

Chiêm niệm như một cách dẫn thân vào thế giới: Thoáng nhìn về chiêm niệm trong linh đạo Kitô giáo và trong Linh Thao

Contemplation as a Way of Engaging with the World: A Brief Look at Contemplation in Christian Spirituality and the Spiritual Exercises

Vinh Sơn Phạm Văn Sơn^{1*}

¹ Giáo xứ Vinh Sơn, Giáo phận Thái Bình, Tỉnh Thái Bình, Vietnam

* Email của tác giả liên hệ: vansonrv@gmail.com

* <https://orcid.org/0009-0006-8600-226X>

* <https://doi.org/10.54855/csl.24419>

® Copyright (c) 2024 Phạm Văn Sơn

Received: 25/03/2024

Revision: 29/03/2024

Accepted: 29/03/2024

Online: 29/03/2024

ABSTRACT

This article elucidates the essential role of contemplation in Christian spirituality, particularly within Ignatian spirituality. Contemplation is defined as an act of faith that strives for intimate union with God, involving gazing upon God and all that pertains to Him with ardent love. Two main forms of contemplation are distinguished: natural contemplation focusing on created things and supernatural contemplation focusing on God. Ignatian spirituality places particular emphasis on the use of imagination in contemplation to facilitate a deeper connection with God. The article also highlights the close relationship between contemplation and action: Contemplation is not merely an interior act but also impels individuals to engage in the world with love. The ultimate goal of contemplation is to attain love for God and neighbor. Through contemplation, individuals gradually transform themselves, becoming more like Christ and prepared to serve the world.

Keywords: Prayer, contemplation, spirituality, Christian, Spiritual Exercises

TÓM LƯỢC

Bài viết làm sáng tỏ vai trò thiết yếu của chiêm niệm trong linh đạo Kitô giáo, đặc biệt là trong linh đạo I-nhã. Chiêm niệm được định nghĩa như một hành động đức tin hướng đến sự kết hợp mật thiết với Thiên Chúa, bao gồm việc nhìn ngắm Thiên Chúa và những gì thuộc về Người với lòng yêu mến thiết tha. Hai hình thức chiêm niệm chính được phân biệt: chiêm niệm tự nhiên tập trung vào các thụ tạo và chiêm niệm siêu nhiên hướng đến Thiên Chúa. Linh đạo I-nhã đặc biệt chú trọng đến việc sử dụng trí tưởng tượng trong chiêm niệm để thao viên kết nối sâu sắc hơn với Thiên Chúa. Bài viết cũng nhấn mạnh mối liên hệ mật thiết giữa chiêm niệm và hoạt động: Chiêm niệm không chỉ là một hành động nội tâm, mà còn thúc đẩy con người dẫn thân vào thế giới bằng tình yêu thương. Mục đích cuối cùng của chiêm niệm là đạt được tình yêu với Thiên Chúa và tha nhân. Thông qua việc chiêm niệm, con người dần biến đổi bản thân, trở nên giống Chúa hơn và sẵn sàng phục vụ thế giới.

Từ khóa: Cầu nguyện, chiêm niệm, linh đạo, Kitô giáo, Linh Thao

CITATION | Phạm, Văn Sơn. (2024). “Chiêm niệm như một cách dẫn thân vào thế giới: Thoáng nhìn về chiêm niệm trong linh đạo Kitô giáo và trong Linh Thao”. *Khoa Học Công Giáo và Đời Sống*, 4(1): 111-118. DOI: <https://doi.org/10.54855/csl.24419>

Dẫn nhập

Cầu nguyện là điều cần thiết của mọi người. Qua Đức Giêsu, Kitô hữu được mời gọi mặc lấy tâm tình của người con đối với Thiên Chúa, “*Lạy Cha, chúng con ở trên trời...*” (Mt 6, 9). Nhưng mỗi người không chỉ cầu nguyện với Đấng Tạo Hóa, mà còn thể hiện niềm tin tôn giáo của mình ngang qua đời sống hàng ngày. Giáo hội đặc biệt quan tâm, thúc đẩy việc cầu nguyện và sống đạo, nhất là trong bối cảnh xã hội đương thời.¹

