

## Đời sống thanh lặng của các tu sĩ Công giáo trong các dòng tu hiện nay

### The quiet lifestyle of Catholic religious in contemporary religious orders

Daminh Savio Bơ Nhung Ya Âu, O.Cist<sup>1</sup>, Giuse Trần Lưu Tuyển Long, O.Carm<sup>1\*</sup>, Giuse Vianey Đậu Viết Năng, O.Carm<sup>1</sup>, Giuse Nguyễn Văn Tuyên, C.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Học Viện Thánh Anphongsô, Vietnam

\* Email của tác giả liên hệ: [longtranlt08@gmail.com](mailto:longtranlt08@gmail.com)

 <https://orcid.org/0009-0005-9627-6638>

 <https://doi.org/10.54855/csl.24413>

© Copyright (c) 2024 Bơ Nhung Ya Âu, Trần Lưu Tuyển Long, Đậu Viết Năng, Nguyễn Văn Tuyên

Received: 20/02/2024

Revision: 17/03/2023

Accepted: 18/03/2024

Online: 18/03/2024

#### ABSTRACT

The purpose of this study is to show that first-grade philosophy students at St. Alphonsus maintained a rather active silence. Most brothers and sisters spend their time in silence and live a quiet life, although each order has a different spirituality and charism. By remaining silent, it is also a way for monks to feel God's grace and connect with Him more closely. Therefore, silence is essential to monastic life.

**Keywords:** Quiet lifestyle, solitude, religious, Catholic

#### TÓM LƯỢC

Mục đích của bài viết này cho thấy việc giữ thanh lặng của sinh viên lớp Triết 1 Học viện thánh Anphongsô khá khả quan. Tất cả quý thầy đa số là đã dành thời gian cho việc giữ thanh lặng và sống đời sống thanh lặng, mặc dù mỗi dòng có một linh đạo riêng và đặc sủng khác nhau. Qua việc giữ thanh lặng, cũng là 1 cách để các thầy cảm nhận được ơn Chúa và tương quan với Ngài cách mật thiết hơn. Vì vậy, thanh lặng chính là sự cần thiết của đời tu.

**Từ khóa:** Đời sống thanh lặng, cô tịch, tu sĩ, dòng tu, Công giáo

#### Dẫn nhập

Cuộc sống của chúng ta được bao phủ bởi rất nhiều âm thanh lạ, từ sáng sớm cho đến khi đêm về. Hơn nữa, trong cuộc sống hiện đại như hôm nay, con người dễ bị cuốn hút bởi những gì náo nhiệt rộn ràng, nhất là tuổi trẻ. Không mấy ai đam mê những khoảng lặng vô âm. Tuy vậy, khi trải nghiệm và sống trong tiếng ồn, con người lại cảm thấy mệt mỏi và muốn tìm một chốn bình an, yên tĩnh. Khi đã rã rời vì tiếng ồn, con người lại khát khao và tìm đến những giá trị của thanh lặng. Vậy đâu là “*giá trị của thanh lặng*”, sự thanh lặng rất cần thiết trong đời sống tu trì?

Trong đời sống tu trì, việc sống tĩnh lặng là một đòi hỏi gắn liền với các tu sĩ. Các nhà đào tạo, các bề trên hội dòng, luôn quan tâm đến sự tĩnh lặng trong cộng đoàn cũng như cá nhân, vì nó được gọi là một nhân đức và giúp rèn luyện những nhân đức khác. Chính vì thế, bất kỳ dòng tu hay chủng viện nào người ta cũng đề cao sự tĩnh lặng nội tâm và còn đưa nó vào trong nội quy cần thiết cho sinh hoạt cá nhân và tập thể. Thần học gia Henri de Lubac cho rằng: “Chúng ta chỉ trở nên viên mãn khi trở nên trầm lặng trong cuộc sống nội tâm”<sup>1</sup>.

Thật vậy, tĩnh lặng có giá trị vô cùng trong cuộc sống, nó mang lại nhiều điểm thiết yếu cho bản thân và cộng đoàn. Do đó, các tu sĩ xem tĩnh lặng như một kỷ luật cần thiết để giúp các thành viên tự rèn luyện bản thân, tránh nguy cơ phạm tội và dành thời gian sống thân mật với Thiên Chúa. Như linh phụ sa mạc Ammonas là môn đệ của thánh Antôn đã nói: “Anh em rất thân mến, kìa tôi đã tỏ cho anh em thấy sức mạnh của tĩnh lặng, nó chữa lành cách hoàn hảo và làm đẹp lòng Chúa cách trọn vẹn biết bao! Bởi đó, tôi đã viết cho anh em biết phải tỏ ra cương quyết trong công việc anh em đã khởi sự, hầu anh em có thể biết được rằng chính tĩnh lặng mà quyền năng Thiên Chúa đã ngự trị trong tâm hồn họ, chính vì tĩnh lặng mà họ đã biết các mâu nhiệm của Thiên Chúa”<sup>2</sup>.

Vì thế, tĩnh lặng chính là mối dây liên kết giữa chúng ta với Thiên Chúa, đồng thời bảo đảm cho sự hiệp thông huynh đệ, nó còn là khởi điểm sự thay đổi và lớn lên của đời sống tâm linh của mỗi người. Với mong muốn đề tài nghiên cứu với chủ đề “Đời sống tĩnh lặng của các tu sĩ Công giáo trong các dòng tu hiện nay”, phần nào giúp cho các bậc sống thánh hiến sống và ý thức hơn về tĩnh lặng trong bối cảnh như hiện nay.

## Cơ sở lý luận

Tĩnh lặng không chỉ đơn thuần là im lặng, không có tiếng ồn nhưng sâu xa hơn là một trạng thái nội tâm giúp ta tách khỏi những gì ngăn cản ta ý thức về chính bản thân mình. Trong tĩnh lặng ta mới nhận ra rõ ràng những hành vi của ta đối với những người xung quanh trong cuộc sống hằng ngày và thấm nhuần hơn bằng lời Chúa dạy chúng ta. Như sách Châm Ngôn viết: “Nếu biết giữ tĩnh lặng, kẻ ngu cũng được kể là người khôn ngoan; nếu biết ngậm môi, kẻ đó được coi là người thông hiểu” (Cn 17, 28).

Tĩnh lặng mà chúng ta đề cập ở đây không phải tĩnh lặng ở lời nói mà tĩnh lặng nơi tâm hồn. Chỉ có tĩnh lặng trong tâm hồn chúng ta mới lắng nghe và hiệp thông với Thiên Chúa.

Như trong Kinh Thánh Cựu Ước, tác giả Thánh Vịnh thốt lên: “*Trời xanh tường thuật vinh quang Thiên Chúa, không trung loan báo việc tay Người làm*” (Tv 19,2). Kinh Thánh cho chúng ta biết rằng tĩnh lặng là một cách nói của Thiên Chúa hay ngôn ngữ của Người là ngôn ngữ tĩnh lặng. Từ buổi ban đầu Thiên Chúa sáng tạo cho đến hôm nay và tới thời cánh chung, Thiên Chúa nói bằng lời quá ít so với Thiên Chúa nói bằng sự tĩnh lặng. Như thế, sự tĩnh lặng của Thiên Chúa cũng có giá trị như Thiên Chúa nói bằng lời vậy. Do đó, con người không

<sup>1</sup> x. Nguyễn Văn Thường, “*Giá trị của sự tĩnh lặng*”, truy cập ngày 23-1-2024. <https://dcvphanxicoxavie.com/vn/Nhan-Ban-Thieng-Lieng-On-Goi/Gia-Tri-Cua-Su-Thinh-Lang.html>.

