

ĐTC Phanxicô: Hãy kiên trì cầu nguyện, vượt thắng chia trí, khô khan và lười biếng

Đức Thánh Cha Phanxicô chỉ ra một số khó khăn chúng ta gặp phải trong cầu nguyện: chia trí, khô khan và lười biếng. Chúng ta phải xác định và vượt qua chúng. Ngài khuyến khích các tín hữu, trong cầu nguyện, đặt ra câu hỏi "tại sao" với Chúa Cha, như một người con hỏi cha mình, và hãy kiên trì bước đi ngay cả trong những thời điểm khó khăn.

24-05-2021

Nguồn: "Vatican News Tiếng Việt"

Trong bài giáo lý tại buổi tiếp kiến chung sáng thứ Tư 19/05/2021 diễn ra tại sân Damaso ở nội thành Vatican, Đức Thánh Cha đã nói đến ba khó khăn chúng ta thường gặp phải khi cầu nguyện; đó là chia trí, sự khô khan thiêng liêng và thờ ơ lười biếng. Đức Thánh Cha nhận xét rằng chính các thánh cũng gặp phải những khó khăn này trong lúc cầu nguyện và các ngài dạy rằng chúng ta đạt được tiến triển thật sự trong đời sống thiêng liêng qua việc kiên trì cầu nguyện, như ông Gióp, người vẫn không thay đổi ngay cả giữa nhiều hoạn nạn.

Đức Thánh Cha khuyến khích các tín hữu, khi cố gắng lớn lên trong đời sống cầu nguyện, hãy cầu xin ơn kiên

trì, với lòng tin tưởng rằng Chúa Cha nhân từ sẽ ban cho chúng ta, qua Chúa Con và trong Chúa Thánh Thần, tất cả những gì chúng ta cần để lôi kéo chúng ta đến gần Người hơn.

Mở đầu bài giáo lý, Đức Thánh Cha nhắc rằng cầu nguyện không dễ dàng: có nhiều khó khăn xảy đến trong cầu nguyện. Chúng ta cần biết chúng, xác định chúng để vượt qua. Do đó ngài muốn chỉ ra một số khó khăn phổ biến.

Sự chia trí

Sách Giáo lý Công giáo đề cập đến khó khăn đầu tiên của người cầu nguyện, đó là *chia trí* (số 2729). Đức Thánh Cha nói: Bạn bắt đầu cầu nguyện và sau đó tâm trí đi vòng quanh, đi khắp thế giới; trái tim bạn ở đó, tâm trí bạn ở đó... chia trí khi cầu nguyện. Cầu nguyện thường cùng tồn tại với sự chia trí. Trên thực tế, tâm trí con người khó mà tập trung lâu vào một ý nghĩ duy nhất.

Tất cả chúng ta đều kinh nghiệm về cơn lốc của những hình ảnh và ảo ảnh chuyển động liên tục, xuất hiện với chúng ta ngay cả trong giấc ngủ. Và tất cả chúng ta đều biết rằng sẽ không tốt nếu đi theo khuynh hướng lộn xộn này.

Sự tập trung và duy trì nó không chỉ liên quan đến việc cầu nguyện. Đức Thánh Cha nhận định: Nếu một người không đạt được mức độ tập trung đầy đủ, người ta không thể đạt được kết quả trong học tập, cũng như không thể làm việc tốt. Các vận động viên nhận thức được rằng các cuộc thi không chỉ giành được chiến thắng thông qua rèn luyện thể chất, mà còn bằng kỷ luật tinh thần: trên hết là khả năng tập trung và duy trì sự tập trung.