Truyền thống lịch sử cho thấy, các hình thức cầu nguyện đã phát triển như một nguồn phong phú vô tận trong kho tàng thiêng liêng của Giáo hội. Việc cầu nguyện ngày càng có nhiều hình thức mới, dần hướng ra cuộc sống với mục đích tông đồ hơn, với những viễn tượng của việc phục vụ nơi đời sống xã hội. Phương thức này là sự kết hợp giữa chiêm niệm và hoạt động. Khởi đầu cho hướng đi mới này là thánh I-nhã-xi-ô Loyola, linh đạo của ngài được tổng hợp trong Linh Thao². Ngày nay, nhiều người đã và đang chọn lựa trường cầu nguyện I-nhã, dù với bất kỳ động cơ nào thúc đẩy, Linh Thao như là cách thể thích hợp cho cuộc gặp gỡ cá vị với Thiên Chúa. Cầu nguyện chiêm niệm, có vị trí quan trọng trong những bài thao luyện thiêng liêng mà thánh I-nhã đưa ra cho thao viên, như một cách thức đặc biệt để đi vào cuộc sống.

Trong giới hạn, bài viết tập trung làm rõ hiểu biết cơ bản về chiêm niệm trong truyền thống và Linh Thao của I-nhã, đồng thời hy vọng giúp ích cho những ai khao khát gặp gỡ, yêu mến và đáp trả tình yêu Thiên Chúa ngay trong chính giây phút hiện tại.

Chiêm niệm trong truyền thống Kitô giáo

Chiêm niệm là gì?

Xét về nguyên từ, *contemplation* có gốc từ Latinh *templum* (nghĩa là temple, church; shrine; holy place), là rút gọn của *tempus* được hiểu là “thời gian”. *Tempus* có nghĩa gốc là “sự phân chia thời gian”. Người La mã coi *templum* là một không gian thánh (sacred space) trên trời hoặc dưới đất để dành riêng cho những nhà tiên tri đọc các điềm báo, những nơi này tách biệt so với không gian khác. Như vậy, có thể nói *temple* là nơi dành cho những người đạo hạnh nhìn vào bên trong sự vật nào đó để khám phá ý nghĩa thánh thiêng ẩn giấu. Từ Hy Lạp *theōria* gần giống nghĩa với từ *contemplatio*, do động từ *theōrein* nghĩa là nhìn một cách chăm chú và có chủ đích vào thứ gì đó. Một số Giáo phụ Hy Lạp sử dụng *theōria* để mô tả về “chiêm niệm thiên nhiên” (natural contemplation), tìm kiếm dấu vết của Thiên Chúa trong các thụ tạo. Từ *theologia* được dùng để chỉ hình thức cao nhất của chiêm niệm, ý thức trực tiếp và trọn vẹn về Thiên Chúa, bao hàm kinh nghiệm kết hợp nên một với Ngài³. Như vậy, có thể hiểu cách ngắn gọn, cầu nguyện chiêm niệm là hành động của đức tin đi vào trong mối tương quan với Thiên Chúa, nhìn ngắm Thiên Chúa và những gì thuộc về Người với lòng yêu mến thiết tha được *nên một* với Người.

¹ *Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo (2022), số 2745

² Linh Thao Được chính thức phê chuẩn bởi Đức Giáo Hoàng Julio III năm 1548. x. Hoàng Sóc Sơn, S.J. *Những Bước Đường Theo Chúa*. Texas: An Tôn & Đuốc Sáng, 2007, 37

³ William H. Shannon. "Contemplation, Contemplative Prayer." In *The New Dictionary of Catholic Spirituality*, by Michael Downey, Minnesota: The Liturgical Press, 1993, 209-210

Bản chất của chiêm niệm

Dù chân lý được rút ra từ chiêm niệm là do cảm tính, trí khôn, hay bởi siêu nhiên thì chiêm niệm không phải là một suy đoán về chân lý do tác động bởi lý trí nhưng là một sự chú tâm hoàn toàn và vui mừng trong chân lý đã gặp được. Điều quan trọng là sự kết hợp với Thiên Chúa trong cầu nguyện, chiêm niệm về căn bản là sự gặp gỡ giữa Thiên Chúa và con người.