<sup>2</sup> x. Thomas Merton, *Cầu nguyện chiêm niệm*, Phan Văn Phi- Emmanuel – Triệu Nguyễn Bá Lệ chuyển ngữ (HCM: NXB. Đồng Nai, 2022), 87.

chỉ quan tâm đến cách truyền thông của Thiên Chúa qua những gì Thiên Chúa nói và làm trong dòng lịch sử, mà còn qua sự thinh lặng của Người nữa<sup>3</sup>. Ngoài ra, sách Khôn Ngoan viết: "*Khi vạn vật chìm sâu trong thinh lặng, lúc đêm trường chùng như điểm canh ba, thì từ trời cao thăm, lời toàn năng của Ngài đã rời bỏ ngôi báu, ví tựa người chiến sĩ can trường xông vào giữa miền đất bị tru diệt, mang theo bản án không thể hủy của Ngài như lưỡi gươm sắc bén*" (Kn 18,14-15). Thiên Chúa thinh lặng, trong môi trường vĩnh cửu, Thiên Chúa chỉ có một Lời thôi, Lời đó chính là Đức Giê-su Ki-tô.

Kinh Thánh Tân Ước, trong Tin Mừng Mác-cô, Người bảo các ông: "chính anh em hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút" (Mc 6,31). Những bận rộn, ồn ào và lo toan trong cuộc sống, khiến chúng ta không nghe được tiếng nói và không nhận ra được sự hiện diện của Thiên Chúa. Vì thế, có thinh lặng trong cõi lòng, chúng ta mới nghe được tiếng thì thầm mời gọi của Chúa trong từng giây phút của cuộc sống.

Đời sống của các tu sĩ trong cộng đoàn cũng không tránh khỏi những lo toan, bận bịu của cộng đoàn mình đang sống. Chính vì thế, các dòng tu đều có tu luật hoặc là linh đạo riêng của dòng để tránh cho các tu sĩ đi quá xa. Chẳng hạn, trong Tu luật Cha Thánh Biển Đức, Ngài nói về sự thinh lặng: Ở câu 3: Vì sự thinh lặng quan trọng đến thế, nên ngay cả những môn đệ trọn hảo, cũng ít khi được phép cho dù nói những lời lành thánh và xây dựng<sup>4</sup>. Với Thánh Biển Đức, đây chưa phải là yêu thích im lặng, nhưng là giữ miệng không nói. Ngài nhấn mạnh điều đó khi trích dẫn ba câu Thánh Kinh: Tv 38, 2-3; Tv 10, 19; Tv 18, 21. Ngài nêu rõ tương quan giữa lời nói và im lặng bằng hai nhóm từ ở câu 3: "sự quan trọng của im lặng" và "được phép nói"<sup>5</sup>. Như vậy, im lặng là điều kiện tuyệt đối cần cho đời sống nội tâm, đời sống thiêng liêng, đời sống trong Thần Khí. Im lặng là điều kiện để đời sống đan tu của cách đích thực<sup>6</sup>.

Mặt khác, trong Tông huấn Đời sống Thánh hiến nhấn mạnh đến sự nên thánh của các tu sĩ qua sự thinh lặng. Thinh lặng để nghe và nuôi dưỡng trong thái độ thờ phượng Chúa. Thinh lặng để cầu nguyện, chiêm niệm và chầu Thánh Thể. Thinh lặng để tìm ý Chúa và hiểu ý Chúa. Thinh lặng để yêu thương và tha thứ. Vì thế, chúng ta sống đời sống thinh lặng bằng cách chúng ta sống tương quan với tất cả mọi loài thụ tạo và nhất là tương quan với Thiên Chúa.

Hơn ai hết, mẫu gương mà các người sống đời sống thánh hiến cần phải noi theo chính là mẫu gương của Đức Ma-ri-a và Thánh cả Giu-se.

Đức Ma-ri-a không chỉ thinh lặng, mà còn "ghi nhớ những điều đó và suy đi nghĩ lại trong lòng", nghĩa là trong môi trường thinh lặng (Lc 2,19.51). Sự thinh lặng của Đức Ma-ri-a chính là 'sự thinh lặng cộng tác vào chương trình của Thiên Chúa'. Đức Ma-ri-a đã học được ngôn ngữ Thiên Chúa và nói chuyện với Người bằng ngôn ngữ này. Sự thinh lặng của Đức Ma-ri-a là sự thinh lặng thánh thiện, bởi vì sự thinh lặng của Đức Ma-ri-a đồng nghĩa với việc suy niệm Lời Chúa, yêu mến Thiên Chúa, phụng thờ Thiên Chúa, tin tưởng vào Thiên Chúa, hy vọng vào Thiên Chúa, phó thác đường đời cho Thiên Chúa và ngạc nhiên trước mạc khải của Thiên Chúa

<sup>3</sup> x. Nguyễn Văn Viên, *Đức Giêsu Kitô - Đường thinh lặng*, truy cập ngày 23-1-2024. <https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/duc-giesu-kito-duong-thinh-lang-40526>.

<sup>4</sup> x. Tu luật Cha Thánh Biển Đức và chú giải, Đan Viện Xitô Thánh Mẫu Tâm Mỹ Ca, 153.

<sup>5</sup> Ibid, 154.

<sup>6</sup> Ibid.

trong công trình sáng tạo, cứu chuộc và thánh hóa<sup>7</sup>.

Thánh Giu-se là người có đời sống thanh lặng đặc biệt. Khi được tin Đức Ma-ri-a, bạn đời của mình mang thai và chắc chắn rằng đó không phải là con ruột của mình, ngài có ý định liả bỏ Đức Ma-ri-a cách kín đáo, cách thanh lặng. Tuy nhiên, thánh nhân đã trung tín thực thi thánh ý Thiên Chúa. Đức Giê-su được sinh ra và lớn lên với sự chăm sóc âm thầm và cẩn mẫn của thánh Giu-se. Như Đức Ma-ri-a, thánh Giu-se luôn ở lại với Thiên Chúa, lắng nghe Lời Thiên Chúa, tin tưởng vào Lời Thiên Chúa, hiệp thông với Lời Thiên Chúa và thực thi Lời Thiên Chúa cách trung tín nhất. Đặc biệt, thánh nhân đắm chìm trong mầu nhiệm Con Thiên Chúa xuống thế làm người và giữ vai trò quan trọng trong chương trình kỳ diệu này<sup>8</sup>.

Ngoài ra, thanh lặng được thể hiện qua hai hình thức: Thanh lặng bên ngoài và thanh lặng bên trong (nội tâm). Người Kitô hữu và nhất là người sống bậc sống thánh hiến cần phải giữ nét đẹp của hai hình thức thanh lặng này. Điều đó giúp cho chúng ta thấy rằng, muốn giữ được thanh lặng bên trong (nội tâm) thì trước hết chúng ta phải thanh lặng bên ngoài (tác động bởi ngoại cảnh). Như thế, chúng ta mới có thể đặt đến sự thanh lặng thánh. Vì thế, trước những âm thanh, tiếng ồn đó, chúng ta lại càng giữ cho tâm hồn thanh thản để trong thanh lặng ta được nghe nhiều hơn, được nghe tiếng Chúa đang nói trong tâm hồn chúng ta.

Khi nói về đời sống thanh lặng nội tâm, không ai hiểu rõ hơn về vai trò của sự tĩnh lặng nội tâm cho bằng bà thánh Marie – Aimée, dòng kín Carmelo. Vì thế, chúng ta cùng với bà dõi theo mười hai bậc tĩnh lặng nội tâm.

