



“XIN DẠY CHÚNG CON CẦU NGUYỆN”

Sống Năm Cầu Nguyện để Chuẩn Bị cho Năm Thánh 2025
Tài liệu của Bộ Loan báo Tin Mừng

Bản dịch của Lm. Giuse Lê Công Đức
Bản dịch Kinh Năm Thánh đã được
Đức cha Emmanuel Nguyễn Hồng Sơn phê chuẩn

“XIN DẠY CHÚNG CON CẦU NGUYỆN”

Sống Năm Cầu Nguyện để Chuẩn Bị cho Năm Thánh 2025
Tài liệu của Bộ Loan báo Tin Mừng

Bản dịch của Linh mục Giuse Lê Công Đức, PSS
Bản dịch Kinh Năm Thánh đã được Đức cha Emmanuel Nguyễn Hồng
Sơn phê chuẩn

GIỚI THIỆU

Hướng đến Năm Thánh 2025, Đức Thánh Cha Phanxicô muốn chúng ta dành năm 2024 cho việc cầu nguyện. Vì thế, ngài mời gọi toàn thể Giáo hội có một thời gian dần thân sâu đậm để chuẩn bị cho việc Mở Cửa Thánh.

Việc cử hành Năm Thánh có nguồn gốc xa xưa nhất trong truyền thống *năm thánh (yobel)* của Do thái, là thời gian của tha thứ và hòa giải. Kể từ thế kỷ 14, đây là thời gian đặc biệt để suy ngẫm về ân ban lớn lao của lòng Chúa thương xót vốn luôn chờ đợi chúng ta, cũng như tầm quan trọng của việc hoán cải nội tâm. Cả hai đều cần thiết để có thể sống các ân ban thiêng liêng tuôn đổ trên những người hành hương trong Năm Thánh, và để canh tân mối gắn kết tất cả những người đã lãnh Phép Rửa thành anh chị em trong Chúa Kitô, với toàn thể nhân loại, trong đó mọi người đều được Thiên Chúa yêu thương.

Năm Thánh này sẽ không chỉ liên quan đến thành Rôma, mà còn mở rộng ra, vì lòng Chúa thương xót được công bố cho toàn thế giới, do đó trở thành một cơ hội tuyệt vời cho việc loan báo Tin Mừng. Là Kitô hữu, chúng ta được mời gọi làm chứng như những “Người Lữ hành Hy vọng” đích thực đang bước đến với Chúa, Đấng mở rộng vòng tay thương xót và tha thứ của Ngài cho chúng ta, cũng như cho anh chị em chúng ta là những người vẫn đang chờ đợi Tin Mừng được loan báo cho họ.

Tài liệu hỗ trợ này, lấy cảm hứng từ huấn quyền của Đức Thánh Cha Phanxicô, nhằm để các tín hữu sử dụng trong thời gian chuẩn bị cho việc mở Cửa Thánh. Đây là lời mời gọi tăng cường cầu nguyện như một cuộc đối thoại cá nhân với Thiên Chúa. Tài liệu kêu gọi chúng ta suy tư về đức tin của mình, về sự dấn thân của mình trong thế giới ngày nay, nơi các lĩnh vực khác nhau mà mình được kêu gọi sống, để thúc đẩy một nhiệt tâm Loan báo Tin Mừng mới mẻ cho con người hiện đại. Khi Đức Thánh Cha Phanxicô công bố Năm Cầu Nguyện trước Năm Thánh 2025, ngài khuyến khích các tín hữu: “Tôi xin anh chị em đẩy mạnh việc cầu nguyện để chuẩn bị sống tốt biến cố ân sủng này, và cảm nghiệm được sức mạnh của niềm hy vọng Chúa ban. [...] Một năm dành riêng để khám phá lại giá trị to lớn và nhu cầu tuyệt đối của việc cầu nguyện trong đời sống cá nhân, đời sống Giáo hội, và trong thế giới” (*Kinh Truyền Tin*, ngày 21 tháng 1 năm 2024).

Nhiều lần trong các bài giáo lý của mình, Đức Thánh Cha đã chỉ cho thấy cách mà cầu nguyện giúp chạm được sự thật sâu xa nhất của chúng ta, nơi có ánh sáng của Thiên Chúa, như thánh Augustinô đã dạy. Đức Thánh Cha Phanxicô khuyến khích mọi người kiên trì cầu nguyện, ngài nhấn mạnh việc cầu nguyện thường xuyên có thể biến đổi không chỉ cá nhân mà còn cả cộng đồng rộng lớn hơn như thế nào, ngay cả ở những nơi mà sự dữ dường như chiếm ưu thế.

Vì vậy, đối với mọi Kitô hữu, ước gì việc cầu nguyện trở thành la bàn hướng dẫn, trở thành ánh sáng soi đường, và là sức mạnh nâng đỡ chúng ta trong cuộc lữ hành dẫn bước vào Cửa Thánh. Qua cầu nguyện, ước gì chúng ta đến Cửa Thánh với tâm hồn sẵn sàng đón nhận những món quà ân sủng và sự tha thứ mà Năm Thánh ban tặng, như một diễn tả sống động mối tương quan của chúng ta với Thiên Chúa. Chúng ta hãy đắm mình trong cầu nguyện như một cuộc đối thoại liên lý với Đấng Sáng Tạo, khám phá niềm vui của thịnh lặng, niềm bình an của sự buông bỏ, và sức mạnh của sự chuyển cầu trong mối hiệp thông các thánh.

Tài liệu hỗ trợ này chỉ nhằm giúp đổi mới tinh thần cầu nguyện trong tất cả những hoàn cảnh mà chúng ta được mời gọi sống cuộc sống hàng ngày. Mỗi phần - từ ý nghĩa của cầu nguyện cá nhân cho đến thực hành cầu nguyện trong đời sống cộng đoàn - đều cung cấp những suy tư, hướng dẫn và lời khuyên để sống trọn vẹn hơn cuộc đời đối thoại với Chúa, Đấng hiện diện trong mỗi tương quan của chúng ta với người khác và trong mọi khoảnh khắc ngày sống của mình. Có những phần dành riêng cho việc cầu nguyện trong cộng đoàn giáo xứ, trong gia đình, và những phần khác dành cho giới trẻ, các cộng đoàn đan viện nội cấm, cho hoạt động huấn giáo và các cuộc tĩnh tâm.

1. GIÁO HUẤN CỦA ĐỨC THÁNH CHA PHANXICÔ VỀ CẦU NGUYỆN

Trong Năm Cầu Nguyện 2024, chúng ta được mời gọi chuẩn bị cho Năm Thánh 2025, được đồng hành bởi các giáo huấn của Đức Thánh Cha về cầu nguyện. Qua những suy tư của ngài trong nhiều dịp và đặc biệt trong loạt bài “*Huấn giáo về Cầu nguyện*”, từ ngày 6 tháng 5 năm 2020 đến ngày 26 tháng 6 năm 2021, Đức Thánh Cha Phanxicô nhắc chúng ta rằng cầu nguyện là một cuộc đối thoại thân mật với Đấng Sáng Tạo, một cuộc đối thoại bắt đầu từ trái tim con người và chạm đến “Trái tim” đầy thương xót của Thiên Chúa, điều này có thể biến đổi đời sống chúng ta, làm tăng triển - trong tính đơn giản của nó – tính phong phú của huấn quyền Giáo hội.

Đức Thánh Cha nói rằng đối với một Kitô hữu, cầu nguyện phải là “hơi thở sự sống” thiêng liêng (*Tiếp kiến chung*, ngày 9 tháng 6 năm 2021), không bao giờ ngừng nghỉ, “ngay cả khi ta ngủ”, và nếu không có nó thì sẽ không có cái hành động quan trọng đặt chúng ta vào trong mỗi tương quan với Chúa Cha. Được sống theo cách này, đời sống cầu nguyện sẽ không phải là một nhiệm vụ thay thế cho công việc và những bổn phận ràng buộc chúng ta trong ngày, nhưng đúng hơn nó đi kèm với mọi hành động của cuộc sống, “ngay cả trong những lúc mà nó không rõ ràng”. Nó thấp sáng ngọn đèn chiếu tỏ khuôn mặt Chúa Kitô hiện diện nơi anh chị em chúng ta, đúng như Sách Giáo lý dạy khi nói rằng cầu nguyện là “mối tương quan sống động của con cái Thiên Chúa với Cha của mình là Đấng tốt lành vô cùng, với Con của Ngài là Chúa Giêsu Kitô, và với Chúa Thánh Thần” (GLHTCG 2565). Trong cuộc đối thoại này, người tín hữu không chỉ nói chuyện với Thiên Chúa mà còn học cách lắng nghe Ngài, tìm ra những câu trả lời và sự hướng dẫn dưới ánh sáng sự hiện diện tĩnh lặng của Ngài. Như thế, cầu nguyện trở thành nhiệm vụ cầu nối trời và đất, một nơi gặp gỡ trong đó trái tim con người và trái tim Thiên Chúa đan quyện vào nhau trong một cuộc đối thoại không ngừng của tình yêu. Đức Thánh Cha Phanxicô khuyến khích chúng ta tìm ra những khoảnh khắc cầu nguyện trong mọi tình huống mà chúng ta được mời gọi đối mặt, dù là trong niềm vui hay trong những thử thách của

cuộc sống. Trong cầu nguyện, Đức Giáo Hoàng nói, chúng ta khám phá thấy Thiên Chúa yêu thương mình biết bao, sự khám phá này mang lại cho chúng ta niềm hy vọng và lòng can đảm để sống mỗi ngày, để những vấn đề ta gặp không còn là những cản trở hạnh phúc của mình, mà trở thành những lời mời gọi của Thiên Chúa, những cơ hội để ta gặp gỡ Ngài (Cf. *Kinh Truyền Tin*, ngày 9 tháng 1 năm 2022).

Đức thánh cha chỉ ra rằng trong cầu nguyện, lòng thương xót của Thiên Chúa được thể hiện một cách cá vị và sâu xa, bởi vì trong cầu nguyện, chúng ta khám phá ra rằng, tận sâu thẳm, mọi nhu cầu của con người là một lời nhắc nhở liên tục về lòng thương xót của Chúa Cha. Quả thật, lòng thương xót chỉ có thể đạt được qua lời cầu nguyện khiêm tốn. Một trái tim trong sạch là điều cần thiết để lời cầu nguyện nên sống động và bày tỏ cho Chúa thấy chúng ta cần gì, như người thu thuế đã làm trong Đền thờ. “Cầu nguyện không phải là cây đũa thần!” – Đức Thánh Cha nói – đó không phải là một công thức cứng nhắc mà khi lặp lại một cách chính xác thì sẽ mang lại sản phẩm như yêu cầu, như thể trong việc làm ăn. “Trong cầu nguyện, chính Thiên Chúa hoán cải chúng ta, chứ không phải chúng ta phải hoán cải Thiên Chúa” (*Tiếp kiến chung*, ngày 26 tháng 5 năm 2021). Điều được tiến dâng phải là đời sống của chúng ta, thậm chí là nỗi khốn cùng của chúng ta! Chỉ bằng cách này chúng ta mới có thể cảm nghiệm được “lòng trắc ẩn của Thiên Chúa, Đấng như một người Cha đến gặp gỡ con cái mình, với đầy tình yêu thương xót” (*Tiếp kiến chung*, ngày 25 tháng 5 năm 2016).