Chiêm niệm bao hàm những yếu tố sau⁴:

- *Liên quan đến đối tượng*: tìm kiếm chân lý hoặc một vài chiều kích của chân lý
- *Liên quan đến chức năng*: không có chức năng của lý trí nhưng là của một viễn tượng trực giác, mặc dù nó sử dụng năng lực của nhận thức như một sự hỗ trợ
- *Liên quan đến kinh nghiệm*: một cái nhìn trù mên gợi lên lòng cảm phục và vui thích, lòng ao ước càng gia tăng thì càng khiến thêm say mê.

Các loại chiêm niệm

Có nhiều loại chiêm niệm, mỗi tác giả chiêm niệm phân chia theo các cách khác nhau. Tùy theo cách tiếp cận chiêm niệm ở các cấp độ cụ thể để phân loại chiêm niệm. Nhìn chung có hai cách phân chia cơ bản được nhìn nhận phổ biến như sau⁵:

Dựa vào đối tượng chiêm niệm thì có chiêm niệm tự nhiên và chiêm niệm siêu nhiên. Chiêm niệm tự nhiên gồm ba cách thức thực hiện: chiêm niệm theo giác quan (ngắm nhìn và cảm kích một phong cảnh nào đó), chiêm niệm nội quan (sử dụng trí tưởng tượng hay trí nhớ để hình dung đến sự vật), và chiêm niệm trí tuệ qua việc sử dụng trí khôn để chiêm ngắm và yêu thích một chân lý. Chiêm niệm siêu nhiên đơn giản là nhìn ngắm Thiên Chúa hay những gì thuộc về Ngài mà động lòng yêu mến.

Dựa vào hình thức chiêm niệm có hai loại: chiêm niệm thủ đắc còn gọi là chiêm niệm chủ động (contemplation active/acquise) là kết quả do sự tập luyện mà đạt được. Thánh I-nhà-xi-ô trong Linh Thao đề cập nhiều đến cách này mà ta sẽ bàn đến trong những phần tiếp theo. Thứ hai là chiêm niệm thiên phú còn gọi là chiêm niệm thụ động (Contemplation passive/infuse) do ơn sủng Thiên Chúa ban trực tiếp cho linh hồn. Đôi khi còn được gọi là thần hiệp hay thần nghiệm, nổi bật với thánh Tê-rê-xa Avila hay Gioan Thánh Giá.

Nguồn gốc và lịch sử của cầu nguyện chiêm niệm

Thật khó để xác định chính xác nguồn gốc của chiêm niệm. Nếu hiểu cầu nguyện chiêm niệm là kinh nghiệm nên một với Thiên Chúa, thì điều này thật đã rõ qua các trình thuật Tin Mừng. Thánh Gioan sử dụng nhiều lần động từ “ở lại” để trình bày sự nên một của Chúa Giêsu với các môn đệ, hay sự “nên một” giữa Người với Thiên Chúa Cha (Ga 15, 9-10; 17, 11-23). Trong các thư, thánh Phao-lô cũng nhấn mạnh rằng mỗi người không phải là một hòn đảo riêng, nhưng là liên đới với những người khác trong “một thân thể” duy nhất của Đức Kitô.

Lịch sử linh đạo Đông Phương⁶ đề cập đến Origen (185-255) người đầu tiên đưa ra ba chặng

⁴ J. Aumann. "Contemplation." In *New Catholic Encyclopedia, Second Edition*, Washington: Gale, 2003, 203

⁵ Lm. F.x. Nguyễn Hữu Tấn. *Vấn đề cầu nguyện, tập 2: Tâm nguyện*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2015, 107-108