- 1) Thanh lặng trong lời nói: Nói ít với tạo vật và nói nhiều với Thiên Chúa.
- 2) Thanh lặng trong công việc, cử động: Sự thanh lặng của hành động và trong hành động.
- 3) Thanh lặng trong trí tưởng tượng. Làm sao để điều khiển trí tưởng tượng và thăng hoa nó.
- 4) Thanh lặng của trí nhớ: Quên đi quá khứ. Bác ái ở trong trí nhớ. Nhớ đến lòng Chúa thương xót. Lòng biết ơn.
- 5) Thanh lặng với tạo vật, nghĩa là những sự trao đổi với người khác và với chính mình.
- 6) Thanh lặng trong tâm lòng và cảm giác: Cảm tình, ghen ghét, ước muốn...
- 7) Thanh lặng của khiêm nhường, đối với bản tính tự nhiên, với tính tự ái, với “cái tôi”.
- 8) Thanh lặng trong lý trí: Những tư tưởng vô ích...
- 9) Thanh lặng trong trí phán đoán: Đừng xét đoán. Sự xấu xa của xét đoán. Đừng đóng vai trò “quan tòa của bình an”, hãy làm “Thiên Sứ của bình an”.
- 10) Thanh lặng của ý muốn: Chấp nhận và tiếp nhận tất cả. Tâm lòng bình thản. (tacita conscientia)
- 11) Thanh lặng với chính mình: Phó thác, quên mình. Chấp nhận sự hư vô và cái chết của mình.
- 12) Thanh lặng với Thiên Chúa: Thanh lặng trong cầu nguyện. Tôi không nói với Người, tôi yêu

---

<sup>7</sup> x. Nguyễn Văn Viên, *Đức Giêsu Kitô - Đường thanh lặng*, truy cập ngày 23-1-2024. <https://hdmvietnam.com/chi-tiet/duc-giesu-kito-duong-thinh-lang-40526>.

<sup>8</sup> Ibid.

mến Người. Sự thình lặng đời đời. Đây là toàn cảnh của sự thình lặng nội tâm mà chúng ta đưa mắt nhìn thoáng qua<sup>9</sup>.

Có thể nói rằng, sự thình lặng nội tâm quả thật có giá trị và mang lại lợi ích cho con người. Chỉ trong thình lặng chúng ta mới gặp gỡ được Thiên Chúa. Gặp được con người thật của chúng ta, và nổi lại nhịp cầu thân thương với mỗi người chung quanh.

## Phương pháp nghiên cứu

### *Mục đích nghiên cứu*

Nghiên cứu này nhằm chỉ ra những thách đố lớn, tác động và ảnh hưởng trực tiếp đến sự thình lặng trong đời sống thánh hiến ngày nay. Bởi con người chúng ta đang sống trong một thế giới của công nghệ 4.0 nên có quá nhiều sự thay đổi và biến chuyển và vì thế gây nên những ảnh hưởng, những nguy cơ làm cho đời sống thình lặng trở nên “khó khăn” là một điều hết sức đáng buồn và biến chất đi bản chất đời tu là kết hợp với Chúa. Bên cạnh đó là những phương thế được đúc kết nhằm hướng dẫn và giúp những người sống đời Thánh hiến biết sức mạnh của thình Lặng trong ơn gọi của người tu sĩ hiện nay.

### *Ngữ cảnh và mẫu nghiên cứu*

Tổng số sinh viên của lớp Triết I trong niên học 2023–2024 của Học Viện Thánh Anphongsô là 33 sinh viên. Tổng số mẫu nghiên cứu được phát cho 33 sinh viên lớp Triết I. Một tín hiệu tốt là người nghiên cứu thu về đầy đủ 33 bản câu hỏi đã được phát ra, nghĩa là 100% so với tổng số sinh viên trong ngữ cảnh nghiên cứu. Điều này cho thấy sự tham gia tích cực của các sinh viên cũng như sự quan tâm của sinh viên dành cho những vấn đề đầy thực tế có ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống ơn gọi hiện nay.

### *Thiết kế nghiên cứu*

Bản nghiên cứu này được thực hiện như một nghiên cứu thăm dò để tìm hiểu những thách đố cũng như những khó khăn cho sự thình Lặng trong đời sống tu trì hiện nay. Với đề tài này, nhóm nghiên cứu chọn phương pháp định lượng để nghiên cứu. Xét theo khía cạnh định lượng, nhóm nghiên cứu thiết kế bảng câu hỏi khảo sát theo hình thức sử dụng hình thức đánh tích vào ô vuông.

### *Dụng cụ nghiên cứu*

Câu hỏi khảo sát được thiết kế chủ yếu theo dạng “đánh dấu x”. Mục đích của các câu hỏi là nhằm tìm hiểu và làm rõ vấn đề được nêu ra của đề tài, từ đó đưa ra những thách đố có ảnh hưởng và tác động trực tiếp đến đời sống thình lặng. Bên cạnh đó, là việc đúc kết nhằm đưa ra những phương thế phù hợp để sống đời sống thình lặng trong đời tu.

### *Tiến trình thu thập dữ liệu*

Đầu tiên nhóm nghiên cứu sẽ liên hệ với Văn phòng Học vụ của Học viện Thánh Anphongsô để lấy thông tin về lớp học cũng như giờ học của sinh viên lớp Triết I. Khi đã tìm hiểu đầy đủ thông tin về lớp học, nhóm nghiên cứu chọn ngày giờ thích hợp để phát bảng câu hỏi khảo sát

<sup>9</sup> x. P.M. Bruno, *Lắng nghe Thiên Chúa Tĩnh lặng Đan tu*, Đan viện Thiên Phước chuyển ngữ, 188.

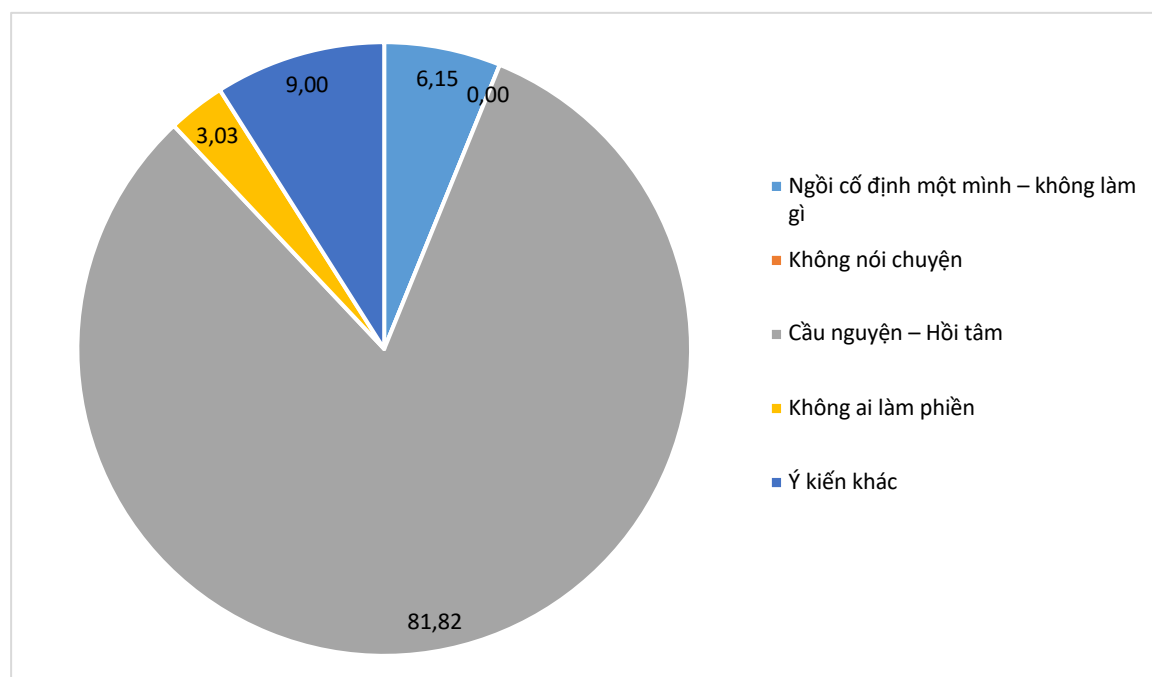
để tránh mất thời gian của sinh viên. Trong khi sinh viên trả lời những câu hỏi khảo sát, nhóm phân chia thành viên đứng ở các vị trí thích hợp để có thể giải đáp các thắc mắc về những câu hỏi khi được yêu cầu và có thể chỉ dẫn sinh viên khi khó khăn trong việc làm bản khảo sát.