Tỉnh thức

Tiếp tục bài giáo lý Đức Thánh Cha giải thích rằng chia trí không có tội, nhưng phải chiến đấu chống lại

chúng. Ngài nói: Trong di sản đức tin của chúng ta, có một nhân đức thường bị lãng quên, nhưng lại hiện diện trong Tin Mừng. Nó được gọi là “tỉnh thức”. Sách Giáo lý đề cập đến điều đó một cách rõ ràng trong phần hướng dẫn về sự cầu nguyện (xem số 2730). Chúa Giê-su thường nhắc các môn đệ về bốn phận sống một đời sống điều độ, tỉnh táo, được hướng dẫn bởi suy nghĩ rằng sớm muộn gì Người cũng sẽ trở lại, giống như một chàng rể đến từ tiệc cưới hoặc một người chủ trở về sau một chuyến đi. Nhưng vì chúng ta không biết ngày và giờ Người trở lại, nên tất cả những phút giây trong cuộc sống của chúng ta đều quý giá và không nên lãng phí vào những điều xao lãng. Trong một khoảnh khắc nào đó mà chúng ta không biết, tiếng nói của Chúa sẽ vang lên: vào ngày đó, phúc cho ai sẽ là những tôi tớ mà Người thấy siêng năng, vẫn tập trung vào những gì thực sự quan trọng. Họ không đi lạc bước theo đuổi mọi hấp dẫn đến

trong tâm trí mình, nhưng cố gắng đi đúng đường, bằng cách làm điều tốt và thực hiện nhiệm vụ của mình.

Sự khô khan

Khó khăn thứ hai chúng ta gặp trong khi cầu nguyện là *thời gian khô khan*; nó được sách Giáo lý mô tả như sau: “khi ta cảm thấy xa cách Chúa, không còn hứng thú với những ý nghĩ hoài niệm và tâm tình thiêng liêng. Đây là lúc chúng ta chỉ còn lấy đức tin mà gắn bó với Đức Ki-tô trong cơn hấp hối và trong mồ tối”(số 2731). Sự khô khan khiến chúng ta liên tưởng đến thứ Sáu Tuần Thánh, đến đêm tối và suốt cả ngày thứ Bảy Tuần Thánh: Chúa Giêsu không có ở đó, Người ở trong mồ; Chúa Giêsu đã chết: chúng ta đơn độc. Và đây là suy nghĩ mẹ đẻ của sự khô cằn.

Thường thì chúng ta không biết lý do của sự khô khan là gì: nó có thể phụ thuộc vào chính chúng ta, nhưng cũng có thể phụ thuộc vào Thiên

Chúa, Đấng cho phép một số tình huống nhất định trong cuộc sống ngoại tại hoặc nội tại. Đức Thánh Cha đưa ra ví dụ: Đôi khi, có thể là cơn đau đầu hay đau gan ngăn cản bạn cầu nguyện.

Đừng để con tim u ám và khép kín

Các bậc thầy tu đức mô tả kinh nghiệm đức tin như một sự thay đổi liên tục giữa thời gian được an ủi và thời gian cô quạnh; có những lúc mọi thứ đều dễ dàng, trong khi có những thời điểm lại nặng nề. Đức Thánh Cha nói rằng có những ngày u ám, nhưng điều nguy hiểm là khi con tim trở nên u ám, khi sự “xuống tinh thần” chiếm con tim và làm nó bị bệnh. Chúng ta không thể cầu nguyện, không tìm được sự an ủi khi con tim u ám. Trái tim phải mở rộng và tươi sáng để cho ánh sáng của Chúa tràn vào. Nếu ánh sáng chưa vào, chúng ta chờ đợi với hy vọng.

Nhưng đừng khép kín con tim với sự u tối.

Nguội lạnh lười biếng cầu nguyện

Một khiếm khuyết khác, một thói xấu khác thực sự là cảm dỗ chống lại cầu nguyện, và cách chung, chống lại đời sống Kitô hữu, đó là sự *nguội lạnh lười biếng*. Nguội lạnh là “một hình thức suy nhược do thiếu khổ chế, chểnh mảng canh thức, lơ là đời sống nội tâm” (GLCG 2733).

Kiên trì cầu nguyện

Vậy chúng ta có thể làm gì trong những giây phút nhiệt thành và chán nản xen lẫn nhau thế này? Chúng ta phải học cách luôn tiến về phía trước. Sự tiến bộ thực sự trong đời sống thiêng liêng không bao gồm việc gia tăng các tình trạng xuất thần, mà là ở khả năng kiên trì trong những thời điểm khó khăn. Bước đi, bước đi, bước đi... Và nếu bạn mệt, dừng lại

một tí và rồi lại bước đi, với sự kiên trì.