⁶ William H. Shannon, 1993, 210-214

đường chiêm niệm. Ba chặng này được xem như hành trình trở về với Thiên Chúa, trở về với đất hứa của dân Ít-ra-en. Đầu tiên là chặng hoán cải từ tội lỗi trở về với các nhân đức (gọi là sự soi sáng luân lý *praxis*); tiếp đến là chiêm niệm thiên nhiên, nhìn ngắm các thụ tạo trong Thiên Chúa (*theōria*), cuối cùng là chiêm niệm Thiên Chúa (*theologia*). Nhìn chung chiêm niệm Origen đi từ bóng tối tiến đến ánh sáng. Sau đó, thánh giáo phụ Gregory of Nyssa (335-395) mô tả các trạng thái khác nhau của chiêm niệm. Tuy cùng quan điểm với Origen về ba chặng đường, nhưng khác về thứ tự. Đối với ngài, chiêm niệm là một chuyển động từ ánh sáng vào bóng tối. Ba chặng đường mà Origen và Gregory mô tả vẫn còn được sử dụng sau này, tuy nhiên nó được chuyển thành ba chặng đường thanh luyện, soi sáng, và kết hiệp.

Thế kỷ 14 cũng chứng kiến nhiều tác phẩm viết về đời sống cầu nguyện chiêm niệm, nổi bật ở vùng Rhineland và Hà Lan với một số nhà thần bí như Eckhart (1260-1327), Henry Suso (1295-1365), John Tauler (1300-1361)... Tuy nhiên phải nói rằng, thực hành chiêm niệm và sự hiểu biết rõ ràng hơn về đời sống này được phổ biến cách cụ thể bởi các nhà thần bí thế kỷ 16. Thánh I-nhã-xi-ô (1491-1556) được coi là một người chìm sâu trong chiêm niệm, Linh Thao của ngài có tầm ảnh hưởng rất lớn đến các linh đạo chiêm niệm sau này. Thánh Tê-rê-xa Avila (1515-1582) với tác phẩm: “*Lâu Đài Nội Tâm*”, “*Đường Hoàn Thiện*” và các tác phẩm của thánh Gioan Thánh Giá (1542-1591) “*Đường Lên Đỉnh Cát Minh*”, “*Đêm Dày*”, “*Khúc Linh Ca*”, “*Ngọn Lửa Tình Nồng và Thư Tín*”. Những tác phẩm này được coi là kinh điển trong kho tàng chiêm niệm của Giáo hội, dù có những cách thức giải thích bằng hình ảnh ẩn dụ khác nhau, nhưng mục đích chính vẫn là sự kết hiệp với Thiên Chúa.

Thế kỷ 20 thế giới trải qua nhiều biến cố đặc biệt của lịch sử, đời sống chiêm niệm được nhìn nhận nhiều hơn kể từ cuối thời Phục Hưng. Con người cảm nhận được sự trống rỗng tinh thần và muốn tìm kiếm những giá trị thiêng liêng hơn trong truyền thống Kitô giáo. Nhân vật nổi bật nhất thời này là Thomas Merton (1915-1968), một đan sĩ Xitô người Mỹ. Tác phẩm nổi bật của ngài là: “*Seeds of Contemplation*”, “*The Seven Story Mountain*”. Hướng đi của Merton được coi là quân bình khi nói đời sống chiêm niệm dành cho tất cả mọi người. Điều này rất gần với Vatican II về ơn gọi nên thánh phổ quát, mà mọi người đều được mời gọi.

Chiêm niệm trong Lectio Divina

Lectio Divina là một cách thức hữu hiệu để đọc và cầu nguyện với Kinh Thánh. Hình thức này đã tồn tại trong truyền thống cổ kính của Hội Thánh. Dù đã xuất hiện từ lâu trong Giáo hội, nhưng mãi tới thế kỷ 12 hình thức này mới được hệ thống hóa thành bốn giai đoạn (đọc, suy gẫm, cầu nguyện, chiêm ngắm) bởi Guigo II một đan sĩ dòng Sạc-trơ. Sau khi đọc và lắng nghe (*lectio*), đến suy gẫm (*meditatio*), rồi cầu nguyện (*oratio*), điểm cuối của tiến trình này là chiêm ngắm (*contemplatio*). Chiêm ngắm ở đây không phải là nhìn ngắm, nhưng là đặt mình trước sự hiện diện của Chúa bằng một con tim rộng mở để nâng tâm hồn và kết hiệp mật thiết với Ngài. Sự kết hiệp này không hệ tại ở có cảm nhận được hay không, nhưng là buông mình đón nhận Chúa, đón nhận lời Chúa đi vào trong tâm hồn.