Ngay từ những tháng đầu tiên trong triều đại của mình, Đức Thánh Cha đã mô tả cầu nguyện là nơi mà các Kitô hữu nhận ra mình thuộc về “một gia đình duy nhất trong Thiên Chúa” (*Tiếp kiến chung*, ngày 25 tháng 9 năm 2013), bởi vì qua cầu nguyện chúng ta củng cố những mối dây hiệp thông liên kết chúng ta với cùng một Cha. Những lời này âm vang lại điều mà Sách Giáo lý dạy rằng chính trong cầu nguyện phụng vụ mà Giáo hội nhận ra mình là một Thân thể duy nhất hướng về Chúa của mình (Cf. GLHTCG 2641-2643) – “Ở đâu có cầu nguyện, ở đó có tình hiệp thông; và ở đâu có tình hiệp thông, ở đó có cầu nguyện”.

Dẫn lời thánh Piô Pietrelcina, Đức Thánh Cha kêu gọi chúng ta hãy biến lời cầu nguyện của mình thành chiếc chìa khóa có thể mở được trái tim của Thiên Chúa, một trái tim “không được bảo vệ nghiêm ngặt” - Đức Thánh Cha nói: “Bạn có thể mở trái tim ấy bằng một chìa khóa chung, tức bằng cầu nguyện. Vì trái tim của Thiên Chúa là một trái tim yêu thương, trái tim của người cha. Và đó là sức mạnh lớn nhất của Giáo hội!” (*Diễn từ Năm Thánh dành cho các Nhóm Cầu Nguyện của Cha Piô*, ngày 6 tháng 2 năm 2016).

Tâm niệm những lời này, chúng tôi khuyến khích tất cả các tín hữu lên đường hướng tới những ân ban của Năm Thánh, khám phá lòng thương xót, sức mạnh và tình yêu của Thiên Chúa, và diễn tả cụ thể lời mời gọi của Đức Thánh Cha, biến năm 2024 thành “một ‘bản giao hưởng’ tuyệt vời của cầu nguyện, [...] để làm mới lại khát vọng của chúng ta được sống trong sự hiện diện của Chúa, lắng nghe Người và tôn thờ Người”, nhờ đó làm cho cầu nguyện trở thành “con đường đơn giản dẫn đến sự thánh thiện, giúp chúng ta có thể chiêm niệm ngay cả giữa hoạt động” (*Thư gửi Tổng Giám mục Rino Fisichella nhân Năm Thánh 2025*, ngày 11 tháng 2 năm 2022).

- Giờ đây chúng ta để mình được hướng dẫn bởi một số giáo huấn trong loạt 38 “*Bài Giáo lý về Cầu nguyện*” của Đức Thánh Cha Phanxicô từ tháng 5 năm 2020 đến tháng 6 năm 2021:

“Cầu nguyện là sức mạnh thứ nhất của hy vọng. Bạn cầu nguyện và hy vọng sẽ lớn lên, tiến tới. Tôi muốn nói rằng cầu nguyện sẽ mở cửa hy vọng. Hy vọng có đó, nhưng tôi sẽ mở cửa của nó bằng việc cầu nguyện của tôi” (*Tiếp kiến chung*, ngày 20 tháng 5 năm 2020).

“Chính nơi việc cầu nguyện của Chúa Giêsu mà chúng ta hiểu được rằng mọi sự đến từ Thiên Chúa và qui hướng về Ngài. Đôi khi con người chúng ta nghĩ rằng mình là chủ của mọi sự, hoặc giả chúng ta mất tất cả lòng tự tin, chúng ta đi từ cực này sang cực khác. Việc cầu nguyện giúp chúng ta tìm thấy chiều hướng đúng trong mối tương quan của mình với Thiên Chúa là Cha chúng ta, và với toàn thể công trình tạo dựng” (*Tiếp kiến chung*, ngày 4 tháng 11 năm 2020).

“Xuyên qua cầu nguyện, một cuộc nhập thể mới của Ngôi Lời diễn ra. Và chúng ta là những ‘nhà tạm’ nơi lời của Thiên Chúa muốn được chào đón và giữ gìn, để lời Chúa có thể thăm viếng thế giới này [...]. Xuyên qua cầu nguyện, Lời của Thiên Chúa đến ở trong ta và ta ở trong Lời. Lời sẽ thúc đẩy các ý hướng tốt lành và nâng đỡ các hành động, sẽ ban cho ta sức mạnh và bình an, thậm chí khi thách đố chúng ta thì Lời cũng ban bình an cho chúng ta” (*Tiếp kiến chung*, ngày 27 tháng 1 năm 2021).

“Mọi sự trong Giáo hội phát khởi từ cầu nguyện và mọi sự lớn lên nhờ cầu nguyện. Khi Kẻ Thù là Ác Thần muốn chiến đấu chống lại Giáo hội, trước hết hắn sẽ cố gắng làm khô cạn các nguồn mạch của Giáo hội, ngăn chặn việc cầu nguyện. [...] Cầu nguyện là chìa khóa mở cửa Chúa Thánh Thần, Đấng thúc đẩy sự tiến bộ. Những thay đổi trong Giáo hội mà không có cầu nguyện thì không phải là những thay đổi do Giáo hội tạo ra. Đó là những thay đổi do các phe nhóm tạo ra” (*Tiếp kiến chung*, ngày 14 tháng 4 năm 2021).

“Chúa Giêsu không chỉ muốn chúng ta cầu nguyện như Người cầu nguyện, mà còn bảo đảm với chúng ta rằng ngay cả dù các cố gắng cầu nguyện của chúng ta hoàn toàn không kiến hiệu, thì chúng ta vẫn luôn luôn có thể cậy dựa vào lời cầu nguyện của Người. Chúng ta phải biết điều này: Chúa Giêsu cầu nguyện cho tôi” (*Tiếp kiến chung*, ngày 2 tháng 6 năm 2021).

2. “XIN DẠY CHÚNG CON CẦU NGUYỆN” (Lc 11,1): HƯỚNG TỚI MỘT TRƯỜNG HỌC CẦU NGUYỆN

Trong Tin Mừng Luca, chúng ta thấy các môn đệ của Chúa Giêsu đến với Thầy với lời cầu xin đầy ý nghĩa thâm sâu: “Thưa Thầy, xin dạy chúng con cầu nguyện” (Lc 11,1). Lời yêu cầu này, chắc chắn phản ánh một ý thức về sự thiếu thốn của họ, và về nhu cầu cần sự hướng dẫn thậm chí thực tiễn về cách cầu nguyện, thì trong cốt lõi của nó cũng ẩn giấu một chiều kích vốn có nơi mỗi người: nhu cầu cần có một người thầy, một người hướng dẫn để đồng hành với họ hướng tới những điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Trong trường học của thầy, môn đệ chỉ có thể phát triển nếu đi theo dấu vết của người đi trước: thật vậy, bằng cách đi theo bước chân của thầy, môn đệ sẽ nắm được kỹ năng của thầy mình và dần dần, cảm thức phấn đấu sẽ xuất hiện và một ngày nào đó sẽ giúp môn đệ đạt được cùng một sự hiểu biết: “Anh em là bạn hữu của Thầy nếu anh em làm những gì Thầy truyền dạy”, “Ai tin vào Thầy cũng sẽ làm những việc Thầy làm và họ còn làm những việc lớn lao hơn thế nữa” (Ga 15,12; 14,12).

Các môn đệ cảm nghiệm được những lời này, ngay cả trong sự liên quan đến việc cầu nguyện. Sống với Thầy, họ được thu hút bởi cách Người cầu nguyện, việc Người rút lui vào nơi hoang vắng, và mối tương quan của Người với Chúa Cha cũng được thể hiện qua ý thức bám rễ sâu trong việc cầu nguyện liên lỉ. Do đó, sức thu hút của phẩm chức làm Con được khơi dậy đến mức các tông đồ muốn chia sẻ trong mối tương quan ấy. Do khát vọng này, Thầy quyết định dạy họ cầu nguyện, từ đó hình thành một “Trường Cầu nguyện” đích thực, sẽ chuyển hóa khát vọng ấy thành một kinh nghiệm thực tế có sức định hình mối tương quan của họ với Thiên Chúa và do đó với người khác nữa.

Tất cả những điều này âm vọng lại điều mà Đức Thánh Cha đã nhiều lần nhấn mạnh: cầu nguyện không chỉ là một thực hành đạo đức, mà đúng hơn như “hơi thở của linh hồn”; nó là sự diễn tả của một nhu cầu tự nhiên và sâu xa của mỗi con người. Theo Đức Thánh Cha Phanxicô, cầu nguyện là một cuộc đối thoại thực sự với Thiên Chúa, là “diện đối diện với Ngài” (*Suy niệm buổi sáng, Nhà nguyện Domus Sanctae Marthae*, ngày

15 tháng 3 năm 2018), là thời gian để lắng nghe và đáp lại, trong đó người tín hữu mở lòng mình ra trước ý muốn và sự hướng dẫn của Chúa. Theo nghĩa này, lời cầu xin của các môn đệ cho chúng ta thấy rằng cầu nguyện không phải là một công thức giao tiếp tự động. Ngược lại, nó cần được giảng dạy và cẩn kỹ luật - những cách thức mà chỉ có bậc Thầy mới có thể chỉ ra. Giống như các môn đệ đã xin Chúa Giêsu dạy họ cầu nguyện, chúng ta cũng đừng ngại xin sự giúp đỡ để đi vào mối tương quan mật thiết và cá vị hơn với Thiên Chúa, trước tiên là sự giúp đỡ từ Thầy, sau đó là từ những người hướng dẫn tâm linh đã dày dặn bước đi trong sự hiện diện của Chúa và đã học cách nhận ra những dấu chân và đường lối của Người.

Tôn thờ: Tôn thờ là một hành vi khiêm cung kính cẩn trước sự cao cả của Thiên Chúa. Trong những suy tư của mình, Đức Thánh Cha thường nhắc chúng ta rằng khi tôn thờ, chúng ta nhìn nhận chủ quyền tối thượng của Thiên Chúa và sự phụ thuộc hoàn toàn của chúng ta vào Ngài. Hình thức cầu nguyện này mở ra cho chúng ta cảm thức ngạc nhiên và kính sợ sâu sắc hơn trước sự toàn năng và tốt lành của Thiên Chúa, củng cố đức tin và lòng tín thác của chúng ta vào Ngài. Đó là một hành động nhìn nhận sự uy nghiêm của Thiên Chúa, không chỉ là Đấng Sáng Tạo mà còn là Nguồn Sống của tình yêu và lòng thương xót vô hạn. Trong tôn thờ, người Kitô hữu được mời gọi trải lòng mình cho Thiên Chúa, với một trái tim trong sáng và khiêm nhường, thừa nhận sự nhỏ bé của mình trước sự cao cả của Thiên Chúa. Kiểu cầu nguyện này không đòi hỏi những lời van xin hay khẩn cầu, mà là sự diễn tả tinh thuần của tâm hồn hướng về Thiên Chúa với lòng biết ơn và tôn kính, như trước Mầu nhiệm Hằng hữu.

Ngợi khen và Tạ ơn: Lời cầu nguyện ngợi khen và tạ ơn là sự diễn tả niềm vui và lòng biết ơn đối với Thiên Chúa vì vô số ân huệ và phúc lành của Ngài. Trong lời ngợi khen, chúng ta mừng sự cao cả, vẻ đẹp và sự tốt lành của Thiên Chúa, nhìn nhận sự Hiện Diện sống động và có sức trao ban sự sống của Ngài trong cuộc sống của mình và trong thế giới xung quanh mình. Chúng ta đáp lại bằng lời tạ ơn, bày tỏ lòng biết ơn về những việc nhỏ nhất cho đến những việc vĩ đại nhất của Chúa, ý thức rằng mọi phước lành ta nhận được đều là dấu hiệu cho thấy sự tốt lành vô hạn của Ngài. Hình thức cầu nguyện này giúp chúng ta nuôi dưỡng thái độ biết ơn, có khả năng định hình cái nhìn của chúng ta đối với anh chị em mình, như một dấu chỉ và chứng tá của tình thương mà Thiên Chúa dành cho chúng ta.

