

*** Suy niệm 2:**

Tôi chú ý đến những câu nào đánh động tôi nhất. Nếu cần, tôi có thể lướt mắt nhìn bản văn, đặc biệt những câu gây chú ý. Tôi nhận ra sứ điệp Lời Chúa hôm nay, nhưng qua những Lời cụ thể này, **tôi tìm hiểu Chúa muốn nói gì với riêng tôi hôm nay.**

- Để nhận ra ý Chúa, tôi phải đối chiếu Lời Chúa với cuộc sống cụ thể của tôi trong thời gian này.
- Tôi ghi nhớ một câu đánh động tôi nhất, diễn tả ý Chúa muốn tôi thực hiện hôm nay. Tôi đọc đi đọc lại câu này nhiều lần cho thuộc lòng. Nếu cần tôi ghi trên mảnh giấy nhỏ để giữ trong túi, thỉnh thoảng lấy ra đọc.

3. CẦU NGUYỆN: (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- Cầu nguyện là đáp lại lời Chúa. Tôi đối thoại với Chúa về nội dung bài Kinh Thánh này.
- Tôi có thể lướt mắt nhìn bản văn, đọc lại những từ, những câu gây cho tôi chú ý nhất, dùng chính những từ những câu đó tạo nên lời cầu của tôi. Tôi quên những ưu tư riêng mà chỉ chú ý lắng nghe và đáp lời Chúa.
- Khi cầu nguyện, **tôi không quên nói với Chúa điều tôi quyết tâm đem ra thực hành** mà Chúa Thánh Thần vừa giúp tôi nhận ra khi tôi suy niệm.

4. CHIÊM NGƯỠNG (KẾT HIỆP):

(Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- Tôi cứ tiếp tục tâm tình với Chúa, qua việc lắng nghe Chúa, tâm sự với Chúa bằng những lời đơn sơ của tôi. Chúa đã nói, tôi đã nghe. Bây giờ tôi nói, Chúa nghe.
- Thình lặng là giây phút tôi sống kết hiệp thân thương với Chúa. Tôi ở đó bên lòng Chúa. **LỜI** bao trùm lấy tôi. Tôi như bị cuốn hút, như bị biến mất trong **LỜI**. Không còn lời mà chỉ có **LỜI**.
- Tôi không tìm “cảm giác” sốt sắng. Quan trọng là tôi hiện diện với **LỜI** và ở lại trong **LỜI**. Đến một lúc tôi như hoàn toàn thụ động. Điều tích cực tôi cần làm là đón nhận chính Chúa, sống với Chúa, an bình tựa bên lòng Chúa.

5. HÀNH ĐỘNG (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- Cuối giờ thực hành Lectio divina, tôi dâng lời tạ ơn Chúa qua một lời kinh tự phát hoặc Kinh Lạy Cha, bài “Magnificat” hoặc một câu hát tạ ơn v.v...
- Tôi đặc biệt tạ ơn Chúa Thánh Thần và tôi xin Người soi sáng, ban sức giúp tôi thực hành điều đã quyết định.

Việc thực hành Lectio divina là lắng nghe Chúa nói qua việc đọc Lời Chúa trong tâm tình cầu nguyện để nhận biết thánh ý Chúa và đem ra thực hành. *“Cũng nên nhớ rằng Lectio divina không kết thúc trong năng động của nó bao lâu nó chưa mở ra với hành động (actio), thúc đẩy người tin hữu dâng hiến đời mình cho người khác trong tình bác ái” (Tông huấn Lời Chúa 87).*

Tôi ghi nhớ:

- Câu Lời Chúa đã đánh động tôi và tôi đã thuộc lòng.
- Tôi đọc nhiều lần, rất nhiều lần trong ngày câu Lời Chúa đánh động tôi nhất. Nhờ thế càng ngày tôi càng tưởng nhớ đến Chúa và kết hiệp với Chúa hơn nữa nhờ được chính Lời của Chúa tác động mỗi ngày.
- Quyết tâm đáp lại lời Chúa mời gọi để đem ra thực hành