Cầu nguyện chiêm niệm trong linh đạo I-nhã

Linh Thao không phải là một khảo luận về cầu nguyện. Thánh I-nhã có mục đích rõ ràng khi viết sách Linh Thao, đó là muốn sử dụng kinh nghiệm gặp gỡ Thiên Chúa của bản thân để giúp người khác trong hành trình thiêng liêng. Vì thế, thật dễ để nhận ra những chỉ dẫn thực hành cụ

thể được đề ra trong các bài thao luyện thiêng liêng. Tuy nhiên, khi nói về cầu nguyện I-nhã, hình thức tiêu biểu được đề cập nhiều trong Linh Thao chính là chiêm niệm, trí tưởng tượng đóng vai trò quan trọng và chủ động đối với hình thức này.

Đối với thánh I-nhã-xi-ô chiêm niệm là gì?

Lịch sử linh đạo đề cập đến chiêm niệm như là hình thức dành cho những người tiên bộ trên đường thiêng liêng. Thánh I-nhã lại có một góc nhìn khác, ngài tiếp cận chiêm niệm theo hướng phổ thông, có thể dễ dàng áp dụng cho mọi người, cả những người mới bắt đầu cũng như người đã thành thạo trong việc cầu nguyện.

Từ sau biến cố Pamplona năm 1521, thánh I-nhã-xi-ô được ơn hoán cải và ngài đã đọc các tác phẩm thiêng liêng nổi tiếng thời đó⁷. Linh đạo của ngài không vượt ra khỏi truyền thống. Vì vậy, hiểu biết về chiêm niệm I-nhã trở nên dễ dàng hơn sau khi có được sự am tường nhất định về chiêm niệm trong truyền thống Kitô giáo.

Thánh I-nhã đã không phát minh ra cách chiêm niệm mới, một hình thức vượt ra khỏi những gì đã có trước đó, ngài rút tía từ trong truyền thống những gì hữu ích và khai triển chúng theo mục đích và kinh nghiệm riêng. Các mẫu nhiệm và chân lý Kitô giáo trong Linh Thao được diễn tả chủ yếu bằng các câu chuyện và hình ảnh, yêu cầu của mỗi bài chiêm niệm là sử dụng tối đa khả năng hình dung; các cụm từ quan trọng là: “nhìn”, “quan sát”, “lắng nghe” và “rút ra ích lợi”. Đối với I-nhã, trí tưởng tượng đóng vai trò quan trọng, giúp tham dự cách sống động vào mẫu nhiệm. Bên cạnh đó, ba quan năng của linh hồn: “trí nhớ, trí hiểu và ý muốn” có một vị trí đặc biệt trong năng động của chiêm niệm. Có thể nói “*Chiêm niệm I-nhã là một hình thức cầu nguyện tác động đến toàn diện con người và mọi khả năng của họ*”.⁸

Những nguồn ảnh hưởng lên chiêm niệm I-nhã

Nhờ biết rút tía từ những nguồn khác nhau nên chiêm niệm I-nhã được coi là phương pháp nổi trội, độc đáo của toàn bộ Linh Thao.⁹

Các sách “*gương Chúa Giêsu*” của Thomas a Kempis (+1471), “*hạnh các thánh*” của James of Vogarine (+1298), và “*cuộc đời Chúa Giêsu*” của Ludoph of Saxony (1314-1378) có một tác động lớn đến đời sống thiêng liêng của I-nhã¹⁰. Các sách này trở thành những nguồn cảm hứng cho việc đặt nền các cách cầu nguyện Linh Thao. I-nhã đã tiến đến một sự mới mẻ trong việc suy gẫm về cuộc đời Chúa Giêsu, bằng cách đặt khung cảnh cho việc cầu nguyện, việc chiêm niệm trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết.