Chuyển cầu: Cầu nguyện chuyển cầu là việc cầu nguyện thể hiện rõ nhất sự Hiệp thông của Các Thánh; trong đó chúng ta cầu nguyện cho các nhu cầu của người khác, thể hiện sự liên đới, cảm thông và trắc ẩn. Thật

tốt khi nhấn mạnh tầm quan trọng của hình thức cầu nguyện này như một hành vi yêu thương và liên đới Kitô giáo, kết hợp chúng ta với người khác và làm cho ta trở thành người chia sẻ những đau khổ và những niềm hy vọng của họ. Cầu nguyện chuyển cầu là một công cụ hiệp thông mạnh mẽ, qua đó chúng ta có thể mang đến trước Thiên Chúa những nhu cầu của thế giới và của các anh chị em mình.

Như thế, cầu nguyện chuyển cầu trở thành một nhịp cầu nối kết các tín hữu và các ý nguyện của họ, vượt qua các ranh giới không gian và thời gian, để chia sẻ với nhau những niềm vui và những đau khổ trước mặt Thiên Chúa. Trong bối cảnh Năm Thánh, ơn toàn xá được áp dụng cho một tín hữu đã qua đời cũng là một diễn tả lời cầu nguyện chuyển cầu kết hợp chúng ta với tất cả những người thân yêu đã khuất, những người mà một ngày nào đó chúng ta sẽ cùng hưởng với họ các kho tàng trên trời.

Khẩn cầu: Lời khẩn cầu phản ánh tính mong manh phận người của chúng ta và sự cần được giúp đỡ. Với loại cầu nguyện này, chúng ta trình bày những nhu cầu cá nhân, những ước muốn sâu xa và những mối quan tâm cấp bách nhất của mình với Chúa. Chúng ta được khuyến khích dâng những lời kêu xin của mình lên Thiên Chúa với sự tin tưởng và kiên trì, nhớ rằng Ngài luôn sẵn sàng lắng nghe tâm tư của chúng ta: “Ngài yêu cầu chúng ta kiên trì, Ngài yêu cầu chúng ta quyết tâm, mà không xấu hổ. Tại sao? Bởi vì tôi đang gõ cửa nhà bạn mình. Thiên Chúa là một người bạn, và với một người bạn thì tôi có thể làm thế. Cầu nguyện liên tục dai dẳng” (*Suy niệm Buổi sáng tại Nhà Nguyện của Domus Sanctae Marthae*, ngày 11 tháng 10 năm 2018). Như thế, cầu nguyện khẩn cầu trở thành thời gian hiệp thông mật thiết với Thiên Chúa, ở đó tính mong manh của chúng ta gặp được lòng thương xót và tình yêu vô hạn của Ngài: qua đó, chúng ta học tin tưởng vào Thiên Chúa sâu xa hơn, phó thác cho Ngài cả cuộc đời, những mối quan tâm, những niềm hy vọng và những ước muốn của chúng ta.

3. CẦU NGUYỆN TRONG CỘNG ĐOÀN GIÁO XỨ

3.1. Thánh Thể

Năm Cầu Nguyện chuẩn bị cho Năm Thánh 2025 mang đến một cơ hội quý giá để chuẩn bị và đào sâu sự hiểu biết của chúng ta về ý nghĩa đích thực của Thánh Thể. Để cảm nghiệm đầy đủ màu nhiệm lớn lao này, cần phải có ý hướng và thái độ thích hợp trong tâm trí mỗi khi chúng ta đến với Bí tích Thánh Thể. Những quyết định lớn nhỏ hằng ngày giúp các tín hữu nhận thức rõ hơn về điều được cử hành trong Thánh lễ, và do đó, sự ý thức và sự tham dự tốt hơn vào bàn tiệc Thánh Thể sẽ giúp họ lớn lên bằng cách làm cho họ ngày càng trở nên chứng nhân chân thực

và đáng tin cậy hơn, trở nên “muối đất và ánh sáng thế gian” (Mt 5:13-16) cách hữu hiệu hơn.

Việc cử hành Ngày của Chúa và Thánh Thể của Người vào các ngày Chúa Nhật nằm ở trung tâm đời sống của Giáo hội (Cf. GLHTCG 2177) và của giáo xứ, bởi đó là “nguồn mạch và chóp đỉnh của tất cả đời sống Kitô hữu” (Hiến chế Tín lý *Lumen Gentium*, 11: AAS 57, 21/11/1964, số 15), là sự tưởng niệm cuộc Vượt Qua của Chúa Kitô và việc hoàn thành hy tế của Người vì ơn cứu độ nhân loại: đó là tột đỉnh của việc cầu nguyện, được làm theo cách cộng đoàn, quy tụ toàn thể cộng đoàn quanh bàn tiệc Mình và Máu Chúa Giêsu. Vì lý do này, chúng tôi đề xuất một chương trình cầu nguyện có thể giúp người Công giáo chúng ta có nhận thức sâu sắc hơn và tham gia trọn vẹn hơn vào việc sống ân ban cao trọng là Bí tích Thánh Thể.

- **Chuẩn bị tốt cho Thánh lễ:** Hãy đến với khoảnh khắc cử hành Thánh Thể chung trong cộng đoàn bằng một sự chuẩn bị cá nhân ngắn gọn trong tinh lặng, điều này sẽ giúp bạn bước ra khỏi nhịp độ bận rộn của cuộc sống hàng ngày, để suy ngẫm về màu nhiệm bạn sắp cảm nghiệm. Bạn có thể dừng lại vài phút trước Nhà Tạm, nơi có Bí tích Thánh Thể, ý thức rằng Chúa sắp hiện diện trên bàn thờ, trao ban chính Người cho chúng ta trong Thân Mình thật sự của Người. Cũng sẽ rất hữu ích việc đọc trước những bản văn Lời Chúa sẽ được công bố trong phụng vụ.

- **Làm Dấu Thánh Giá thật sốt sắng:** những lời và cử chỉ được thực hiện trong các nghi thức đầu tiên giúp chúng ta, ngay từ đầu, có thể tham gia cả thể xác, linh hồn và tâm trí vào việc cử hành. Thật vậy, dấu thánh giá tóm tắt toàn bộ đức tin Kitô giáo của chúng ta. Khi làm dấu thánh giá, chúng ta nhớ lại sự nhập thể, cứu chuộc và phục sinh của Chúa, và khi nhân danh Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần, chúng ta nhớ lại Màu nhiệm Ba Ngôi cao cả.

- **Chăm chú lắng nghe Lời Chúa:** Hãy giữ tâm thế dăm chiêu đón nhận, điều này sẽ soi sáng tâm trí mọi Kitô hữu vì Lời Chúa luôn “sống động”. Bằng cách lắng nghe và hồi tâm cá nhân, người ta có thể chuyển dịch Lời Chúa vào đời sống hàng ngày, nhận được sự trợ giúp và an ủi. Vì vậy, đặc biệt khi đứng dậy vào lúc công bố Tin Mừng, chúng ta được mời gọi nhận ra sự hiện diện của Chúa, Đáng vẫn nói với chúng ta hôm nay trong cử hành Thánh Thể, xuyên qua thừa tác viên.

- **Chăm chú đọc Kinh Lạy Cha:** Hãy suy niệm lời cầu nguyện mà Chúa Giêsu đã dạy bằng cách cảm nhận ý nghĩa của những lời được đọc lên. Ngay cả khi cầu nguyện riêng, ta cũng không nên đọc quá nhanh những

lời này, mà hãy suy ngẫm chăm chú và cung kính về từng lời trò chuyện với Chúa Cha ở đây.

- **Đón nhận Chúa Giêsu Thánh Thể:** tấm bánh được bẻ ra trở thành lương thực sự sống và là sự hiện diện của Thiên Chúa, Đấng củng cố và nâng đỡ chúng ta. Cần cảm nghiệm khoảnh khắc quan trọng này với ý thức rõ ràng hơn về sự chắc chắn rằng Chúa bước vào đời sống mỗi người, và Chúa mong muốn được đón rước vào một trái tim quảng đại và quan tâm. Khi sắp rước lễ, bạn có thể đọc thầm trong lòng vài lời cầu nguyện để chuẩn bị rước Chúa với ý thức và lòng biết ơn sâu sắc hơn.

- **“Thánh lễ đã xong, chúc anh chị em ra về bình an”:** Sau khi được nuôi dưỡng tại bàn tiệc bánh và rượu, với lời chào cuối cùng, chúng ta được mời gọi trở thành những chứng nhân đáng tin cậy của Chúa Kitô và những người mang hòa bình cho thế giới.

- **Tạ ơn:** Trước khi rời nhà thờ, nên dừng lại (ít nhất năm phút) để tạ ơn về ân ban nhận được khi rước lễ, ý thức rằng Chúa đã đến thăm chúng ta. Bằng cách này, chúng ta có thể trân trọng ân phúc trong lòng mình một cách chú tâm hơn, và có thể đối mặt với đời trong sự trợ giúp của Chúa.

3.2. Các Giờ Kinh Phụng Vụ

3.2.1. *“Hãy cầu nguyện không ngừng” (1Tx 5,17): Lời cầu nguyện công khai của Giáo hội*

Phụng vụ Các Giờ Kinh - còn được gọi là Kinh Thần vụ - là lời cầu nguyện công khai của Giáo hội, qua nhiều thế kỷ đã đáp lại sứ mạng “cầu nguyện không ngừng”. Ý thức rằng mầu nhiệm Chúa Kitô thấm nhập và biến đổi thời gian hiện tại, lời cầu nguyện này giúp chúng ta thánh hóa cả ngày và đêm bằng việc ca ngợi Thiên Chúa.

Toàn thể dân Thiên Chúa thi hành chức tư tế vương giả của những người đã lãnh Phép Rửa, hiệp nhất trong một tiếng nói với Chúa Kitô để ca ngợi Chúa Cha. Vì lý do này, Phụng Vụ Giờ Kinh không bao giờ mang tính riêng tư mà thuộc về toàn thể Giáo hội. Hơn nữa, khi chúng ta cầu nguyện các Giờ Kinh Phụng vụ, chúng ta được thánh hóa nhờ lời Chúa hiện diện trong suốt Kinh Phụng vụ, đặc biệt trong các Thánh Vịnh, cốt lõi của Kinh Phụng vụ, cũng như trong các bài đọc và các thánh ca, các bản văn và các lời cầu nguyện khác, lấy cảm hứng chủ yếu từ Kinh Thánh.

3.2.2. *Các Giờ Kinh Phụng vụ trong cộng đoàn giáo xứ*

Việc cầu nguyện bằng Các Giờ Kinh Phụng Vụ, là một việc cử hành riêng của Giáo hội, tỏa sáng trọn vẹn khi nó được làm trong cộng đoàn

Giáo hội, do linh mục qui tụ lại. Thật là một giá trị lớn lao việc khuyến khích việc cầu nguyện này trong giáo xứ, đặc biệt với việc đọc các Giờ Kinh Chính (Kinh Sáng và Kinh Chiều), mà theo truyền thống của Giáo hội, đó là hai trụ cột của kinh nguyện hằng ngày:

- một buổi cử hành phụng vụ được tổ chức trong nhà thờ, sao cho càng nhiều tín hữu có thể tham gia càng tốt, có xem xét đến giờ làm việc, để giáo dân cũng có thể tham gia trước khi đi làm, và vào buổi tối, khi trở về; với mong muốn được sự tham gia của các bạn trẻ.

- trong mỗi cộng đoàn, một nhóm tình nguyện viên có thể chuẩn bị việc cử hành, tập hát thánh ca, phân phát các bài đọc, hoặc làm các việc khác. Nên cung cấp việc huấn giáo cho các tình nguyện viên để chuẩn bị cho họ đảm nhận công việc phụng vụ.