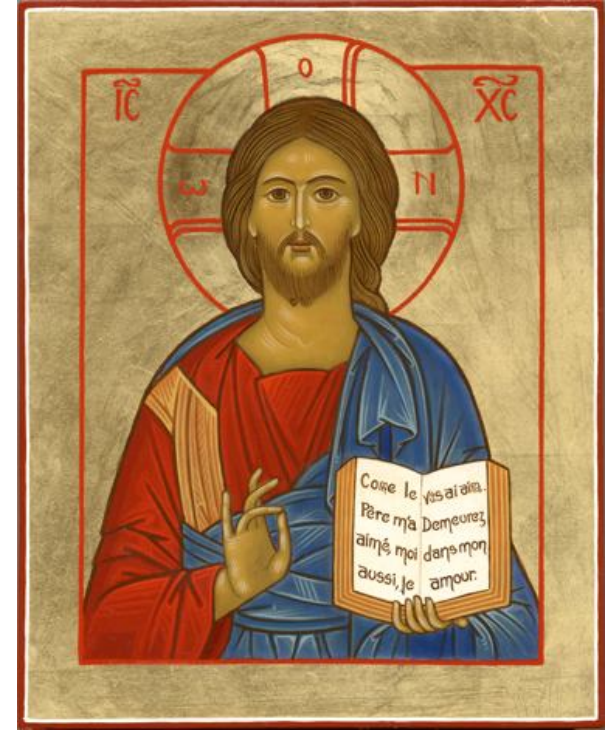
N.B:

Tôi ý thức rằng Lectio divina không phải chỉ là chuyện của thời gian ngồi trong nhà nguyện hay nơi nào đó hơn kém một giờ, mà phải trải dài trong suốt ngày sống. Câu “Lời Chúa” ngắn gọn thuộc lòng, tôi sẽ nhấm đi nhấm lại trong suốt ngày, nhiều lần nhất có thể, qua đó tôi tiếp tục lắng nghe Chúa nói với tôi, tôi kết hiệp với Chúa và Lời này sẽ có tác động giúp tôi ý thức thực hành điều đã quyết định.

Vì khó nhớ câu Lời Chúa, tôi ghi câu này vào một mảnh giấy nhỏ, giữ trong túi áo. Thỉnh thoảng tôi lấy ra đọc. Tuy nhiên tôi cố gắng học thuộc lòng để làm giàu tâm trí tôi bằng Lời Chúa. Cũng nên tập thói quen viết nhật ký Lectio divina.

Fr. Marie Bảo Tịnh O.Cist
Đan viện Xitô Mỹ Ca
baotv44@gmail.com

**LECTIO DIVINA
ĐỌC KINH THÁNH
TRONG TÂM TÌNH CẦU NGUYỆN**



... "Thưa Thầy, tôi phải làm gì để được sự sống đời đời làm gia nghiệp? Người đáp: "Trong Luật đã viết gì? Ông đọc thế nào"? Ông ấy thưa: "Người phải yêu mến Đức Chúa... , và yêu mến người thân cận như chính mình". Đức Giê-su bảo ông ta: "Ông trả lời đúng lắm. Cứ làm như vậy là sẽ được sống" (Lc 10, 25-28).

A. LỜI MỜI GỌI CỦA GIÁO HỘI

1- Công Đồng Vaticanô II:

"Thánh Công Đồng cũng tha thiết và đặc biệt khuyến khích mọi kitô hữu hãy năng đọc Kinh Thánh để học biết khoa học siêu việt của Chúa Giêsu Kitô (x. Pl 3,8). *"Vi không biết Kinh Thánh là không biết Chúa Kitô"* (Th. Giêrônimô) ... **Mọi người cũng nên nhớ rằng kinh nguyện phải đi đôi với việc đọc Kinh Thánh**, để có sự đối thoại giữa Thiên Chúa và con người, vì *"chúng ta ngó lời với Người khi cầu nguyện, và chúng ta nghe Người nói lúc chúng ta đọc các sách thánh ngôn thân linh"* (Th. Amrôsiô) (MK 25).

2- Tông huấn Lời Chúa (Verbum Domini)

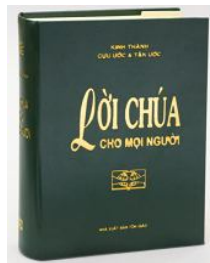
"Thượng Hội Đồng nhiều lần nhấn mạnh tới việc cần phải có một cách tiếp cận bản văn thánh trong tâm tình cầu nguyện, coi như là yếu tố căn bản cho đời sống thiêng liêng của mọi tín hữu, đang dần thân vào các thừa tác vụ và các bậc sống khác nhau, và **đặc biệt theo phương thức Lectio divina**" (số 86).