Các bài linh thao của García de Cisneros đã góp phần hình thành nên cấu trúc Linh Thao của thánh I-nhã với ba chặng đường: thanh luyện, soi sáng và kết hiệp. Lý thuyết về ba chặng đường của đời sống thiêng liêng, được nhiều tác giả trước đó khai triển theo những cách thức khác nhau, nhưng I-nhã chịu ảnh hưởng đặc biệt bởi Cisneros. Ít nhiều có những ảnh hưởng của

⁷ Joseph N. Tylenda, S.J. "The Books That Led Ignatius to God." *Review for Religious*, 1998: 286-298

⁸ David Lonsdale. *Chiêm Ngắm và Lắng Nghe, đường vào linh đạo I-nhã*. An Tôn & Đuốc Sáng, 2007, 145-156

⁹ Ramon Ma, Luza Bautista, S.J. *Cầu nguyện và nhận định theo thánh I-nhã*. Luận án tiến sĩ, London University, 1997, 116

¹⁰ Joseph N. Tylenda. *The Books That Led Ignatius to God*. 1998

phong trào đan tu lên I-nhã. Những thực hành thiêng liêng ở các đan viện, trong đó Monserat có vai trò trực tiếp, nổi bật là thực hành Lectio Divina. Chiêm niệm cùng với tâm sự theo các cách phân chia bởi Guigo II được xét là đặc trưng trong thời kỳ I-nhã làm linh thao.¹¹

Không khó để liệt kê các nguồn nhưng phân tích chi tiết những ảnh hưởng của nó đối với chiêm niệm I-nhã xem ra không dễ, dù chưa đạt đến mức hoàn hảo, chưa đủ sức thuyết phục và thiếu nhiều chi tiết. Nhưng có thể khẳng định rằng, các phương pháp cầu nguyện mà thánh I-nhã sử dụng, sau này được tổng hợp cách hệ thống theo những hướng dẫn trong Linh Thao không vượt ra khỏi truyền thống Kitô giáo. Luôn có một sự gắn gũi nào đó trong các thực hành thiêng liêng của Giáo hội khi thao viên cầu nguyện với những gì thánh I-nhã đề ra.

Chiêm niệm trong Linh Thao và những tác động đối với thao viên

Ngay từ những bài bài chiêm niệm đầu tiên của tuần II Linh Thao (nhập thể, giáng sinh), ngài đều đưa ra những chỉ dẫn cụ thể, đến nỗi có thể nói, cấu trúc của bài chiêm niệm được trình bày rất chặt chẽ và mang tính máy móc. Hai thực hành phổ biến trong chiêm niệm được coi là hai hành động của trí hiểu (rút ra ích lợi), và hành động của ý muốn (bắt chước để nên giống nhân vật, Đức Maria, thánh Giuse hay các thánh tông đồ... đặc biệt là Đức Giêsu).

Thứ nhất: nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ để rút ra ích lợi. Thao viên được mời gọi để tập trung vào các nhân vật, có thể là Chúa Giêsu hay bất cứ người nào xuất hiện trong khung cảnh, nhưng tốt hơn là nhân vật nào khiến bản thân được thu hút ở đoạn Tin Mừng của mầu nhiệm chiêm niệm. Sau khi đã quan sát nói chung, nhìn ngắm các hành động của nhân vật, lắng nghe những gì nhân vật nói, điều quan trọng không dừng lại ở các bước nói trên, nhưng là một bước mà thao viên phải sử dụng đến tài năng trí hiểu của mình để rút ra ích lợi. Chính điều này đem lại một giá trị lớn lao của việc chiêm niệm. Nếu thiếu bước cuối cùng thì giờ cầu nguyện không khác việc xem một vở kịch hay một bộ phim mà không đọng lại điều gì trong lòng.