- khi cầu nguyện các Giờ Kinh Phụng vụ, thật hữu ích nếu có đệm đàn organ với một ca viên, người có thể hướng dẫn các tín hữu bằng một số cung thánh vịnh đơn giản; nên xem xét liệu việc đọc thánh vịnh bằng giọng đơn giản có sẽ thích hợp hơn, cần đặc biệt chú ý việc hát các bài Benedictus và Magnificat, mời mọi người hiện diện đứng lên và suy ngẫm các lời của bài thánh ca.

- đặc biệt chú ý việc chuẩn bị cử hành Kinh Chiều 1 vào chiều thứ Bảy và Kinh Chiều 2 vào Chúa Nhật.

3.3. Hai mươi bốn giờ cho Chúa

3.3.1. Sáng kiến của Đức Thánh Cha Phanxicô

Sáng kiến về “24 giờ cho Chúa” là một sự kiện cầu nguyện mà Đức Thánh Cha Phanxicô mong muốn, được cử hành vào thứ Sáu và thứ Bảy trước Chúa Nhật IV Mùa Chay. Mục đích là cung cấp cho các tín hữu cơ hội cảm nghiệm một thời gian cầu nguyện đậm đặc và tìm đường trở về với Chúa. Cụ thể, có thể gợi ý rằng vào tối thứ Sáu và suốt cả ngày thứ Bảy, nên đặc biệt mở cửa các nhà thờ và các đền thánh, cho phép việc xưng tội, tốt nhất là trong bối cảnh châu Thánh Thể sinh động, ý thức rõ rằng “Bí tích Hòa giải nằm ở trung tâm của đời sống Kitô hữu [...] giúp người ta chạm đến sự cao cả của lòng Chúa thương xót bằng chính đôi tay của mình” (*Tông sắc Misericordiae Vultus về Năm Thánh ngoại thường Lòng Thương Xót*, ngày 11 tháng 4 năm 2015, số 17).

3.3.2. Cầu nguyện và hòa giải Mùa Chay

Sự kiện “24 giờ cho Chúa” là cơ hội tuyệt vời để kết nối lại những người Công giáo đang lãng xa Giáo hội. Lời mời gọi gửi đến các cộng đoàn Giáo

hội là hãy khám phá lại - với nhiệt tâm và hăng hái nhiều hơn – nét đẹp của sáng kiến này cũng như những hoa quả hoán cải đáng ngạc nhiên mà sự kiện này có thể mang lại. Sẽ thật tốt việc dùng thời gian đầy ân sủng của Mùa Chay để tổ chức những buổi cầu nguyện và hòa giải thật sôi sảng.

- các cộng đoàn có thể bắt đầu vào chiều thứ Sáu với Thánh lễ hoặc Phụng vụ Lời Chúa, sau đó đặt Mình Thánh Chúa và Châu Thánh Thể, được linh hoạt bởi các nhóm khác nhau của giáo xứ.

- những người phụ trách có thể chuẩn bị cả lịch Châu Thánh Thể lẫn thời lượng của nó, với khả năng dùng các thời gian chuyển tiếp cho việc giải tội. Trong các giờ cầu khác nhau, có thể bố trí thời gian để hát, thỉnh lặng, Lectio Divina, lần hạt Mân Côi có phần suy niệm, vân vân...

Sự kiện này có thể bế mạc với việc cử hành Thánh lễ vào tối thứ Bảy.

- trong các cộng đoàn nhỏ hơn, việc Châu Thánh Thể buổi tối có thể được thay thế bằng một giờ cầu nguyện gắn vào tối thứ Sáu, chẳng hạn: 1) một nghi thức phụng vụ sám hối, 2) đặt Mình Thánh Chúa, 3) Châu Thánh Thể, thỉnh lặng hoặc được linh hoạt bởi một nhóm cầu nguyện, mời mọi người lãnh Bí tích hòa giải với Thiên Chúa.

Sự hiện diện của các Thừa sai Lòng Chúa Thương Xót, là những vị đã ban bí tích này kể từ Năm Thánh Ngoại Thường Lòng Chúa Thương Xót, sẽ giúp ích rất đắc lực trong việc cử hành sự kiện này.

3.4. Châu Thánh Thể

3.4.1. Hiện diện với Chúa

Khi đào sâu niềm tin vào sự hiện diện thực sự của Chúa Kitô trong Bí tích Thánh Thể, Giáo hội ý thức được ý nghĩa của việc thăm lặng tôn thờ Chúa hiện diện nơi chất thể Thánh Thể (x. GLHTCG 1379). Việc tôn thờ Thánh Thể giúp có thể kéo dài và dành nhiều chỗ hơn cho cuộc gặp gỡ cá nhân với Chúa Giêsu thực sự hiện diện trong chất thể Thánh Thể bên ngoài Thánh lễ. Nếu trong Thánh lễ, Giáo hội thể hiện lòng trung thành của mình với lệnh truyền của Chúa “Hãy làm điều này để nhớ đến Thầy”, thì việc tôn thờ Mình Thánh Chúa là tiếp tục tưởng nhớ Người. Chúng ta chiêm ngưỡng Đấng mà chúng ta lãnh nhận khi Rước lễ, ở lại với Người, hiện diện với Người, Đấng duy nhất có khả năng biến đổi và mang lại ý nghĩa cho đời sống chúng ta. Thật vậy, chính Thánh Thể, Thân Mình thực sự của Chúa Kitô, mang lại sức mạnh cho cuộc lữ hành trần thế này và thánh hóa thân thể huyền nhiệm là Giáo hội.

3.4.2. Dẫn vào *thinh lặng chiêm ngắm*: một đề xuất bố cục cầu nguyện

Trong Năm Cầu Nguyện này, mọi cộng đoàn được mời gọi dành thời gian Cầu Thánh Thể, một yếu tố không thể thiếu để gặp gỡ Chúa. Mỗi cộng đoàn nên tìm ra những cách thức và thời gian phù hợp nhất để phát triển thực hành này, vốn mang lại rất nhiều hoa trái thánh thiện cho Giáo hội.

Chúng tôi đưa ra một bố cục Cầu Thánh Thể truyền thống có thể hữu ích trong việc thúc đẩy các tín hữu cầu nguyện và nhận ra sự hiện diện của Chúa, Đấng đang chờ đợi chúng ta quay về với Người:

- **Đặt Mình Thánh Chúa:** trong khi chờ đợi Chúa được đặt trên bàn thờ, sẽ rất tốt việc chúng ta tĩnh lặng hồi tâm, ý thức rằng mình sắp hiện diện trước mặt Chúa, sẵn sàng lắng nghe trong cầu nguyện những gì Chúa muốn nói với mình, và sẵn sàng đặt những lời cầu xin của mình dưới chân Chúa. Để thúc đẩy bầu khí cầu nguyện, việc đặt Mình Thánh Chúa có thể đi kèm với ca hát và xông hương, tất cả những yếu tố ấy giúp nhận ra tính đặc biệt của khoảnh khắc này, và nhận ra thần tính của Chúa hiện diện trong hình Bánh.

- **Xin ơn tha thứ:** khi đã đặt Mình Thánh Chúa xong, để chuẩn bị tâm hồn cách tốt nhất, bạn có thể dành một thời gian ngắn để cầu xin sự tha thứ cho tội lỗi của mình. Chúa biết các vết thương, các khuyết điểm, và tội lỗi của chúng ta: không ai có thể tự hào về bất cứ điều gì trước mặt Chúa, điều được yêu cầu nơi chúng ta là đặt mọi sự trước mặt Chúa, xác tín rằng lòng thương xót hải hà của Chúa có thể ôm lấy toàn bộ con người chúng ta.

- **Cầu xin Chúa Thánh Thần:** theo lời dạy của thánh Phaolô, khi cầu Thánh Thể, chúng ta cũng hãy cầu xin “Thần Khí của Thiên Chúa để biết những gì Thiên Chúa đã ban cho chúng ta” (1Cr 2,12). Chỉ với sự trợ giúp của Chúa Thánh Thần trong chúng ta, ta mới có thể nhận ra sự hiện diện thực sự của Chúa trong hình Bánh. Vì vậy, thật tốt việc chuẩn bị tâm hồn chúng ta để gặp Chúa bằng cách kêu cầu Đấng Bảo Trợ, có thể bằng bài hát, xin Ngài soi sáng tâm trí chúng ta bằng ân ban đức tin.

- **Thinh lặng tôn thờ:** khoảnh khắc trung tâm của việc Cầu Thánh Thể phải là thời gian đặc biệt dành cho việc *thinh lặng cầu nguyện*, cho cuộc đối thoại đặc biệt với Chúa Giêsu, trong đó trái tim Thiên Chúa nói với trái tim con người - *cor ad cor loquitur* - như thánh John Henry Newman dạy chúng ta. Lúc này, chúng ta có thể dâng lên Chúa những ý nguyện đặc biệt mà buổi Cầu Thánh Thể này hướng tới: chẳng hạn, cầu cho ơn gọi

linh mục và đời sống thánh hiến, cầu cho các bệnh nhân, cho các gia đình, v.v...

Sự thinh lặng này có thể được xen kẽ với những bài thánh ca ngắn - thậm chí một kinh cầu - hoặc một vài bài đọc ngắn, lấy từ Kinh Thánh hoặc từ lời dạy của các thánh; cũng vậy, có thể rất hữu ích việc đọc Kinh Mân Côi trước Thánh Thể, ý thức rằng chúng ta đang cầu khẩn với Mẹ là đáng đã đón nhận lời Chúa trước tiên - để Thiên Chúa nhập thể đem lạiƠn Cứu Chuộc - và Mẹ đang hiện diện với chúng ta, tôn thờ Con của Mẹ trong hình Bánh.

- Phép lành Thánh Thể: buổi cử hành kết thúc bằng việc ban phép lành Thánh Thể cho các tín hữu. Phép lành này, mặc dù luôn giữ tính cách bí tích, nhưng độc đáo so với tất cả các loại chúc lành khác (chẳng hạn việc chúc lành với nước thánh, với thánh tích các thánh, qua lời chuyển cầu của Đức Trinh Nữ Maria, v.v...), bởi vì trong phép lành này Chúa hiện diện với Thân Mình Người một cách đích thực, thật sự và theo bản thể. Với phép lành Thánh Thể, Chúa đến với chúng ta cách rất đặc biệt, ôm lấy mọi người hiện diện và kéo mọi người đến với Người. Giây phút này có thể được coi là đỉnh cao của nghi thức tôn thờ, đỉnh cao của cuộc đối thoại vốn diễn ra thầm lặng trước Chúa Giêsu và giờ đây, như mặt trời chiếu sáng, truyền hơi ấm của Người vào tâm hồn chúng ta.

- Cát Mình Thánh Chúa vào Nhà Tạm: được làm phong phú nhờ ân ban nhận lãnh qua phép lành, giờ đây chúng ta đồng hành với việc cung kính cất Mình Thánh Chúa vào nhà tạm, chúng ta đứng lên và nếu có thể thì hát một bài thích hợp để chào Chúa. Tất cả những điều này sẽ giúp chúng ta nhớ rằng Chúa Giêsu Thánh Thể luôn chờ đợi chúng ta trong nhà tạm: Người thường xuyên hiện diện trong các nhà thờ của chúng ta, và ngay cả khi không có ai đến cầu nguyện với Người, thì Người vẫn ở đó, náo nức muốn ngỏ lời với tâm hồn của các tín hữu đến với Người. Ngay cả trong những ngày bận rộn và đôi khi mất tập trung, chúng ta hãy nhớ đến viếng Thánh Thể, dành ra dù chỉ vài phút để ca ngợi, tạ ơn hoặc phó thác những thiếu thốn và đau khổ của mình. Chúa là Đấng chắc chắn “biết những gì bạn cần trước khi bạn cầu xin” (Mt 6,8), Người sẽ không chậm trễ lắng nghe chúng ta.