3- Lời mời gọi của Hội đồng Giám mục Việt Nam:

"Giáo Hội tại Việt Nam phải "phát động chương trình mỗi gia đình một cuốn Kinh Thánh được đặt nơi xứng hợp, cố võ đọc và cầu nguyện với Lời Chúa", khuyến khích học thuộc lòng những đoạn Kinh Thánh cốt yếu. Mọi thành phần Dân Chúa, giáo dân, chủng sinh, tu sĩ và các mục tử, cần tập thói quen đọc và suy niệm Lời Chúa hằng ngày, **đặc biệt theo phương thức Lectio divina**" (Thư chung của HĐGMVN ngày 1.5.2011 số 11).



B. SÁCH KINH THÁNH VÀ VIỆC THỰC HÀNH LECTIO DIVINA



Để thực hành Lectio divina, nhất thiết cần phải có Sách Kinh Thánh. Theo các Giáo Phụ, khi đọc Kinh Thánh, ta đối diện với Chúa Kitô là Đấng nói với ta qua Kinh Thánh chứ không phải ta chỉ đối diện với một cuốn sách. Do vậy, một cuốn sách Kinh Thánh trọn bộ là điều cần thiết, nếu không ít nhất phải có sách Tân Ước. Bạn đến nhà sách công giáo tìm mua một cuốn sách Kinh Thánh (*bản dịch công giáo*) trang trọng, in ấn và mẫu mã đẹp. Sách Kinh Thánh là bí tích Lời Chúa nên cần phải tôn kính và "để nơi xứng hợp". Rất nên làm bàn thờ Lời Chúa trong gia đình, không quá cao để có thể trong ngày dễ dàng lấy Sách Kinh Thánh (*đọc liên tục một sách trong Tân Ước hoặc bài đọc lễ hôm sau*).

C. THỰC HÀNH LECTIO DIVINA QUA NĂM GIAI ĐOẠN

Lectio divina là một phương thức Đọc Lời Chúa trong tâm tình cầu nguyện. Tiến trình truyền thống của Lectio divina gồm năm giai đoạn, sau khi đã chuẩn bị.

CHUẨN BỊ: (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

Nếu muốn đời sống thiêng liêng phát triển, mỗi ngày ta phải ưu tiên dành cho Lectio divina tối thiểu 30 - 45 phút (*15 phút cho giáo dân*) để tiếp cận Lời Chúa, nhờ đó ta nhận ra thánh ý Chúa để thực hành.

- Tôi mở sách Kinh Thánh tìm bài (*để nghị đọc bài Tin Mừng của lễ trong ngày*).
- Tôi đặt mình hiện diện với Chúa Ba Ngôi:
 - . Chúa Giê-su là Đấng nói với tôi qua Lời Kinh Thánh
 - . Chúa Thánh Thần là Đấng dạy bảo tôi
 - . Chúa Cha là Đấng yêu thương nhìn tôi.
- Tôi cầu xin ơn Chúa Thánh Thần.
Xin Đức Mẹ đồng hành.



1. ĐỌC – LẮNG NGHE:

(*Khi ở riêng, không làm phiền ai, tôi đọc hơi lớn tiếng*)
(*Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần*)

Đọc lúc này tức là lắng nghe, nên cần chú tâm.

- **Đọc lần 1:** - Tôi chú tâm chậm rãi đọc lần thứ nhất để biết nội dung bài đọc. Không suy nghĩ gì, tôi chỉ tiếp nhận nội dung.
- **Đọc lần 2:** Sau một phút thỉnh lặng, tôi đọc lần 2. Tôi chú tâm đến những từ, những động từ, câu văn, những hình ảnh nổi bật trong bài đọc.