Thứ hai: chiêm niệm là hành động đặc biệt với sự tham gia của lòng muốn (ý chí). Hoạt động của trí hiểu làm nền cho những ước muốn được bắt chước trở nên giống nhân vật, đặc biệt là ước ao nên đồng hình đồng dạng với Chúa Giêsu trong cung cách hành xử của Người. Sẽ không thể nào yêu mến hay có cảm tình nếu không có sự hiểu biết sâu sắc về đối tượng. Và thật unction công nếu có một hiểu biết sâu sắc mà lòng không được thúc đẩy mở ra đối với Tin Mừng. Vì thế, sau khi đã quan sát, lắng nghe, và nhận ra những ích lợi, điều cần thiết là lời mời gọi để thao viên giục lòng muốn bắt chước nhân vật để bản thân được biến đổi. Sự biến đổi ở đây không phải trên bình diện của thể lý nhưng thuộc bình diện thiêng liêng: có được lòng “quảng đại, bao dung, trầm ẩn, nhân từ, yêu thương...” như Chúa Giêsu. Đây chính là điểm đến cần đạt được, ngang qua tiến trình của chiêm niệm bắt đầu từ tuần II với những hướng dẫn cụ thể, mà thánh I-nhã hy vọng nơi thao viên.¹²

Tuần III và IV của Linh Thao, được xét là thuộc về chặng cuối cùng của đường thiêng liêng, lời mời gọi mới cho việc cầu nguyện là để nên kết hiệp với Đức Giêsu trong đau khổ của Cuộc Khổ Nạn và vinh quang Phục Sinh. Những bài chiêm niệm của hai tuần này trở nên đặc biệt

¹¹ Javier Melloni, S.J. *The Exercises of St. Ignatius Loyola in The Western Tradition*. Herefordshire: Gracewing, 2000. 28-33, 42-45

¹² Giuse Phạm Thanh Liêm, S.J. *Linh Thao Trong Cuộc Sống*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo (2022), 44-45

hơn đối với thao viên, giục lòng thống khổ với Đức Kitô thống khổ và vui mừng mãnh liệt với Đấng Phục Sinh. Để vui với người vui, khóc với người khóc không bao giờ là điều dễ dàng, nhưng một cảm thức sâu sắc, không chỉ dừng lại ở hiểu biết, với Đức Giêsu là điều thiết yếu của mỗi Kitô hữu – những người tin vào Đức Kitô.

Tuy nhiên, một bài cầu nguyện chiêm niệm có thể nói là rất riêng của I-nhã, có sức tác động rất lớn đối với thao viên, không thuộc về những gì được mô tả ở chiêm niệm của các tuần II – IV nhưng là một sự nối kết toàn bộ tiến trình thao luyện, bài cuối cùng của Linh Thao.

Chiêm niệm để đạt được tình yêu

Có thể nói bài cuối cùng của Linh Thao, được coi là rất đặc biệt, là điểm nối kết để thao viên trở về với cuộc sống hàng ngày, giúp tìm gặp Thiên Chúa – Đấng đang lao tác trong thế giới. Mục đích của bài này là để có được một sự nhạy bén, nhận ra Thiên Chúa đang hiện diện ngay lúc này đây, trong tâm hồn và qua các thụ tạo, cảm nhận được tình yêu của Chúa trong từng phút giây để đáp lại tình yêu ấy cách quảng đại hơn.

Thánh I-nhã nhấn mạnh hai điều, trước hết tình yêu phải diễn tả bằng việc làm hơn là lời nói, thứ hai tình yêu cốt ở sự trao đổi giữa hai bên (LT 230-231). Có một năng động đi ra từ trong Linh Thao trở về với cuộc sống, thao viên không dừng lại với những hiểu biết và soi sáng nội tâm mà còn dấn thân vào những công việc cụ thể. Nếu không làm việc, không sống những điều được mời gọi trong cầu nguyện thì tình yêu với Đức Giêsu chỉ là một chiều. Người được nhận trở thành ích kỷ khi không thông truyền và trao ban phần mình cho người kia.