4. CẦU NGUYỆN TRONG GIA ĐÌNH

4.1. Gia đình là một trường cầu nguyện

Rất nhiều lần huấn quyền đã khẳng định tầm quan trọng của việc cầu nguyện trong gia đình và nhắc nhở chúng ta rằng những sự dạy bảo đầu tiên mà trẻ em nhận được là những điều rất quan trọng sẽ đong

lại trong đời sống hàng ngày, ngay cả khi ta đã lớn lên. Gia đình, nơi đưa trẻ bước những bước đi đầu tiên và nói những tiếng nói đầu tiên, như “mẹ” hay “bố”, “cám ơn” và “làm ơn”, cũng là nơi để dạy cầu nguyện và nói “cám ơn” với Chúa. Khi đứa trẻ lớn lên, nó sẽ sốt sắng cầu nguyện theo gương cha mẹ nó, và học cách nương cậy vào Chúa cả trong những lúc khó khăn nhất, tin chắc vào sự hỗ trợ của Người.

Trong Tông huấn *Amoris Laetitia*, Đức Thánh Cha Phanxicô nhấn mạnh rằng “những khoảnh khắc cầu nguyện trong gia đình và các việc đạo đức có thể có sức loan báo Tin Mừng mạnh mẽ hơn so với bất kỳ lớp giáo lý hay bài giảng nào” (*Amoris Laetitia* [AL], ngày 19 tháng 3 năm 2016, số 288), và Đức Thánh Cha kết luận rằng “chỉ dựa trên kinh nghiệm này, việc chăm sóc mục vụ của Giáo hội dành cho các gia đình mới có thể giúp họ trở thành vừa là những Giáo hội tại gia vừa là men Phúc Âm hóa trong xã hội” (AL, số 290).

Thánh Gioan Phaolô II, trong Tông huấn *Familiaris Consortio*, nhìn nhận tầm quan trọng của việc cùng nhau cầu nguyện trong gia đình, bởi vì “trong gia đình, con người không chỉ được đưa vào hiện hữu và được dần dần đưa vào cộng đồng nhân loại bằng các phương tiện giáo dục, mà còn bởi việc tái sinh do Phép Rửa và việc giáo dục đức tin, đưa trẻ cũng được đưa vào gia đình của Thiên Chúa, tức là Giáo hội” (*Familiaris Consortio* [FC], số 15).

4.2. Những ví dụ về cầu nguyện trong gia đình

4.2.1. Tại bàn ăn, trước và sau các bữa ăn

Một trong những nơi chính yếu mà các gia đình quây quần, đó chắc chắn là việc chia sẻ ít nhất một bữa ăn mỗi ngày. Thời gian này có thể là một cơ hội ngắn ngủi nhưng đầy ý nghĩa để cả gia đình cùng nhau cầu nguyện, tạ ơn Chúa vì những gì chúng ta đã nhận được, và cầu nguyện cho những người đang cần giúp đỡ nhất. Như vậy, trẻ em có thể học biết rằng lương thực hàng ngày mà chúng ta cầu xin trong Kinh Lạy Cha, không chỉ là một khái niệm trừu tượng, song đó là một lời cầu xin rất cụ thể mà chúng ta dâng lên Cha trên trời trong tư cách là con cái. Bữa ăn chúng ta cùng chia sẻ là một phúc lành quan phòng nhận được từ Chúa, đi cùng chúng ta suốt cuộc đời. Dưới đây là những gợi ý về lời cầu nguyện mà mỗi gia đình có thể áp dụng theo góc độ riêng của mình.

• Trước Bữa Ăn

“Lạy Cha trên trời, chúng con tạ ơn Cha về những bữa ăn này, xin cho chúng con biến thánh ý Cha thành lương thực hằng ngày của chúng con.

Xin Cha thương đến những anh chị em nghèo không có của ăn. Xin ban cho họ những gì họ cần để sống theo thánh ý Cha. Amen”

• Sau Bữa Ăn

“Lạy Chúa, chúng con tạ ơn Chúa về tất cả những ơn lành Chúa ban. Xin cho chúng con luôn biết dùng ơn Chúa cho nên. Nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.”

4.2.2. Cầu nguyện lúc đầu ngày và lúc cuối ngày

Một thời điểm thích hợp khác để gia đình cầu nguyện là khi trẻ em đi ngủ. Việc cầu nguyện với Chúa vì một ngày kết thúc, cho người thân đau ốm, hay ngay cả chỉ tạ ơn Chúa vì buổi chiều chơi đùa cùng các bạn nhỏ, cũng giúp các em nhận ra những ơn lành Chúa ban trong ngày. Thật tốt nếu kết thúc những lời cầu nguyện này bằng việc chúc bình an cho nhau giữa các anh chị em, để không ai đi ngủ mà còn tức giận về những gì đã xảy ra trong ngày, như vậy là hưởng ứng gợi ý của Đức Thánh Cha Phanxicô: đừng bao giờ kết thúc một ngày mà không làm hòa!

Một trong những ví dụ điển hình nhất của loại cầu nguyện này là điều thường được gọi là “Những kinh nguyện căn bản của Kitô giáo”, tức là những lời kinh đã trở thành một phần truyền thống Kitô giáo trong những thế kỷ gần đây, mà nhiều người chúng ta đã nhận được như quà tặng từ ông bà hoặc từ những người thân thuộc khác.

• Kinh Sáng

“Lạy Chúa, con thờ lạy Chúa, con yêu mến Chúa bằng cả tâm hồn con. Con tạ ơn Chúa đã dựng nên con, cho con được làm Kitô hữu, và giữ gìn con qua đêm nay. Con xin dâng lên Chúa những việc làm trong ngày, để tất cả đều theo thánh ý Chúa, và để Chúa được vinh danh hơn. Xin giữ con khỏi tội lỗi và mọi sự dữ. Xin ân sủng Chúa luôn ở với con và mọi người thân yêu của con. Amen.”

• Kinh Tối

“Lạy Chúa, con thờ lạy Chúa, con yêu mến Chúa bằng cả tâm hồn con. Con tạ ơn Chúa đã dựng nên con, cho con được làm Kitô hữu, và giữ gìn con qua ngày hôm nay. Xin tha thứ những sai lỗi của con hôm nay, và xin nhận những điều tốt lành con đã làm. Xin bảo vệ con qua đêm nay và cứu con khỏi mọi nguy hiểm. Xin ân sủng Chúa luôn ở với con và mọi người thân yêu của con. Amen.”

Cùng với những kinh nguyện này và những kinh nguyện khác nữa - chẳng hạn Kinh Lạy Cha, Kính Mừng, Sáng Danh, Kinh Truyền Tin, Kinh Cầu nguyện cho Các Linh hồn, hoặc việc đọc một hay nhiều chục của Kinh Mân Côi hoặc Chuỗi Lòng Thương Xót, tất cả cùng nhau - bạn có thể mời gọi những đứa trẻ bước vào mối tương quan với Chúa qua lời cầu nguyện tự phát, lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim. Bằng cách này, các em học cách đối thoại với Chúa Giêsu, trở thành những người bạn đích thực của Chúa, phó thác những nhu cầu, ước muốn và những mối quan tâm của chúng cho Người.

4.2.3. Kinh Ngợi khen Sáng Chúa Nhật

Kinh Ngợi khen sáng Chúa Nhật với việc đọc một đoạn Tin Mừng ngắn, sau đó được cha mẹ giải thích, có thể tạo cơ hội không chỉ để cùng nhau cầu nguyện mà còn để chia sẻ với nhau những sự kiện trong tuần dưới ánh sáng Lời Chúa.

Trong Tông huấn *Familiaris Consortio*, thánh Gioan Phaolô II tuyên bố rằng “gia đình Kitô hữu chu toàn vai trò ngôn sứ của mình bằng cách đón nhận và loan báo lời Chúa: nhờ đó gia đình ngày càng trở thành một cộng đồng đức tin và loan báo Tin Mừng” (FC, số 51).

- Để nguyện Kinh Ngợi Khen Ban Sáng, có thể hữu ích việc chia sẻ các vai trò của người đọc điệp ca và người đọc Thánh vịnh, người đọc đoạn Kinh Thánh, v.v., qua đó khuyến khích sự tham gia của mọi người, ngay cả những thành viên trẻ nhất.

- cha mẹ có thể dành một chút thời gian giải thích các bài đọc vừa nghe. Để làm điều này, có thể có một số nối kết với cuộc sống hàng ngày ở nhà và ở trường, cho thấy Tin Mừng và Lời Chúa là những lời của đời sống thực, có thể soi sáng và đồng hành trong mọi hoạt động hàng ngày của chúng ta.

- nếu một thành viên trong gia đình chơi một nhạc cụ nào đó, Kinh Ngợi Khen có thể được đi kèm bởi các bài hát và một số giai điệu phù hợp; đó là cách rất hay để cảm nghiệm tinh thần nguyện thủy trong đó các thánh vịnh, thánh thi và thánh ca được phối kết.

- Cuối cùng, một thực hành rất truyền cảm hứng, đặc biệt đối với các em nhỏ, có thể là cùng nhau đọc vắn tắt truyện vị thánh của ngày, giải thích “tại sao” ngài trở thành một vị thánh, và cho thấy rằng ta có thể xin ngài chuyển cầu và bảo vệ trong ngày lễ kính nhớ ngài.

5. GIỚI TRẺ CẦU NGUYỆN

5.1. “Lạy Chúa, xin hãy phán, vì tôi tớ Chúa đang lắng nghe” (1Sm 3,9): cách nhận hiểu thánh ý Thiên Chúa

Tuổi trẻ là một thời gian chuyển tiếp quan trọng. Ở một thời điểm nào đó trong hành trình đức tin của người ta, cũng như với các khía cạnh khác của đời sống, người ta chất vấn những thực hành thời thơ ấu, để tìm kiếm một cách liên hệ cá vị và mật thiết hơn với Chúa. Mặc dù đúng là mối tương quan giữa người trẻ và cầu nguyện có vẻ như là một chủ đề nhạy cảm, nhưng ta không thể không nhận ra rằng khi được tiếp cận một cách cẩn thận và can đảm, nhiều người trẻ cho thấy sự quan tâm và hưởng ứng một cách đáng ngạc nhiên.

Kinh nghiệm cầu nguyện với giới trẻ chắc chắn sẽ bao gồm những nghi ngờ và thắc mắc về các cảm xúc và các mối tương quan, những sợ hãi và những ước muốn của họ. Chính sự tỉnh lặng và sự thân mật của việc cầu nguyện có thể tạo bối cảnh để thưa với Chúa về những xáo trộn trong lòng mình và nhận được những lời khích lệ của Chúa: “nếu bạn có thể kết bạn với Chúa và bắt đầu nói chuyện với Người, Chúa Kitô hằng sống, về những thực tế của cuộc đời bạn, thì bạn sẽ có một kinh nghiệm sâu sắc có khả năng nâng đỡ toàn bộ đời sống Kitô hữu của bạn” (Tông huấn *Christus Vivit* [CV] ngày 25 tháng 3 năm 2019, số 129).

Những thắc mắc về ơn gọi chắc chắn cũng xuất hiện trong kinh nghiệm cầu nguyện với giới trẻ. Tuổi trẻ là thời gian tốt nhất để xem xét và bắt đầu dự phóng tương lai của mình, bao gồm cả việc phục vụ người khác. Giúp người trẻ cầu nguyện có nghĩa là giúp họ ước mơ và khám phá tương lai của họ với Chúa, nhận Chúa là người bạn thiết cốt của mình. Trong cầu nguyện, người trẻ có thể học cách nhìn lên và đếm các vì sao, như tổ phụ Abraham; họ có thể sửng sốt trước một bụi cây không bị thiêu rụi, giống như Môsê; họ có thể lắng nghe giữa đêm khuya tịch mịch, giống như Samuel; họ có thể mở cửa cho Chúa là Đấng đang gõ cửa, giống như Đức Maria. Trong Năm Cầu Nguyện này, điều cần thiết là mọi cộng đoàn Kitô hữu phải biết khơi dậy cuộc đối thoại ơn gọi này trong tâm hồn người trẻ, vui mừng vì chính Chúa đi ngang qua và kêu gọi.