## Kết quả

Các câu hỏi và câu trả lời sau khi khảo sát về đề tài nghiên cứu:

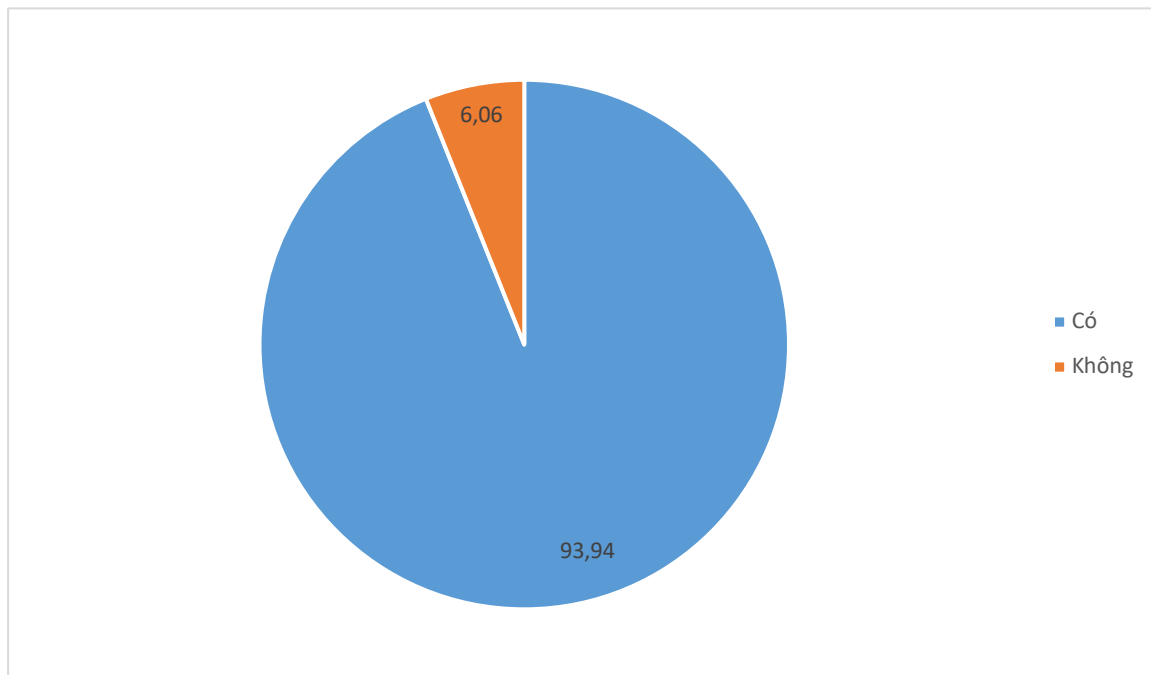
### *Câu hỏi 1: Theo thầy thỉnh lặng trong tương quan với Chúa là gì?*

Câu hỏi đầu tiên này, mặc dù có chút khác biệt ở câu trả lời nhưng điều đó là không đáng kể, vì rằng với hầu hết các thầy trong cuộc khảo sát này đều cho rằng thỉnh lặng trong mối tương quan với Chúa đối với các thầy chính là Cầu nguyện – Hồi tâm. Đây cũng là hoạt động cần thiết và hàng đầu của một người sống đời sống dâng hiến, để chu toàn việc đạo đức, biến đổi mình qua việc nhìn lại bản thân và sống thân tình với Thiên Chúa qua đời sống cầu nguyện mỗi ngày.



### *Câu hỏi 2: Trong tu luật của dòng thầy, việc giữ thỉnh lặng được quy định không?*

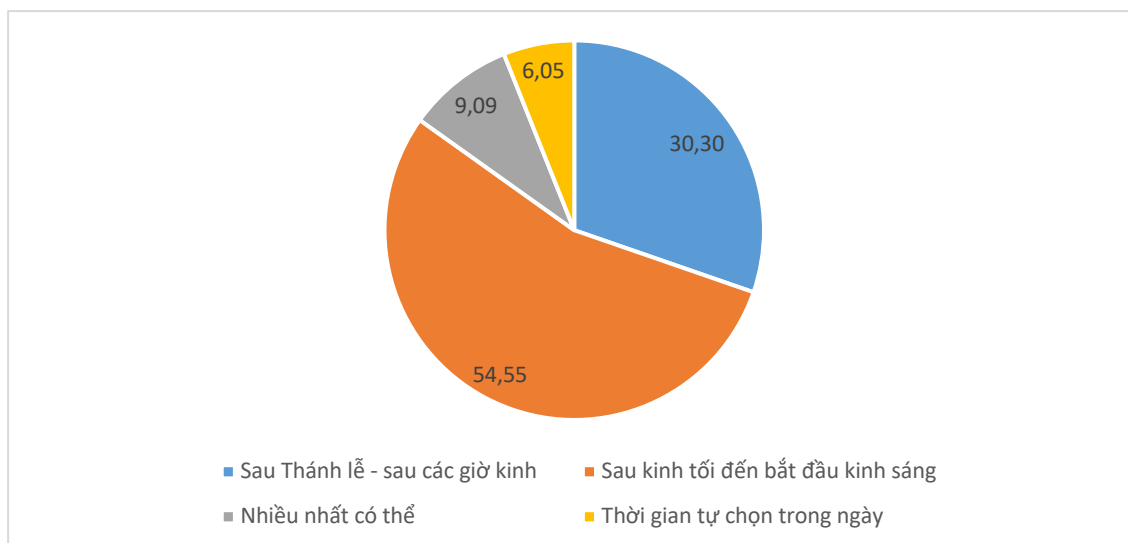
Đa phần, các dòng có sinh viên học tại Học viện Thánh Anphongsô đều có quy định về việc giữ thỉnh lặng trong đời sống cộng đoàn, điều này cho thấy, các nhà đào tạo, các đấng sáng lập, các bậc tiền nhân luôn nhận ra tầm mức quan trọng của việc giữ thỉnh lặng trong đời sống cộng đoàn, điều đó mở ra cho mỗi cá nhân trong cộng đoàn sống tương quan với chính mình, với Thiên Chúa nhiều hơn.

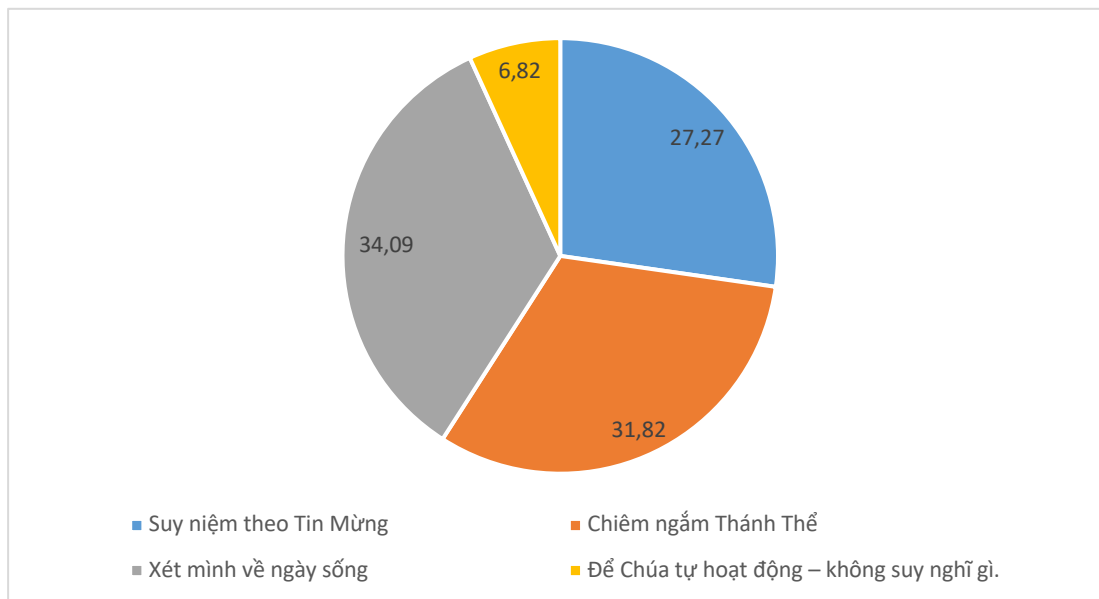


*Câu hỏi 3: Thời gian luật định thỉnh lạng và các tiêu chí nào được đặt ra để thầy đạt được hiệu quả trong thỉnh lạng?*

Việc ấn định các quy định có thể làm người khác cảm thấy gò bó, ngột ngạt. Nhưng đây cũng là điều cần thiết để tạo nên một hướng đi, trong tinh thần cùng chung một linh đạo của dòng. Vì thế, các dòng cũng đã có những quy định chung để đem đến một hướng dẫn cho các tu sĩ trong dòng sống đời sống thỉnh lạng.