Con người được mời gọi chiêm ngắm Thiên Chúa đang hiện diện và lao tác nơi thế giới, đồng thời mở lòng để đón nhận và cùng lao tác với Người. Cách thức cầu nguyện và chiêm niệm của một người, phải được ảnh hưởng bởi một lối nhìn thực tế và cụ thể, gắn gỡ Thiên Chúa trong từng chi tiết của đời sống hàng ngày. Quảng đại đáp lại lời mời cộng tác, kiến tạo một cuộc sống tươi đẹp, hiện thực hóa ước mơ của Thiên Chúa về công trình sáng tạo và cứu chuộc chính là cách thức tuyệt vời để yêu. Cách thức này là một kết quả của một lối sống đặc biệt: chiêm niệm trong hoạt động – thấy Chúa trong mọi sự.

Kết luận: Chiêm niệm một cách để dấn thân vào thế giới

Linh Thao không phải là chung cuộc của đời sống thiêng liêng. Nhưng là một khởi đầu cho cuộc hành hương nội tâm, trở về với Thiên Chúa, bằng một con tim mở ra trong sự thiết thân và quảng đại với Chúa và mọi người. Chiêm niệm theo I-nhã không bao giờ là một sự trì hoãn tại chỗ, bởi luôn luôn có một năng động thúc đẩy người ta tiến đến hành động, tiến đến sự hòa hợp giữa cầu nguyện và cuộc sống. Chiêm niệm trong hoạt động phải được bén rễ sâu trong tâm hồn, để khao khát của Thiên Chúa được nuôi dưỡng, với thái độ và cảm thức thuộc về gia đình nhân loại cách mãnh liệt. Khi trở về với cuộc sống đời thường, trí tưởng tượng không còn là điều kiện tiên quyết cho việc chiêm niệm trong hoạt động nữa, thay vào đó là những sự quan tâm sâu xa và cam kết để dấn thân cho những hành động cụ thể trong các mối tương quan với con người và thiên nhiên. Chính thái độ bận tâm sâu xa và những việc làm cụ thể trong đời sống hàng ngày là cách thức để đáp lại tình yêu nhưng không của Thiên Chúa. Điều mà thánh I-nhã quan tâm là tìm gặp Chúa trong mọi sự để yêu mến và phục vụ Người (*en todo amar y servir*),

ước mong sao điều này cũng được trở nên bận tâm của tất cả mọi người: chiêm niệm để gặp gỡ và sống như Chúa.

Tài Liệu Tham Khảo

- David Lonsdale. *Chiêm Ngắm và Lắng Nghe, đường vào linh đạo I-nhã*. Texas: An Tôn & Đuốc Sáng, 2007.
- Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2022.
- Giuse Phạm Thanh Liêm, S.J. *Linh Thao Trong Cuộc Sống*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2022.
- Hoàng Sóc Sơn, S.J. *Những Bước Đường Theo Chúa*. Texas: An Tôn & Đuốc Sáng, 2007.
- J. Aumann. "Contemplation." In *New Catholic Encyclopedia, Second Edition*, 203-209. Washington: Gale, 2003.
- Javier Melloni, S.J. *The Exercises of St. Ignatius Loyola in The Western Tradition*. Herefordshire: Gracewing, 2000.
- Josheph N. Tylanda, S.J. "The Books That Led Ignatius to God." *Review for Religious*, 1998: 286-298.
- Lm. F.x. Nguyễn Hữu Tân. *Vấn đề cầu nguyện, tập 2: Tâm nguyện*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2015.
- Ramon Ma, Luza Bautista, S.J. *Cầu nguyện và nhận định theo thánh I-nhã*. Luận án tiến sĩ, London University, 1997.
- William H. Shannon. "Contemplation, Contemplative Prayer." In *The New Dictionary of Catholic Spirituality*, by Michael Downey, 209-210. Minnesota: The Liturgical Press, 1993.

Thông tin về tác giả

Vinh Sơn Phạm Văn Sơn, cử nhân tâm lý học đường, thuộc Giáo xứ Vinh Sơn, Giáo phận Thái Bình, Tỉnh Thái Bình, Vietnam. Vinh Sơn Phạm Văn Sơn hiện đang là thư ký tạp chí "Khoa Học Công Giáo và Đời Sống".