5.2. Các sự kiện và các cuộc họp mặt cầu nguyện với giới trẻ

Bên cạnh việc nhấn mạnh Phần IV của Sách *Giáo lý Hội Thánh Công giáo* để có một bài giáo lý mạch lạc về chủ đề cầu nguyện Kitô giáo hay để tìm hiểu việc cầu nguyện của một số nhân vật Thánh Kinh, ta có thể đào sâu Tông huấn *Christus Vivit* của Đức Thánh Cha Phanxicô. Cách riêng, các số 150-157, 250-252 và 287-290 trình bày

mối tương quan với Chúa dưới góc độ tình bạn và ngỏ lời với giới trẻ một cách đơn giản và thẳng thắn.

- có thể sắp xếp thời gian cho người trẻ tụ tập lại và cầu nguyện trước khi bắt đầu công việc thường ngày của họ. Ví dụ, qui tụ vào buổi sáng, trước khi đến trường, đọc đoạn Tin Mừng trong ngày hoặc đọc Kinh Sáng; tương tự, qui tụ hằng tuần để cầu Thánh Thể, trong đó các bạn trẻ có thể nêu các ý nguyện của mình và chia sẻ chúng với các bạn cùng lớp để tất cả có thể cầu nguyện theo ý chỉ của nhau.

- người trẻ cần nhìn thấy và sờ chạm qua những kinh nghiệm trực tiếp cũng như qua chia sẻ. Trong năm nay, có thể thiết lập và củng cố những nơi cầu nguyện. Ngoài ra, tại các trung tâm giới trẻ, các nhà nguyện hoặc các phòng hội họp, một góc hoặc một nhà nguyện nhỏ được trang bị đơn giản có thể được thiết lập với một ảnh thánh và một cuốn Kinh Thánh, và nếu có thể thì đặt Mình Thánh Chúa, để tạo một bầu khí yên tĩnh thuận lợi cho việc cầu nguyện. Tương tự, có thể làm một “lều cầu nguyện” với các phương tiện và vật liệu phù hợp tại các quảng trường thành phố, tại các trường học hoặc những nơi khác, trong các hoạt động sứ mạng hoặc các sáng kiến mục vụ chuyên biệt, hoặc như một phần của kinh nghiệm trại hè. Vì người trẻ được thu hút bởi những kinh nghiệm “ấn tượng sâu lắng”, nên vào một số thời điểm trong năm, có thể tổ chức những cuộc qui tụ vào buổi tối hoặc ban đêm để thúc đẩy một bầu khí thinh lặng, lắng nghe và tôn thờ.

- kinh nghiệm về “tuần lễ cộng đồng” đang lan rộng giữa các giáo xứ và các nhóm học tập khác nhau. Trong khi vẫn tiếp tục việc học hay việc làm thông thường của mình, các nhóm nhỏ giới trẻ, cùng với một số linh mục, tu sĩ và giáo dân, gặp nhau thường xuyên tại các địa điểm của giáo xứ hay giáo phận. Ngoài những kinh nghiệm về đời sống huynh đệ và phục vụ, đây cũng là một cơ hội tuyệt vời để giới thiệu cho thế hệ trẻ cách cầu nguyện: lectio, Phụng vụ Các giờ kinh, cầu Thánh Thể, v.v...

- nhiều chủng viện hoặc tu viện mở cửa để cung cấp các “Trường học Cầu nguyện”. Nói chung, đây là một chương trình đang diễn ra có đặc tính tìm hiểu Kinh Thánh hoặc các vấn đề ơn gọi bằng ngôn ngữ phù hợp với giới trẻ, được gắn với cầu nguyện.

- giới trẻ cũng hưởng ứng việc đi bộ hành hương đến các đền thánh lớn và những chuyến đi miền núi hoặc giữa thiên nhiên. Vừa bước đi vừa chiêm ngưỡng công trình tạo dựng sẽ dễ dàng mở rộng tâm hồn để kính phục, ca ngợi và tạ ơn: những thời khắc này là cơ hội tuyệt vời để dạy và thực hành “tâm nguyện” cũng như đọc các Thánh vịnh Hành hương trên đường đi.

- mời gọi các nhóm nhỏ bạn trẻ phụ trách hướng dẫn một số hoạt động cộng đồng truyền thống, như những hoạt động được tổ chức vào thứ Sáu đầu tháng, đi Đàng Thánh Giá, thay vì đọc Kinh Mân Côi hoặc nguyện Kinh Chiều.

- hiện có nhiều ứng dụng và ‘podcast’ cung cấp nội dung gợi ý về cầu nguyện, cũng như những chú giải ngắn cho bài Tin Mừng hằng ngày. Những công cụ này giúp cầu nguyện trong cuộc sống hàng ngày, khi đi học, đi làm hoặc giải trí. Việc sử dụng và quảng bá các ứng dụng này, cũng như việc chia sẻ những hiểu biết thu được từ chúng, bao gồm cả những hiểu biết của người trẻ, cũng là một cách cầu nguyện khi mà vì nhiều lý do, người ta không thể đến với giáo xứ hoặc tham gia các hoạt động khác của cộng đoàn.

6. “NGƯỜI ĐI RA NƠI THANH VẮNG VÀ CẦU NGUYỆN Ở ĐÓ” (Mc 1,35): CẦU NGUYỆN TĨNH TÂM

Trong Tin Mừng Máccô, chúng ta đọc thấy rằng Chúa Giêsu “đi ra nơi thanh vắng và cầu nguyện ở đó” (Mc 1,35). Tác giả sách Tin Mừng trao cho chúng ta một hình ảnh Chúa Giêsu hướng chỉ đến hai chiều kích thiết yếu của cầu nguyện Kitô giáo: rút mình ra khỏi nhịp sống hàng ngày, điều rất cần để có thể đối thoại riêng tư với Chúa Cha – và một tâm hồn lắng đọng, điều kiện không thể thiếu để lắng nghe tiếng nói của Chúa và nghe được những gì Ngài muốn. Trong nhãn giới này và trong bối cảnh Năm Cầu Nguyện, một cuộc tĩnh tâm có thể cung ứng một cơ hội vô song để hoán cải tâm linh và đổi mới tâm hồn, điều mà Đức Thánh Cha mời gọi chúng ta.

6.1. “Ở đâu có hai ba người tụ họp nhân danh Thầy” (Mt 18,20): ý nghĩa của tĩnh tâm

Chúa Giêsu dạy chúng ta rằng khi các Kitô hữu đến với nhau để cầu nguyện, Người sẽ ở giữa họ một cách đặc biệt. Về mặt này, việc tham gia một khóa tĩnh tâm là cơ hội tuyệt vời để kinh nghiệm sự hiện diện của Chúa một cách trọn vẹn hơn qua việc sống và cầu nguyện chung với nhau trong những ngày tĩnh tâm. Tĩnh tâm không phải là chạy trốn khỏi thực tại, mà là đắm chìm trọn vẹn hơn vào thực tại qua sự thỉnh lặng cầu nguyện. Hoa trái của một cuộc tĩnh tâm sốt sắng sẽ không phải là khao khát những ngày nghỉ ngơi khỏi nhịp sống thường ngày, mà là một ánh sáng mới biến đổi cuộc sống hàng ngày nhờ sự hiện diện của Chúa. Trong một thế giới thường làm ta xao lãng và kéo ta ra khỏi đời sống đức tin, một cuộc tĩnh tâm cầu nguyện giống như dừng lại ở một ốc đảo trong sa mạc, trong các thành phố của chúng ta, mặc dù có đầy những cách thế và những cơ hội gặp gỡ, nhưng thường che khuất không cho

thấy nguồn hy vọng đích thực và nguồn vui mà chỉ có Chúa mới có thể ban cho chúng ta.

- do đó, Năm Cầu Nguyện có thể là một cơ hội để giáo dân cũng như những người thánh hiến khám phá lại tầm quan trọng của việc dành một vài ngày trong năm để gặp gỡ đặc biệt với Chúa. Một số gợi ý về nơi tĩnh tâm là các đan viện, tu viện hoặc các địa điểm hành hương, nơi có bố trí thời gian thường xuyên dành cho cầu nguyện và các việc thiêng liêng.

- các giáo xứ của chúng ta có thể đi đầu trong việc tổ chức những ngày tĩnh tâm. Mặc dù đôi khi có thể khó khăn, nhưng nên cố gắng tổ chức các cuộc tĩnh tâm một ngày hoặc nửa ngày hằng tháng - tốt nhất là vào chiều thứ Bảy hoặc Chúa Nhật, để những người làm việc được tự do tham gia.

- trong năm, chúng ta có thể thực hành điều rất thông thường trong các cuộc tĩnh tâm, gọi là “lời cầu nguyện của Chúa Giêsu” (còn gọi là “lời cầu nguyện của trái tim”) - rất được các Giáo phụ yêu quý. Đây là những lời cầu nguyện bộc phát có thể diễn ra suốt ngày và liên tục nhắc chúng ta về sự hiện diện của Chúa. Chúng ta liên miên hát ca ngợi Thiên Chúa, Đấng luôn ở cùng chúng ta. Đây là những lời cầu nguyện có thể được đọc trong ô tô hoặc trên phương tiện giao thông công cộng, cũng là một cách chuyển cầu cho những người lạ mà chúng ta gặp trên đường.

Nếu có thể, hãy cố gắng dành thời gian trong tuần, có lẽ trên đường đi làm về hoặc vào giờ nghỉ trưa, để dừng lại cầu nguyện trước Thánh Thể. Một số thực hành cần được khôi phục bao gồm việc thường xuyên thăm viếng nghĩa trang và cầu nguyện cho người đã khuất.

- Trong những thời điểm nhất định trong năm, chúng ta được mời gọi nuôi dưỡng và củng cố mối tương quan của chúng ta với các thánh và với Đức Mẹ bằng những kinh nguyện chuyên biệt. Chẳng hạn, trong tháng Năm và tháng Mười, sẽ là điều tốt, như đã là thông lệ ở nhiều nơi, nếu lần hạt Mân Côi ở lối xóm hoặc các chung cư.

- Trong bối cảnh biện phân ơn gọi, cầu nguyện là cách gặp gỡ Chúa và phân định cách đáp lại Thánh Ý Ngài. Trong tinh lặng cầu nguyện, ta tha thiết cầu xin Chúa Kitô chiếu ánh sáng của Người trong cuộc đời chúng ta.

6.2. Kinh Lạy Cha: mẫu mực của mọi lời cầu nguyện

Trong Kinh Lạy Cha, Chúa Giêsu giới thiệu với các tông đồ và, qua họ, với tất cả các Kitô hữu về điều có thể được coi là “mẫu mực của mọi lời cầu nguyện”. Có thể nói Kinh Lạy Cha là một Trường học Cầu Nguyện.

