống công giáo quả quyết rằng có hai bàn tiệc: “Bàn tiệc Lời” và “bàn tiệc Thánh Thể”, mà thực tế cả hai chỉ là một bàn tiệc. Chúng ta đã thấy trong trình thuật về hai môn đệ Em-mau, Chúa Ki-tô phục sinh, trong một bước tiến thiêng liêng rất kiên nhẫn, đã tỏ mình ra đồng thời qua việc đọc lại Kinh Thánh và việc bẻ bánh như thế nào. Như hai môn đệ này, chúng ta cần gặp Đức Ki-tô sống động trong Lời được tuyên xưng trước khi nhận ra Người qua bánh được chia sẻ. Lời còn quá thường bị hiểu như là một cách dẫn vào cử hành bí tích Thánh Thể. Người ta nghe đọc mà không ý thức được

rằng Lời đã đưa chúng ta vào trong Giao Ước sẽ được Thánh Thể xác nhận. Vậy Chúa Ki-tô hiện diện trong Lời cũng như trong việc bẻ bánh. Người ban tặng cuộc sống của Người khi tuyên bố Lời, khi giải thích Kinh Thánh và khi chia sẻ bánh.

Tổ chức cầu nguyện với Lời Chúa theo nhóm như thế nào

+ Mỗi người nên có cùng một bản văn Lời Chúa.

+ Thần Khí đã linh hứng bản văn này và còn linh hứng mỗi tín hữu hiểu và sống bản văn. Do vậy cần phải bắt đầu bằng việc cầu xin Chúa Thánh Thần qua một lời kinh hay một bài hát.

+ Mỗi nhóm nên chọn một linh hoạt viên để điều động sự tham gia của các thành viên, giờ giấc quy định và diễn tiến các giai đoạn.

Buổi cầu nguyện được chia thành ba thời gian:

1. Thời gian quan sát. Bản văn nói gì?

- Một người đọc lớn tiếng bản văn đã chọn.

- Tiếp đến, trong khoảng 5 đến 7 phút tĩnh lặng, mỗi người quan sát những yếu tố tạo nên bản văn (những chữ thường lặp lại nhiều lần, những động từ được dùng, các nhân vật, địa danh, cử động). Cũng khuyên nên có bút chì trong tay để gạch dưới những chữ, những câu xét là quan trọng.

- Cuối cùng, luân phiên mỗi người nói cho nhóm một câu hoặc tối đa hai câu mình nhận thấy là quan trọng.

2. Thời gian suy niệm. Chúa nói với tôi điều gì qua Lời này.

- Một người khác đọc lại bản văn.
- Trong 5 đến 7 phút, mỗi người theo sát bản văn cố gắng phân định đức tin được diễn tả trong đó và đức tin này nuôi dưỡng hoặc đặt vấn đề đối với đức tin của mình như thế nào.
- Chia sẻ lần thứ hai. Qua một hai câu ngắn gọn, mỗi người tóm tắt điều mà bản văn dạy mình, và điều đó có ảnh hưởng gì đối với đức tin của riêng mình.

3. Thời gian cầu nguyện

- Người thứ ba đọc lớn và chậm cùng một bản văn trên.
- Trong khoảng 5 đến 7 phút, mỗi người âm thầm cầu nguyện dựa theo điều đã quan sát và suy niệm, và cũng từ những điều nghe người khác chia sẻ.
- Chia sẻ lần cuối. Mỗi người ngắn gọn nói lên một hay hai ý nguyện.
- Kết thúc bằng kinh Lạy Cha hoặc một lời kinh chung nào khác.

Dĩ nhiên, mỗi khi trao đổi chia sẻ, mỗi người đón nghe người khác nói mà không phán đoán, phê bình hay giải thích. Mục đích của buổi cầu nguyện chung này không để học hỏi bản văn mà cũng không tranh luận với nhau về bản văn, nhưng đơn thuần chỉ để cùng nhau cầu nguyện với bản văn Kinh Thánh và chia sẻ với nhau.