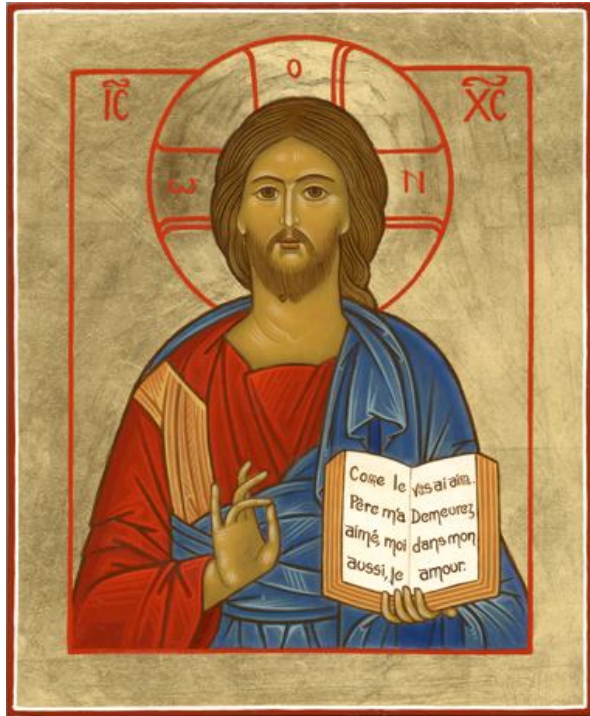
2. SUY NIỆM: (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- **Đọc lần 3:** Tôi chú tâm đến sứ điệp đức tin của bản văn vừa đọc.

* Suy niệm 1:

Tôi tìm hiểu sứ điệp nói chung của Lời Chúa trong bản văn. Nội dung bản văn muốn nói gì?

LECTIO DIVINA READING THE BIBLE IN PRAYER



"As the Father loves me, so I also love you.
Remain in my love" (Jn 15:9).

"Teacher, what must I do to inherit eternal life?" Jesus said to him, "What is written in the law? How do you read it?" He said in reply, "You shall love the Lord, your God, with all your heart, with all your being, with all your strength, and with all your mind, and your neighbor as yourself." He replied to him, "You have answered correctly; do this and you will live" (Lk 10:25-28).

A. THE CALL OF THE CHURCH

1. Vatican Council II

"The sacred synod also earnestly and especially urges all the Christian faithful, especially Religious, to learn by frequent reading of the divine Scriptures the 'excellent knowledge of Jesus Christ' (Phil. 3:8) 'For ignorance of the Scriptures is ignorance of Christ.' (St. Jerome)... And let them remember that prayer should accompany the reading of Sacred Scripture, so that God and man may talk together; for 'we speak to Him when we pray; we hear Him when we read the divine saying.' (St. Ambrose)" (Dei Verbum 25).

2. Apostolic Exhortation *Verbum Domini*

"The synod frequently insisted on the need for a prayerful approach to the sacred text as a fundamental element in the spiritual life of every believer, in the various ministries and states in life, with particular reference to *lectio divina*" (n. 86).

3. The Call of the Vietnamese Bishops' Conference

"The Church in Vietnam promotes a program in which each family has a Bible kept in a proper place, encouraging people to read and pray with the Bible", and to memorize key Bible passages. All members of the People of God—laity, seminarians, religious, and pastors—need to develop a habit of reading and meditating on the Word of God each day, especially using *lectio divina*."

(The Apostolic Letter of VBC 1/5/2011, n.11)



B. THE BIBLE AND PRACTICE OF LECTIO DIVINA



To practice *lectio divina*, a Bible is needed. When reading the Bible, we do not meet a book but Jesus Christ who speaks to us through the Bible. Therefore, the whole Bible is necessary, or at least we need to have the New Testament. You can go to a Catholic bookstore to buy a Bible (*Catholic translation: New American Bible, Revised Edition*) printed nicely and formally. The Bible is the sacrament of God's Word, so we need to venerate it and put it in a proper place. We should have an altar for the Word in the family, not too high to reach and read it. Each day, in the family prayer, it is advisable to read a Bible passage (*reading a book in the New Testament continuously, or the Mass reading of the following day*).

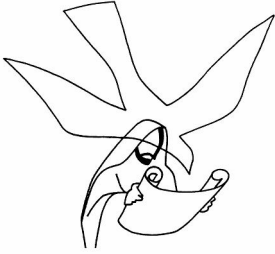
C. PRACTICING LECTIO DIVINA IN FIVE STAGES

If we want to improve our spiritual life, we need to spend at least 30 minutes each day (*15 minutes for lay people*) to receive the Word of God, and to discern the will of God to live it out.