Thật vậy, trong lời cầu nguyện mà Chúa Giêsu dạy, chúng ta gặp thấy chính cốt lõi đức tin của mình. Kinh Lạy Cha là lời cầu nguyện bao trùm kinh nghiệm phổ quát của con người và mầu nhiệm thần linh. Nó có thể kết hợp sự đơn sơ của một đứa trẻ nói với “cha” của mình và sự sâu sắc của một người biết mình đang hiện diện với Mầu nhiệm. Như Sách Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo dạy, dẫn lại lời của Tertullian, Kinh Lạy Cha là “tổng hợp toàn bộ Tin Mừng” (Cf. GLHTCG 2761-2776). Đó là lời cầu nguyện chạm đến mọi chiều kích của đời sống chúng ta: sự thánh thiện của Thiên Chúa, vương quốc của Ngài, cuộc sống hằng ngày của chúng ta, sự tha thứ lẫn nhau, cuộc đấu tranh của chúng ta chống lại sự dữ. Khi đọc “Kinh Lạy Cha”, chúng ta ngày càng được đưa đến gần hơn với trái tim của Thiên Chúa và với cốt lõi đức tin của mình.

Qua những bài giáo lý của ngài, Đức Thánh Cha giúp chúng ta hiểu rằng lời cầu nguyện này không chỉ là một loạt lời nói nêu các nhu cầu, mà là một nẻo đường hướng tới sự mật thiết với Cha trên trời của chúng ta. Nó dạy chúng ta nói với Thiên Chúa trong niềm tín thác của con thảo, gọi Ngài là “Cha” cách đơn sơ và trìu mến. Đức Thánh Cha nói rằng không cần thiết “có nhiều lời trống rỗng” (*Tiếp kiến chung*, ngày 27 tháng 2 năm 2019): Chúa Giêsu dạy ta điều gì là thiết yếu. Người cho thấy rằng ta có thể nói chuyện với Chúa Cha với tấm lòng đơn sơ, bởi vì Ngài “biết những gì anh em cần ngay cả trước khi anh em cầu xin” (Mt 6,8).

- Theo truyền thống, Kinh Lạy Cha gồm có bảy phần, còn được gọi là “bảy ý nguyện”, được Sách Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo dành các số 2803-2854. Nó tóm tắt chính tinh thần đức tin Kitô giáo trong mối tương quan mà mỗi tín hữu được mời gọi thể hiện với Cha trên trời. Bảy ý nguyện này có thể được dùng như một đề cương cho các kỳ tĩnh tâm hằng tháng hướng tới Năm Thánh, như một phần của “Trường học Cầu nguyện”, bằng cách dành mỗi kỳ tĩnh tâm cho một phần của lời cầu nguyện mà Chúa Giêsu dạy chúng ta.

7. HUẤN GIÁO VỀ CẦU NGUYỆN

Việc dạy giáo lý, như một bước quyết định trong tiến trình loan báo Tin Mừng, thúc đẩy sự tăng trưởng và chín chắn trong đức tin (Cf. *Huấn thị về việc Dạy Giáo lý [DfC]* số 56), “có nhiệm vụ giáo dục việc cầu nguyện và trong cầu nguyện, phát triển chiều kích chiêm niệm của kinh nghiệm Kitô giáo” (*DfC*, số 86).

7.1. “Mỗi khi Môsê nâng cánh tay lên” (Xh 17,11): lời cầu nguyện huấn dụ của người mục tử

Mặc dù đúng là toàn thể cộng đoàn Kitô hữu chịu trách nhiệm về sứ vụ huấn giáo, mỗi người theo điều kiện cụ thể của mình trong Giáo

hội (Cf. *DfC*, số 111), song “Giám mục là người giảng Tin Mừng đầu tiên bằng lời nói và bằng chứng tá đời sống của ngài” (Ex. *Pastores Gregis* [PG], 16 tháng 10, 2003, số 26; Cf. *DfC*, số 114) và với tư cách là người chịu trách nhiệm chính về việc huấn giáo trong giáo phận, ngài có chức năng chính yếu, cùng với việc rao giảng, thúc đẩy việc dạy giáo lý và cung cấp các hình thức huấn giáo khác nhau cần thiết cho các tín hữu (Cf. *DfC*, số 114).

Theo nghĩa này, Năm Cầu nguyện là một cơ hội đặc biệt để các giám mục khích lệ các cộng đoàn trong giáo phận, trước hết bằng cách cầu nguyện cho mỗi tín hữu được ủy thác cho mình, bởi vì như ông Môsê, các giám mục được mời gọi chuyển cầu cho dân chúng trước mặt Chúa; thứ hai, bằng cách rao giảng và kêu gọi quan tâm đến giá trị của cầu nguyện trong các khía cạnh khác nhau được gìn giữ bởi truyền thống phong phú của Giáo hội; và cuối cùng, bằng cách cung cấp những phương tiện thích hợp nhất để việc huấn giáo này diễn ra trong giáo phận của mình.

Các linh mục, phó tế, tu sĩ nam nữ, giảng viên giáo lý giáo dân, các bậc cha mẹ, ông bà, (Cf. *DfC*, số 115-129), tất cả trong bối cảnh riêng của mình và hiệp nhất với giám mục của mình, có thể đóng góp một cách sáng tạo và hăng hái cho công việc này của Giáo hội phổ quát.

7.2. Những chỉ dẫn cho việc huấn giáo về cầu nguyện

Đây là một số đề nghị thực tiễn cho việc huấn giáo về cầu nguyện:

- trong những mùa phụng vụ đặc biệt (Mùa Vọng, Giáng Sinh, Mùa Chay, Phục Sinh), giám mục nên mời dân Chúa đến Nhà thờ Chính tòa để huấn giáo cho họ về cầu nguyện (Cf. *DfC*, số 114).
- ngoài việc giải thích tầm quan trọng của cầu nguyện và khuyến khích mọi người sống đời cầu nguyện, sẽ hữu ích việc có một số thực hành cầu nguyện với cộng đoàn. Những điều này có thể được trình bày bởi tu sĩ hoặc giáo dân, trong khi dạy giáo lý cho trẻ em hay người lớn, để đưa ra những cách thực tế giúp phát triển thực hành cầu nguyện.
- trong huấn giáo có thể dành thời gian cho việc cầu nguyện: thời gian để Cầu Thánh Thể, mời gọi họ cảm nghiệm những tâm tư của Chúa Giêsu đối với Chúa Cha: tôn thờ, ca ngợi, tạ ơn, tín thác của con thảo, khẩn cầu và chiêm ngưỡng vinh quang của Chúa; các bài tập cầu nguyện gắn với Lời Chúa, như *Lectio Divina*; hay ngay cả đề nghị đọc Kinh Mân Côi, gợi ý suy niệm về các màu nhiệm đang được chiêm ngắm hoặc sử dụng một số hình ảnh giúp suy ngẫm; khuyến khích việc đọc Phụng vụ Các Giờ Kinh;

- mời gọi các phụ huynh thúc đẩy việc cầu nguyện tại nhà trong đời sống hằng ngày, chẳng hạn tạ ơn và chúc lành thức ăn, cầu nguyện vào buổi sáng và trước khi đi ngủ, tập thói quen chúc lành cho con cái bằng một lời nguyện ngắn vào buổi tối hay khi chúng ra khỏi nhà, dâng mình cho Chúa khi có chuyến đi, làm dấu thánh giá khi đi ngang qua nhà thờ, tạ ơn Chúa vì những ơn lành Chúa ban, v.v...;

- chuẩn bị kỹ những lời cầu nguyện mở đầu và kết thúc các buổi họp mặt cộng đoàn;

- “*Những ghi chú về cầu nguyện*” của Bộ Loan báo Tin Mừng là một tài liệu tham khảo và nghiên cứu sâu về các khía cạnh khác nhau trong truyền thống Kitô giáo phong phú và đa dạng về cầu nguyện, và do đó có thể trở thành một công cụ hữu ích để chuẩn bị các bài giảng trong huấn giáo.

8. VIỆC CẦU NGUYỆN CỦA CÁC ĐAN SĨ NỘI CẨM: NGỌN ĐÈN CẦU NGUYỆN CHÁY SÁNG

Trong Năm Cầu Nguyện này, các đan sĩ nam nữ trong nội cấm chắc chắn giữ một vai trò nổi bật qua việc dẫn thân cầu nguyện của mình. Thật vậy, các đan sĩ nam nữ, bởi việc hoàn toàn thánh hiến cuộc đời mình cho Chúa, họ dành phần cốt yếu của đời sống mình để gặp gỡ với Thiên Chúa qua cầu nguyện.

Các đan viện “là một niềm tự hào và một nguồn thiên ân cho Giáo hội. Bằng đời sống và sứ mạng của mình, các thành viên của các hội dòng này noi gương Chúa Kitô lên núi cầu nguyện, làm chứng cho chủ quyền của Thiên Chúa trên lịch sử và báo trước vinh quang sắp đến. Họ cống hiến cho cộng đoàn Giáo hội một chứng từ độc đáo về tình yêu của Giáo hội đối với Chúa, và với hoa trái tông đồ giấu ẩn, họ góp phần vào sự phát triển của Dân Thiên Chúa” (Tông huấn *Vita Consecrata* [VC] 25 tháng 3, 1996, số 8). “Dưới ánh sáng của ơn gọi và sứ mạng này trong Giáo hội, đan viện đáp ứng nhu cầu tối quan trọng là *được ở với Chúa*” (VC, số 59).

Thật vui và yên tâm khi nghĩ đến ngọn đèn cầu nguyện của rất nhiều đan sĩ nam nữ luôn được thắp sáng trong các đan viện rải rác trên khắp thế giới. Một cách đặc biệt, chúng tôi xin các cộng đoàn này giữ Năm Thánh 2025 sắp tới trong ý chỉ cầu nguyện của mình, để nơi tất cả chúng ta, sự kết hợp sâu xa với Thiên Chúa có thể tăng triển qua đời sống cầu nguyện của mình và - được củng cố trong niềm hy vọng - ta có thể sống đức tin của mình với niềm vui.

8.1. “Hãy chuyên cần cầu nguyện” (Cl 4,2): ơn gọi chiêm niệm của Giáo hội

Thánh Phaolô Tông Đồ mời gọi chúng ta duy trì mối tương quan thường xuyên với Chúa và dán chặt ánh nhìn về Người, bất chấp mọi khó khăn có thể nảy sinh. Theo nghĩa này, toàn thể Giáo hội có một ơn gọi chiêm niệm. Mọi người đã lãnh Phép Rửa cần chiêm ngắm Chúa Kitô và nên đồng hình đồng dạng với Người, được soi sáng bởi các lời nói và hành động của Người. Chính từ đây nảy sinh tiếng gọi mời mọi Kitô hữu chiêm ngắm Chúa.

Ta luôn có thể cầu nguyện nội tâm, bất kể tình trạng sức khỏe, công việc hay trạng thái cảm xúc. Đó là lời cầu nguyện của Con Thiên Chúa, của tội nhân được tha thứ, là người mở lòng đón nhận tình yêu dành cho mình và muốn đáp lại tình yêu ấy bằng cách yêu thương nhiều hơn nữa. Cầu nguyện chiêm niệm là *hiệp thông* với Thiên Chúa, đó là *cái nhìn* đức tin hướng về Chúa Giêsu. “Con nhìn Chúa và Chúa nhìn con”, như người nông dân cầu nguyện trước Nhà Tạm đã nói với Cha Xứ Ars. Cầu nguyện chiêm niệm là *lắng nghe* Lời Chúa và vâng phục trong đức tin. Cầu nguyện chiêm niệm cũng là sự *thinh lặng* và *kết hợp* với lời cầu nguyện của Chúa Kitô đến mức đưa chúng ta tham dự vào màu nhiệm vượt qua của Người (x. GLHTCG 2710-2724).