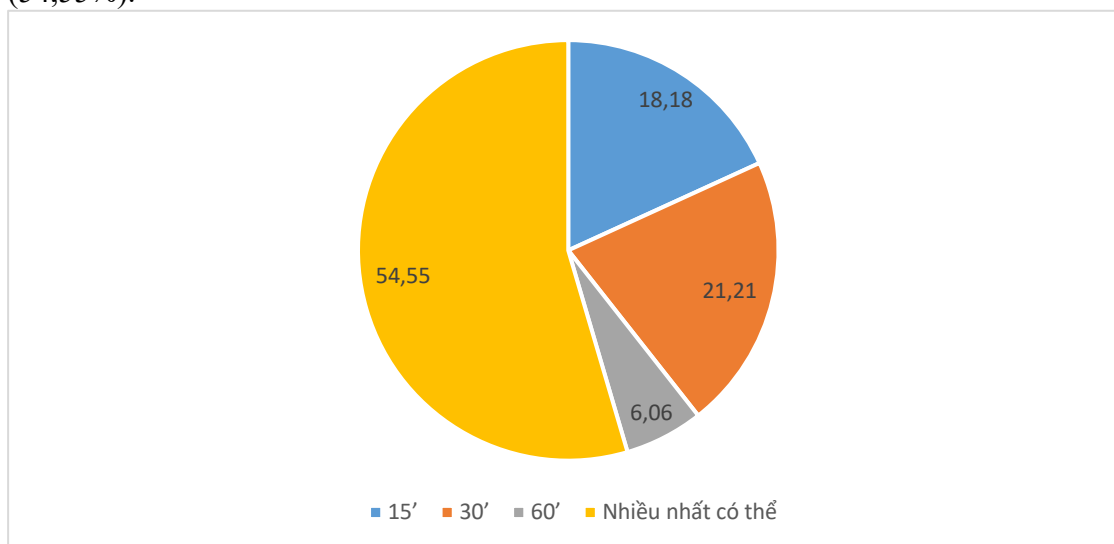
Phần lớn các dòng có luật ấn định thời gian buộc phải thỉnh lạng: Dựa trên bảng khảo sát, chúng ta sẽ thấy những quy định như: sau kinh tối đến bắt đầu kinh sáng (54,55%); sau thánh lễ - sau các giờ kinh (30,30%). Đây là những thời gian quan trọng để mọi người sống tương quan với Thiên Chúa, tương quan với chính mình. Và để đạt được hiệu quả trong hai mối tương quan này, các dòng cũng đưa ra những hướng dẫn thực hiện các việc như: xét mình về ngày sống (34,09%); chiêm ngắm Thánh Thể (31,82%); suy niệm theo Tin Mừng (27,27%).





*Câu hỏi 4: Thời gian giữ thinh lặng trong ngày của thầy là bao nhiêu?*

Ngoài việc giữ thinh lặng qua việc thực hiện triệt để quy định của tu luật, thì mỗi tu sĩ cũng được mời gọi hy sinh trong nếp sống thinh lặng cá nhân. Qua câu hỏi khảo sát này, chúng ta thấy đa phần các tu sĩ ý thức được nếp sống thinh lặng của cá nhân, để có thể kết hợp được với Thiên Chúa, nhìn về chính mình và tôn trọng sự yên tĩnh trong tương quan với những tu sĩ khác trong cộng đoàn, với kết quả thời gian giữ thinh lặng cá nhân của mỗi tu sĩ: nhiều nhất có thể (54,55%).

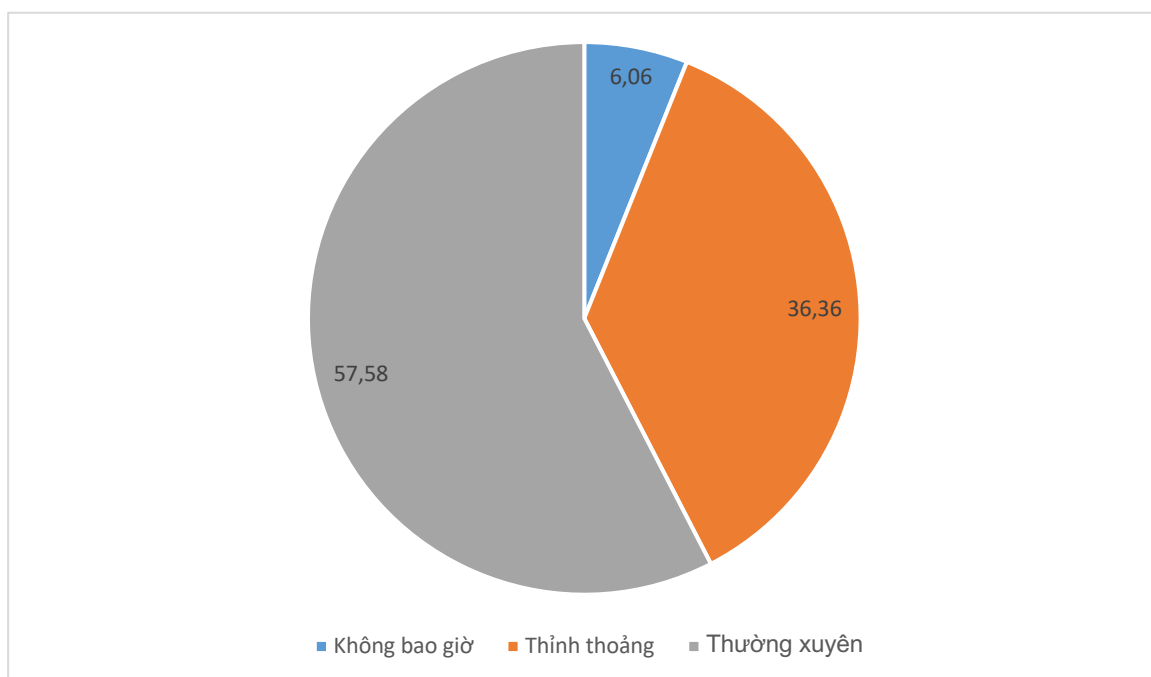
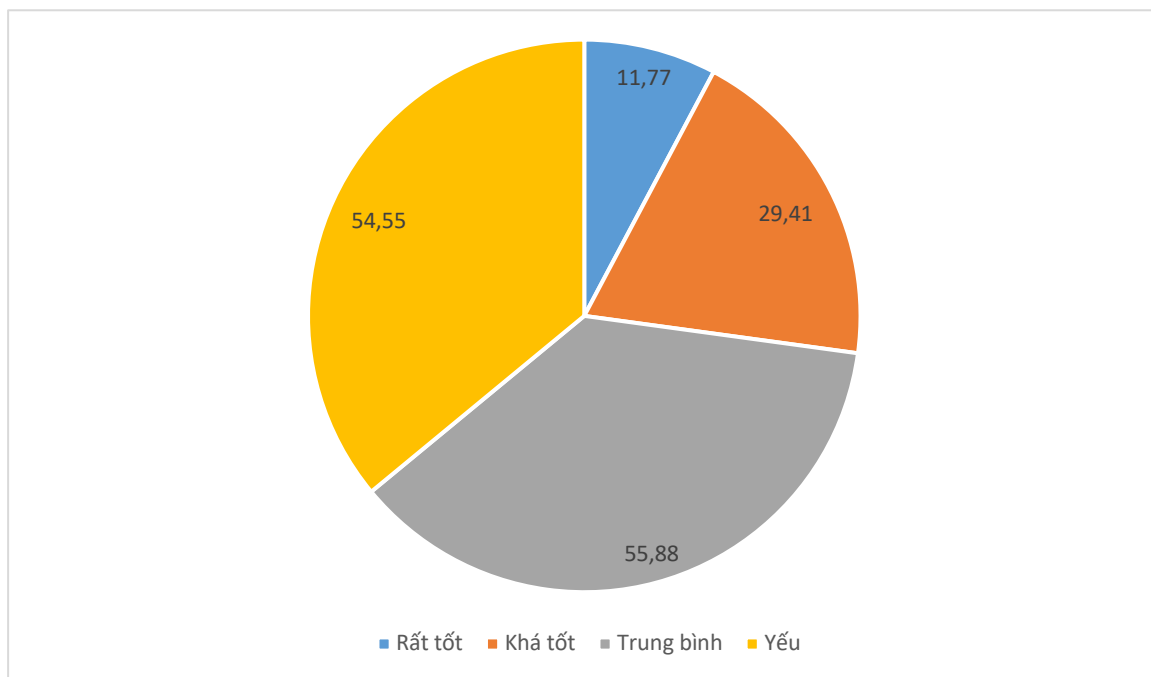