Lectio divina is a method of reading the Word of God in prayer. The traditional process of *lectio divina* consists of five stages, after the preparation.

Preparation: *(I ask for the Holy Spirit)*

- I open the Bible to look for a passage (*suggestion: the Scripture passage of the Liturgy of the day*)
 - I put myself in the presence of God, the Trinity:
 - . Jesus speaks to me through the Word.
 - . The Holy Spirit teaches me.
 - . God the Father looks at me lovingly.
 - I pray to the Holy Spirit.
- I ask the Blessed Virgin Mary to journey with me.



1. Reading – Listening *(I ask for the Holy Spirit)*

*(When in private, not disturbing anyone else,
I read the passage out loud)*

- **Read the first time:** I read the passage slowly to get its contents. Without thinking, I just receive the contents.
- **Read the second time:** After one minute in silence, I read the passage for the second time. I focus on the words, verbs, sentences, images which strike me. Reading means listening, so we need to focus.

2. Meditating: *(I ask for the Holy Spirit)*

- **Read the third time:** I pay attention to the faith message of the passage.
- **Meditation 1:** I think upon the common message of God's Word in the passage. What does the passage want to tell me?
- **Meditation 2:** I pay attention to the sentences which strike me most.

If necessary, I can scan the passage, especially the striking sentences. I recognize the message of the Word today, but through these concrete words, I seek to know what the Lord wants to say to myself today.

- To know the will of God, I refer the Word to my life at the moment.
- I memorize the sentence that strikes me the most, expressing the will of God for me today. I repeat this sentence several times until I know it by heart, or I write it on a small piece of paper and put it in my pocket, then occasionally get it out and read it.

3. Praying: *(I ask for the Holy Spirit)*

- Praying is responding to the Word. I have a conversation with the Lord about the contents of this Bible passage.
- I can scan the passage, reread the words or sentences that strike me the most, using such sentences to make my prayers. I forget my own worries to focus on listening and responding to the Word.
- I tell the Lord that I want to follow what the Holy Spirit has inspired me in my meditation.

4. Contemplating (Uniting): *(I ask for the Holy Spirit)*

- I keep dialoguing with the Lord, listening to Him, talking to Him with my simple words. The Lord spoke, I listened. Now I speak, the Lord listens.
- Silence is the time I get united with the Lord in love. I am there in His heart. The **Word** surrounds me. I seem to be drawn, and disappear in the **Word**. No more words, but only the **Word**.
- I do not seek “the feelings” of zeal. What is important is that I am present with the **Word** and abide in the **Word**. There will be a time I seem to be totally passive. The first thing I need to do is to receive the Lord Himself, be at peace in the Lord.

5. Acting: *(I ask for the Holy Spirit)*

- At the end of *lectio divina* time, I thank the Lord by a spontaneous prayer or Our Father, *Magnificat*, or a thanksgiving hymn, etc. ☩☩☩
- I especially thank the Holy Spirit, and ask Him to enlighten and strengthen me to do what I am inspired to do.

The practice of *lectio divina* is to listen to the Lord through reading His Word in prayer in order to recognize His will and put it into practice.

“We do well also to remember that the process of lectio divina is not concluded until it arrives at action (actio), which moves the believer to make his or her life a gift for others in charity” (Verbum Domini 87).

I remember:

- The sentence of the Word which struck me the most, and I learned by heart.
- Determination to respond to the Word, and put it into action today.
- I read several times the striking sentence of God's Word. I read according to this principle: I read today more than yesterday, and even more tomorrow. Hence, I remember the Lord more and more, and become united with the Lord all the more through His Word acting in me every day.

Note:

I should be aware that lectio divina is not about the time I sit in the chapel more or less for one hour, but it stretches throughout my whole day. I keep repeating the sentence during the day, as many times as I can, and I continue listening to the Lord and uniting with Him. His Word will help me carry my decision into action.

Because it is hard to remember the whole sentence, I can write it on a small piece paper and put it in my pocket. At times I get it out and read it. However, I try to memorize it to enrich my mind with the Word. I should also write a lectio divina journal.

*Br. Bao Tinh, O Cist
Cistercian Monastery of My Ca*