Chúng ta hãy nhớ đến câu chuyện ngụ ngôn của thánh Phanxicô về niềm vui trọn vẹn: không phải nhờ may mắn như mưa không ngừng từ Trời đổ xuống mà người ta đo được khả năng của một tu sĩ, nhưng ở việc bước đi vững vàng, ngay cả khi không được công nhận, khi bị ngược đãi, thậm chí khi mọi thứ đã mất đi hương vị ban đầu. Tất cả các vị thánh đều đã đi qua “thung lũng tối tăm” này, và chúng ta đừng để bị khủng hoảng nếu khi đọc nhật ký của các ngài, chúng ta thấy thuật lại những buổi tối cầu nguyện uể oải, thiếu nhiệt thành. Chúng ta phải học cách nói: “Ngay cả nếu Ngài, Chúa của con, dường như đang làm mọi cách để khiến con không còn tin vào Ngài nữa, con vẫn tiếp tục cầu nguyện với Ngài”. Những người tin Chúa không bao giờ ngừng cầu nguyện! Đôi khi nó có thể giống như lời cầu nguyện

của ông Gióp, người không chấp nhận việc Thiên Chúa đối xử bất công với mình, phản đối và đòi Người ra xét xử.

Cầu nguyện bằng cách đặt câu hỏi "Tại sao?"

Đức Thánh Cha giải thích thêm: Nhưng, nhiều khi phản kháng trước mặt Chúa cũng là một cách cầu nguyện, hay như cụ bà kia nói, “giận Chúa cũng là một cách cầu nguyện”, bởi vì nhiều lần đứa con giận cha: đó là một cách tương quan với bố; bởi vì nó nhận ông là "bố" nên tức giận ...

Và chúng ta, những người rất thua ông Gióp về sự thánh thiện và kiên nhẫn, cũng biết rằng cuối cùng, cuối thời gian phiền muộn, thời mà chúng ta đã đưa lên Trời bao tiếng khóc thầm và nhiều câu hỏi “tại sao?”, thì Thiên Chúa sẽ đáp lời chúng ta.

Đức Thánh Cha nhắc nhở: Đừng quên lời cầu nguyện “tại sao?": Đó là lời

cầu nguyện của các trẻ em khi chúng bắt đầu không hiểu sự việc, và các nhà tâm lý học gọi đó là “tuổi của tại sao”, vì em bé hỏi bố: “Bố ơi, tại sao ... ? Bố ơi, tại sao ...? Bố ơi, tại sao ...?”. Nhưng chúng ta hãy chú ý: nó không nghe câu trả lời của bố. Bố bắt đầu trả lời và nó lại nghĩ ra một câu hỏi tại sao khác. Nó chỉ muốn thu hút ánh nhìn của cha mình về phía mình; và khi chúng ta giận Chúa một chút và bắt đầu nói tại sao, chúng ta đang lôi kéo trái tim của Cha chúng ta hướng về sự khốn cùng của chúng ta, đến khó khăn của chúng ta, đến cuộc sống của chúng ta. Nhưng hãy can đảm nói với Chúa: “Nhưng tại sao...?”. Bởi vì đôi khi, tức giận một chút cũng tốt, bởi vì nó khiến chúng ta đánh thức mối quan hệ của người con với người cha, điều mà chúng ta phải có với Chúa. Và ngay cả những cách diễn tả dữ dội và cay đắng nhất của chúng ta, Chúa sẽ đón nhận chúng với tình yêu của một người cha, và sẽ coi chúng như một hành

động của đức tin, như một lời cầu
nguyện.

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/vi-vn/article/dtc-
phanxico-hay-kien-tri-cau-nguyen-vuot-
thang-ch/](https://dev.opusdei.org/vi-vn/article/dtc-phanxico-hay-kien-tri-cau-nguyen-vuot-thang-ch/) (17-08-2025)