*Câu hỏi 5: Thầy có bị chia trí trong lúc thinh lặng không? Mức độ tập trung thinh lặng của thầy như thế nào?*

Mặc dù, với những nỗ lực thinh lặng cá nhân và thực hiện những quy định thinh lặng theo tu luật, nhưng khi bước vào việc thực hành sống thinh lặng thì việc tập trung vào điều đó quả thật là một thách đố đối với các thầy và mức độ những sự kiện dẫn đến việc chia trí, sao lãng trong giờ thinh lặng là điều đáng để cá nhân mỗi người tu sĩ cần phải xem xét lại, chúng ta có thể thấy qua bảng khảo sát với kết quả về mức độ tập trung khi thinh lặng như sau: rất tốt (11,77%);



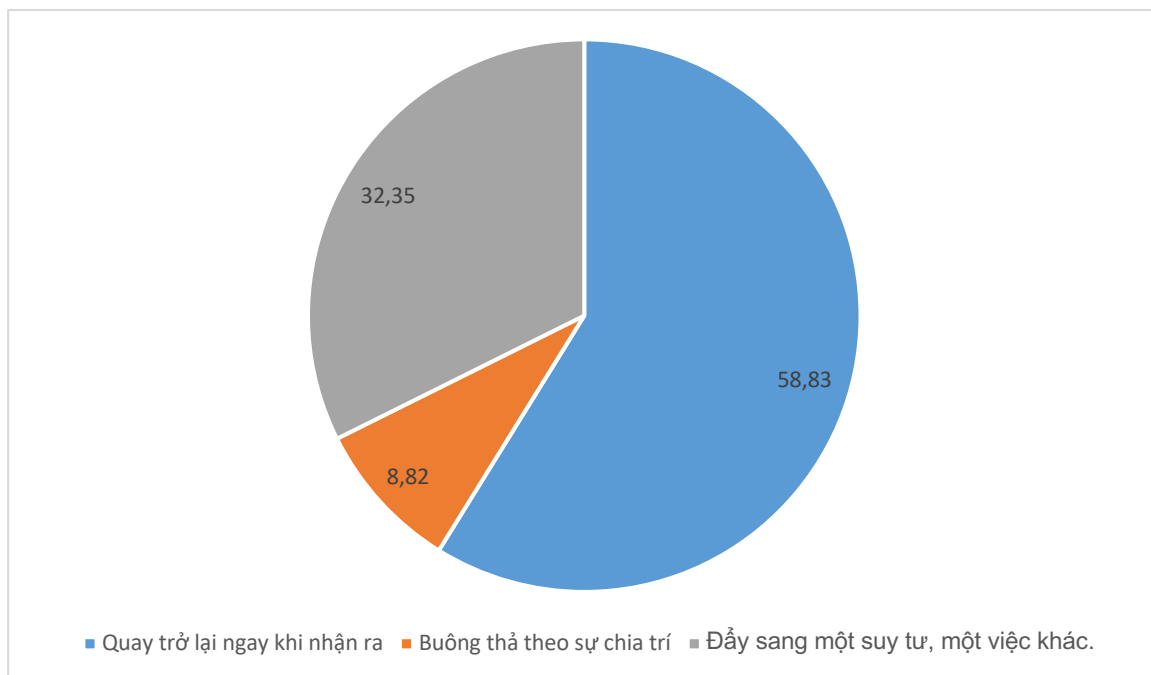
khá tốt (29,41%); trung bình (55,88%) và yếu (54,55%). Và kết quả của việc chia trí trong giờ thỉnh lạng theo khảo sát là: thường xuyên (57,58%); thỉnh thoảng (36,36%); không bao giờ (6,06%)



*Câu hỏi 6: Lúc bị chia trí, thầy có trở lại được việc đã thực hiện từ đầu không?*

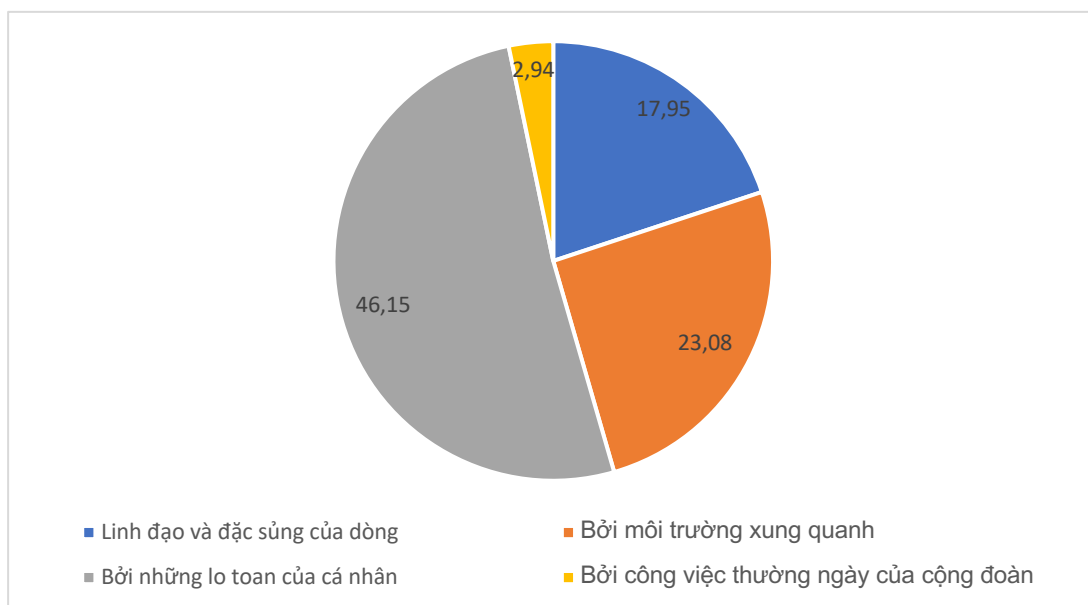
Hầu hết các tu sĩ tham gia trả lời câu hỏi trong bảng khảo sát này đều ý thức và chân thành nhận mức độ tập trung trong việc giữ thỉnh lạng của mình là khá yếu và thường xuyên bị chia trí (như câu trả lời số 5), cho nên đa số các thầy đã tập kiểm soát và điều chỉnh sự tập trung của bản thân ngay khi nhận ra có dấu hiệu chia trí (58.83%) hoặc cố gắng đẩy sang một suy tư, một

việc khác (32.35%); chỉ có số ít là buông thả theo sự chia trí, không làm chủ được (8.82%).

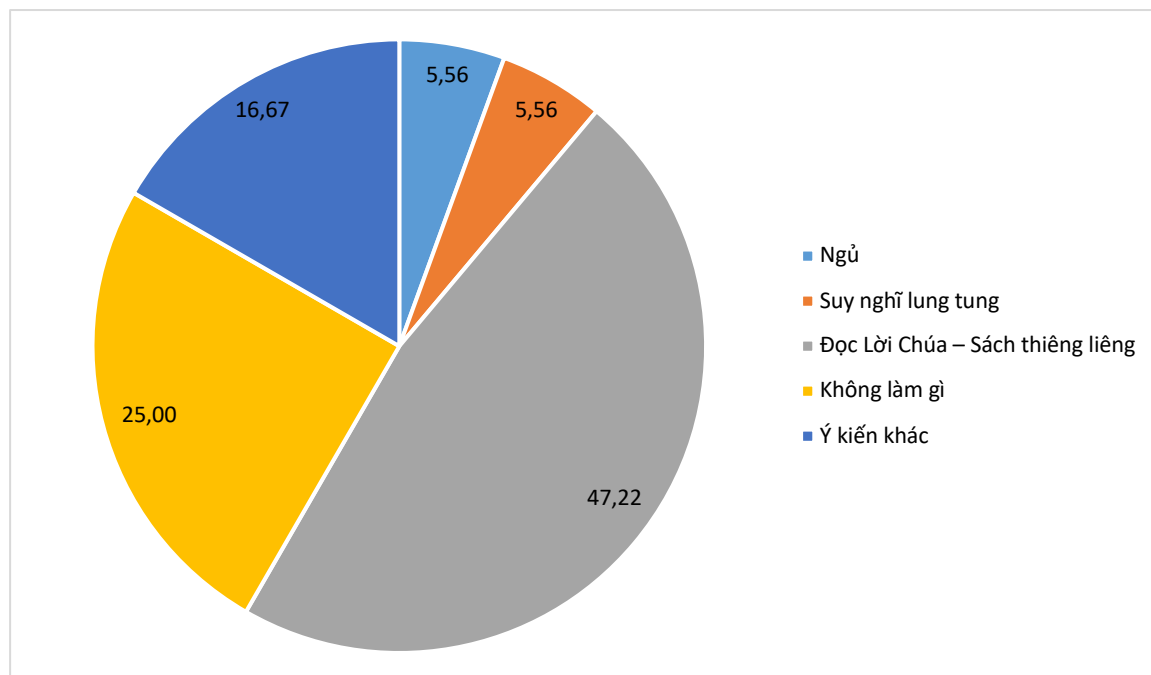


*Câu hỏi 7: Điều gì làm ảnh hưởng đến mức độ tập trung của thầy trong lúc thầy giữ tịnh lặng?*

Tu sĩ cũng là những con người như bình thường, những con người bất toàn bất xứng và nặng gánh những bận tâm, lo lắng của bản thân trong con đường ơn gọi của mình, nên đó cũng là lí do chính khiến cho các tu sĩ ngày hôm nay dễ bị chia trí khi giữ tịnh lặng trong ngày (46.15%); tiếp đến môi trường, không gian trong lúc giữ tịnh lặng cũng là nguyên nhân thứ chính để làm cho chúng ta bị chia trí (23.08%); cũng có không ít thầy bị chia trí khi giữ tịnh lặng là do bị ép buộc tuân giữ theo linh đạo và đặc sủng của dòng (17.95%); và chỉ có 2.94% cho biết những công việc thường ngày của cộng đoàn làm chia trí.



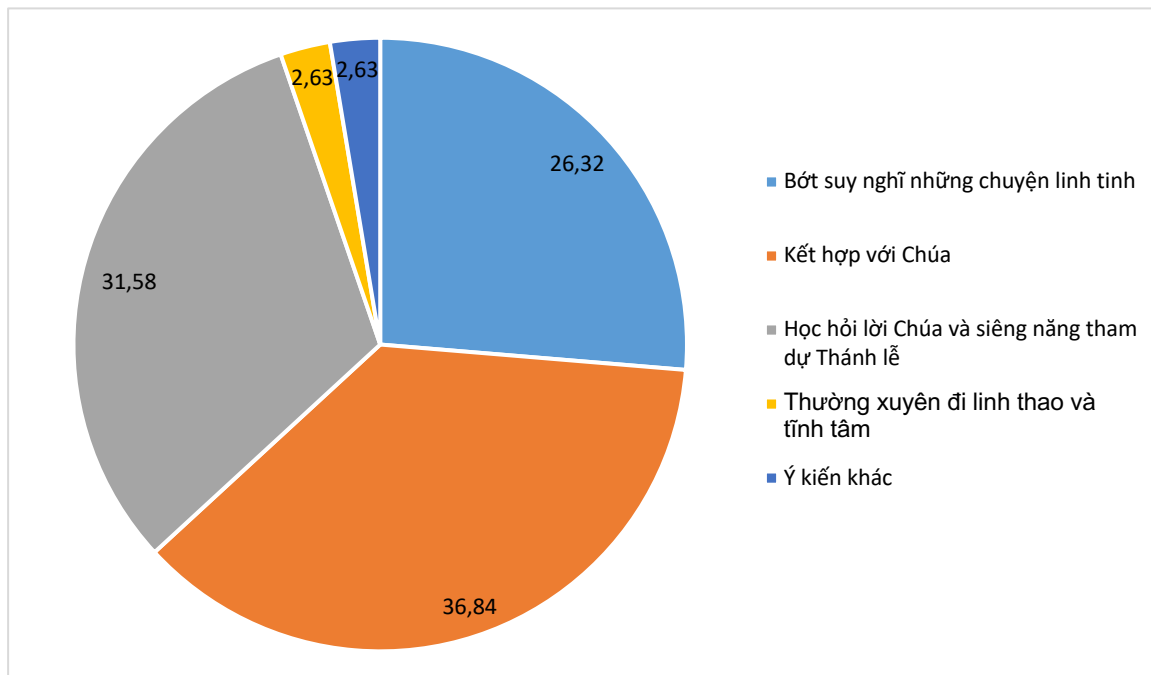
*Câu hỏi 8: Trong lúc tĩnh lặng, thầy thường làm gì?*



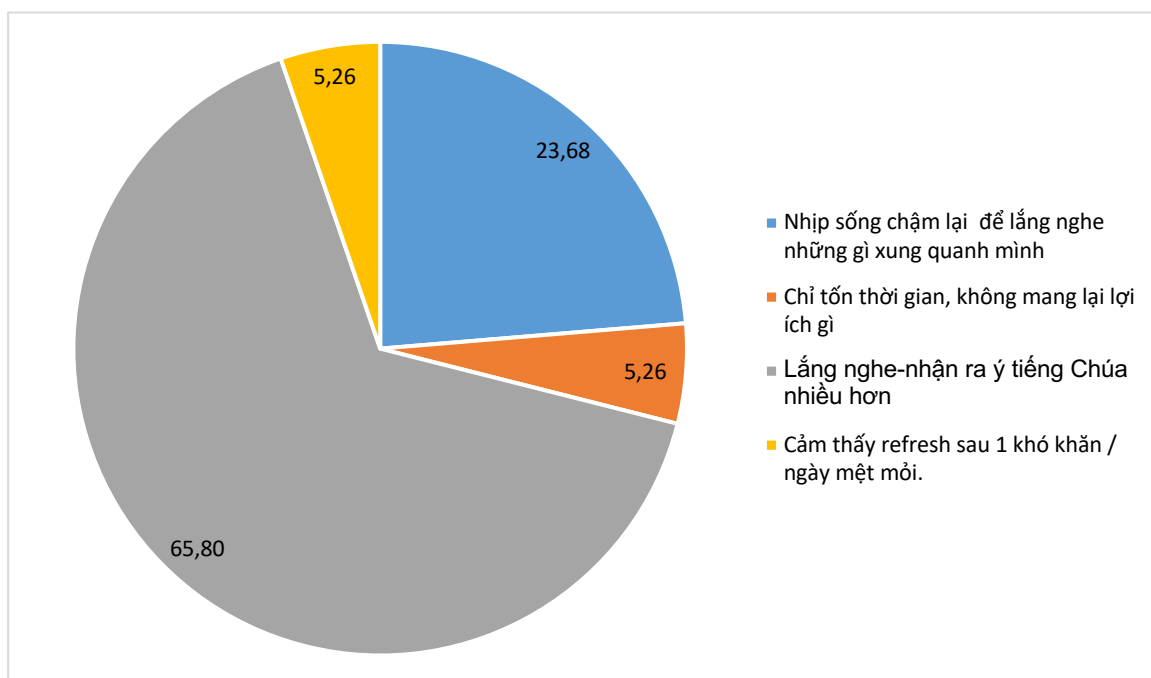
Muốn theo Chúa Giê-su phải biết từ bỏ chính mình mà vác Thập Giá, muốn hiểu và yêu mến Chúa nhiều hơn cần phải đọc Lời Chúa cũng như các sách thiêng liêng khác, đó cũng là sự lựa chọn chính yếu của một tu sĩ tốt lành. Đặc biệt là những giây phút tĩnh lặng càng dễ giúp người tu sĩ kết hợp mật thiết và lắng nghe được tiếng Chúa trong cõi lòng của mình nhiều hơn lúc nào hết (47.22%); số đông khác chọn không làm gì (25.00%) hay ý kiến khác (16.67%); thiểu số lựa chọn ngủ hay suy nghĩ lung tung (5.56%).

*Câu hỏi 9: Thầy đã làm gì để đạt được hiệu quả trong những giây phút tĩnh lặng?*

Chúa là Đấng thấu suốt mọi sự và “Ôn Ta đủ cho con” (2Cr 12, 9), vì vậy chỉ có trong Chúa và cùng Chúa ta mới có thể cảm thấy bình an, không chán chường, mệt mỏi trong việc giữ tĩnh lặng (36.84%); hiểu biết nhiều về Lời Chúa, siêng năng tham dự Thánh Lễ (31.58%) hay bớt suy nghĩ chuyện linh tinh (26.32%) là những sự lựa chọn nhiều tiếp theo trong câu hỏi này; chỉ có thiểu số là chọn 1 giải pháp khác (2.63%) hoặc thường xuyên tham dự linh thao và tĩnh tâm (2.63%).



Câu hỏi 10: Thầy cảm thấy thế nào sau khi thầy sống đời sống tĩnh lặng?



Chúa Giêsu cũng luôn hiện diện cách trọn vẹn trong tĩnh lặng và chờ đợi chúng ta trong tĩnh lặng. Chính trong tĩnh lặng chúng ta sẽ gặp được Ngài và Ngài sẽ nói với tâm hồn chúng ta. Chính vì vậy, hầu hết các thầy đều cảm nhận và lắng nghe được tiếng Chúa nói với mình nhiều hơn qua việc tập sống đời sống tĩnh lặng (65.80%); hoặc tĩnh lặng cũng là 1 cách giúp mỗi người chúng ta sống chậm lại để lắng nghe những gì xung quanh mình (23.68%); số ít khác cảm thấy được refresh sau 1 khó khăn, ngày mệt mỏi ( 5.26%) hay cho rằng việc này chỉ tốn thời gian, không mang lại lợi ích gì (5.26%).

## Kết luận

Qua số liệu khảo sát trên, cho thấy đời sống tĩnh lặng là một phần bắt buộc của đời sống cộng đoàn các dòng tu, và cũng từ đây, các tu sĩ đã ý thức hơn về đời sống tĩnh lặng cá nhân và cũng tạo lập cho mình những giây phút tĩnh lặng cá nhân, ngoài giờ tĩnh lặng chung của cộng đoàn. Các tu sĩ có nhiều những giây phút tĩnh lặng trong hành trình đời sống dâng hiến của mình, họ cảm thấy được kết hợp nhiều với Thiên Chúa; sống một đời sống nội tâm có chiều sâu, bình an bằng cách xét mình mỗi ngày qua những giây phút tĩnh lặng và cũng qua đó, tình liên đới huynh đệ trong cộng đoàn được thắt chặt hơn, bởi sự tôn trọng lẫn nhau.

Rõ ràng có một thực tế, đó là để sống đời sống tĩnh lặng triệt để và hiệu quả thì thật không dễ dàng, đã xuất hiện nhiều thách đố trong lúc giữ tĩnh lặng, bởi nhiều lý do, mỗi bận tâm khác nhau. Các câu hỏi khảo sát đưa ra cũng giúp các tu sĩ nhận ra khó khăn của chính mình, và cũng cố gắng hướng đến các cách thức để các tu sĩ có thể thoát khỏi được tình trạng chia trí, lo ra trong khi thực hành đời sống tĩnh lặng.

Khi thoát khỏi được những rào cản của chính mình hay bởi ngoại tại làm ảnh hưởng đến đời sống tĩnh lặng, người tu sĩ sẽ có đời sống kết hợp mật thiết với Thiên Chúa nhiều hơn, và có một chiều sâu nội tâm bình an trong tương quan huynh đệ và với chính mình, chính “sự bình an đó là một môi trường rộng mở mà sự tĩnh lặng của Thiên Chúa muốn cư ngụ ở đó”<sup>10</sup>

## Tài Liệu Tham Khảo

### Sách

1. Tu luật Cha Thánh Biển Đức và chú giải, Đan Viện Xitô Thánh Mẫu Tâm Mỹ Ca.
2. Thomas Merton, *Cầu nguyện chiêm niệm*, Phan Văn Phi - Nguyễn Bá Lệ chuyển ngữ (HCM: NXB. Đồng Nai, 2022).
3. P.M. Bruno, *Lắng nghe Thiên Chúa Tĩnh lặng Đan tu*, Đan viện Thiên Phước chuyển ngữ.
4. Sr. Vilma Seelaus .OCD, *Chia trí trong cầu nguyện: ân phúc hay sự nguyện rửa*, chuyển ngữ: Lm. Giuse Lê Công Đức .PSS

### Những tài liệu khác

1. Nguyễn Văn Thường, “Giá trị của sự tĩnh lặng”, truy cập ngày 23-1-2024. <https://dcvphanxicoxavie.com/vn/Nhan-Ban-Thieng-Lieng-On-Goi/Gia-Tri-Cua-Su-Thinh-Lang.html>.
2. Nguyễn Văn Viên, *Đức Giêsu Kitô - Đường tĩnh lặng*, truy cập ngày 23-1-2024. <https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/duc-giesu-kito-duong-thinh-lang-40526>

---

<sup>10</sup> Sr. Vilma Seelaus .OCD, *Chia trí trong cầu nguyện: ân phúc hay sự nguyện rửa*, chuyển ngữ: Lm. Giuse Lê Công Đức .PSS, tr.91

### **Thông tin về tác giả**

*Daminh Savio Bơ Nhung Ya Âu, Dòng Xi-tô Mỹ Ca (O.Cist), sinh viên Triết I, tại Học Viện Thánh Alphongso, Dòng Chúa Cứu Thế.*

*Giuse Trần Lưu Tuyển Long, Dòng Cát Minh (O.Carm), sinh viên Triết I, Học Viện Thánh Alphongso, Dòng Chúa Cứu Thế.*

*Giuse Vianey Đậu Viết Năng, Dòng Cát Minh (O.Carm), sinh viên Triết I, Học Viện Thánh Alphongso, Dòng Chúa Cứu Thế.*

*Giuse Nguyễn Văn Tuyên, Dòng Truyền giáo Thánh Carôlô – Scalabrinians (C.S), sinh viên Triết I, Học Viện Thánh Alphongso, Dòng Chúa Cứu Thế.*