8.2. Hành hương tới các đan viện

Hành hương là một kinh nghiệm hoán cải, thay đổi đời sống mình để hướng tới sự thánh thiện của Thiên Chúa. Trong khi chúng ta chuẩn bị cuộc hành hương cho Năm Thánh 2025, thì cũng có thể lên kế hoạch cách phù hợp những cuộc hành hương đến các đan viện trong giáo phận của mình ngay trong Năm Cầu nguyện 2024 này:

- những cuộc hành hương với giới trẻ để họ có thể kinh nghiệm về ơn gọi đặc biệt này trong Giáo hội, bao gồm việc tôn thờ Thánh Thể, suy niệm Lời Chúa, chiêm niệm, Phụng vụ Các Giờ Kinh, cũng như về mối liên hệ trực tiếp của ơn gọi ấy với kinh nghiệm hàng ngày liên quan đến các nhân đức Kitô giáo nhằm tới sự thánh thiện;
- những cuộc hành hương định kỳ tới một đan viện để dành thời giờ cầu nguyện;
- những cuộc hành hương nhằm mục đích cảm ơn các đan sĩ nam nữ vì sự đáp ứng quảng đại của họ trong việc tận hiến hoàn toàn cuộc đời mình cho Thiên Chúa, tín thác nơi họ về những hoa trái thiêng liêng của Năm Thánh 2025 sắp tới, và trao cho họ những quà tặng khác nhau nhằm giúp đỡ đan viện và những nhu cầu của các đan sĩ.

• **Trích dẫn từ các nam nữ đan sĩ thánh thiện:**

*Đừng để điều gì quấy rầy bạn,
đừng để điều gì làm bạn sợ hãi,
Ai có Chúa
sẽ không thiếu thốn gì:
Chỉ mình Chúa là đủ.
(Thánh Têrêsa Avila)*

*Tác giả chính của sự trọn lành và thánh thiện của chúng ta là Thiên Chúa, và việc cầu nguyện sẽ giữ cho linh hồn được tiếp xúc thường xuyên với Ngài. Nó phát lửa và sau khi tắt sáng, nó ở lại trong linh hồn như một lò sưởi, trong đó ngọn lửa tình yêu luôn cháy bỏng, ngay cả dù ở dạng tiềm ẩn. Ngay khi linh hồn được nối kết trực tiếp với sự sống thần linh, ví như trong các bí tích, thì như thể một hơi thở mạnh mẽ đốt cháy nó, nâng nó lên, đổ đầy nó một nguồn sung mãn tuyệt diệu. Đời sống siêu nhiên của một linh hồn được đánh giá qua sự kết hợp với Thiên Chúa nhờ Chúa Giêsu Kitô, trong đức tin và đức mến. Đức mến này đưa tới hành động; nhưng những hành động này, để có được một cách đều đặn và thâm sâu, đòi phải có đời sống cầu nguyện. Có thể khẳng định rằng theo cách thông thường, sự tiến bộ của chúng ta trong tình yêu thần linh thực tế phụ thuộc vào đời sống cầu nguyện của chúng ta.
(Chân Phước Columba Marmion)*

Lạy Thiên Chúa của con, Chúa Ba Ngôi đáng chúc tụng, con ước ao yêu mến Chúa, làm cho Chúa được yêu mến, và làm cho Hội Thánh được vinh quang, bằng cách cứu các linh hồn nơi dương thế và giải thoát các linh hồn đau khổ trong luyện ngục. Con ước ao chu toàn thánh ý Chúa cách hoàn hảo, và đạt đến vinh quang mà Chúa dành sẵn cho con trong Vương quốc của Chúa. Tất một lời, con ước ao nên thánh, nhưng con cảm thấy bất lực, và con nài xin Chúa, lạy Thiên Chúa của con, chính Chúa hãy là sự thánh thiện của con. [...] Để sống lời Kinh Kính Mến hoàn hảo, con xin dâng mình làm hy lễ cho tình yêu thương xót của Chúa, xin Chúa thiêu đốt con liên li, để cho những đợt sóng vô cùng dịu dàng kín ẩn trong Chúa tràn vào tâm hồn con, nhờ đó con có thể trở thành một chứng nhân tuấn đạo cho tình yêu của Chúa, ôi lạy Thiên Chúa của con! Ước gì cuộc tuần đạo này, sau khi đã chuẩn bị cho con trình diện trước mặt Chúa, cuối cùng sẽ làm con chết đi, và ước gì linh hồn con bay thẳng vào và được ôm lấy mãi trong tình yêu thương xót của Chúa. Lạy Chúa rất mến yêu của con, với mỗi nhịp tim mình, con muốn lặp lại việc dâng hiến này cho Chúa triệu triệu lần, cho đến khi những bóng mờ biến mất hẳn, và con có thể thưa với Chúa về Tình Yêu của con trong cuộc Hưởng Kiến Đời Đời! (Thánh Têrêsa Hải Đồng Giêsu)

9. CẦU NGUYỆN TẠI CÁC ĐỀN THÁNH

Trong diễn từ cho *Hội nghị Quốc tế Các Giám đốc và Các Nhân viên Mục vụ của Các Đền thánh* vào năm 2018, Đức Thánh Cha đã nhắc các tham dự viên về con số không ngừng tăng những người viếng thăm các đền thánh, do họ ao ước xin được chúc lành. Đức Thánh Cha cũng nhấn mạnh rằng “Việc cầu nguyện này làm cho các Đền Thánh trở thành những nơi chốn đầy hoa trái, vì lòng đạo đức của dân chúng luôn được nuôi dưỡng và lớn lên trong nhận thức về tình yêu của Thiên Chúa” (*Diễn văn của Đức Thánh Cha Phanxicô cho các tham dự viên Hội nghị Quốc tế Các Giám đốc và Các Nhân viên Mục vụ của Các Đền thánh*, ngày 29 tháng 11 năm 2018).

Việc cầu nguyện tại các linh địa sẽ có chiều sâu hơn, và âm vang vượt quá người cầu nguyện. Một khía cạnh của điều này đã được Đức Thánh Cha Phanxicô nhấn mạnh trong buổi tiếp kiến chung vào ngày 20 tháng 5 năm 2020: “Cầu nguyện là sức mạnh thứ nhất của hy vọng. Bạn cầu nguyện và niềm hy vọng lớn lên, tiến về phía trước. Tôi có thể nói rằng lời cầu nguyện mở cánh cửa hy vọng. Hy vọng có đó, và tôi mở nó ra bằng lời cầu nguyện của mình. Bởi vì những con người cầu nguyện bảo vệ các sự thật căn bản; họ là những người nhắc lại, trước hết cho chính mình và rồi cho mọi người khác, rằng cuộc sống này, bất chấp mọi nhọc nhằn và thử thách, bất chấp những thời thế khó khăn, vẫn tràn đầy ân sủng có sức truyền cảm hứng lạ lùng” (*Tiếp kiến chung*, ngày 20 tháng 5 năm 2020).

9.1. Nơi chốn của hòa giải và hy vọng

Vì thế, hy vọng không phải là điều xa lạ với các đền thánh, mà hoàn toàn ngược lại. Chúng ta sẽ phải tập cho quen với việc nói về đức tin bằng cách bọc nó trong tấm áo đức cậy, tức hy vọng. Niềm hy vọng về sự an yên và khuây khỏa giúp chúng ta hiểu được giá trị trao ban sự sống phi thường của đức tin.

Đền thánh phải là một nơi đặc biệt, ở đó các tín hữu có thể nhận hiểu được tầm quan trọng của việc nguyện Kinh Lạy Cha, vì đó là cầu khẩn sự trở lại của Chúa. Tại một Đền thánh, cái nhìn của chúng ta hướng lên để thấy sự hiện diện huyền nhiệm của Thiên Chúa trong lịch sử và trong đời sống cá nhân của mình. Người hành hương đến Đền thánh thường cần biết *hy vọng* vào những gì mình kêu xin khi cầu nguyện. Những mong muốn ấy tốt lành và đáng được quan tâm. Vì lý do này, cần có những cố gắng mục vụ để giúp những người hành hương nhìn xa hơn thời điểm hiện tại, để những lời cầu nguyện của họ được đáp ứng nhờ niềm *hy vọng*. Kitô hữu là “Người Lữ Hành Hy Vọng”, lên đường không

phải như một kẻ lang thang không mục đích, nhưng như một người biết rõ mình muốn đi về đâu. Một người hành hương vượt qua các biên giới để đến nơi mà mình hy vọng sẽ được no thỏa những mong muốn, những khát khao của trái tim mình.

Nhu cầu tiếp cận mục vụ trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết khi được nhìn qua lăng kính hy vọng. Hy vọng sẽ giúp người ta nhận ra thực tại của ơn hòa giải mà Chúa đã đem lại cho mỗi người chúng ta. Tông đồ Phaolô dạy rằng toàn thể hiện hữu của chúng ta được chiếu sáng bởi hy vọng, mặc dù đôi khi nó có thể bị che lấp bởi những bóng tối của cuộc sống vốn thường phân mảnh và rời rạc của chúng ta.

- các đền thánh là những nơi của hy vọng, mời gọi chúng ta tín thác các ý nguyện của mình cho sự chuyển cầu của các thánh, tin tưởng rằng nhờ sự trợ giúp của các ngài, các ý nguyện đó sẽ được Chúa lắng nghe và nhậm lời. Các đền thánh của chúng ta thực sự là những “hòm kho báu” của cầu nguyện, chứa đầy các biểu tượng - như việc xin khẩn, việc thập nến và các thực hành đạo đức - cho chúng ta thấy cách mà trước đây và trong hiện tại này lời cầu nguyện của chúng ta được đáp ứng theo thánh ý của Chúa Cha, Đấng không bao giờ từ chối lắng nghe tiếng nài van của con cái Ngài. Chúng ta đừng ngại cầu xin Chúa những gì mình cần!

- các đền thánh thường là những “nhà giải tội” của các giáo phận, ở đó các linh mục luôn hiện diện và sẵn sàng lắng nghe các hối nhân. Qua ơn hòa giải, Chúa chào đón chúng ta với vòng tay rộng mở, giống như người Cha đầy lòng thương xót trong dụ ngôn, mong ngóng đưa con quay trở về. Chúng ta hy vọng rằng trong năm chuẩn bị cho Năm Thánh này, những người hành hương có thể nhận ra ân sủng lớn lao tuôn chảy từ những nơi này, và cảm nghiệm các tòa giải tội thực sự là những “cánh cửa của lòng Chúa thương xót” dành cho thế giới. Ước mong tất cả những người hành hương, qua cầu nguyện, phó thác chính mình trong vòng tay tin tưởng của những người biết rằng nếu không có Chúa Cha, và nếu không có nhà, người ta sẽ lạc lối trong những vẻ hào nhoáng của thế giới này.

- hướng về Năm Thánh, trong Năm Cầu Nguyện này, chúng ta được mời gọi tín thác những ý nguyện đặc biệt với ước mong rằng đây sẽ thực sự là một năm hòa giải, tràn đầy ân sủng thiêng liêng cho mọi hoàn cảnh cụ thể của chúng ta, đặc biệt là những hoàn cảnh của địa phương và của thế giới trong đó niềm hy vọng dường như nhạt nhòa trước quá nhiều sự dữ và đau khổ lớn lao như thế.

10. LỜI CẦU NGUYỆN CỦA CÁC TÍN HỮU CHO NĂM THÁNH 2025

10.1. Rất cần lời cầu nguyện của dân Thiên Chúa cho Năm Thánh

Trong Năm Cầu Nguyện này, việc đào tạo, và những cố gắng cầu nguyện của dân Chúa và của từng tín hữu thì đặc biệt quan trọng. Cầu nguyện càng trở thành một hành vi hiệp thông đích thực, không chỉ giữa cá nhân và Thiên Chúa, mà còn giữa tất cả các thành viên trong Giáo hội, liên kết họ thành một tiếng nói thấu tới Thiên đàng.

Truyền thống Công giáo luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cầu nguyện chung, trong đó đức tin được diễn tả một cách đầy tinh thần tham gia. Lời cầu nguyện chuyển cầu trong Giáo hội, vốn thuộc về sự hiệp thông của các thánh, là một biểu hiện mạnh mẽ của sự hiệp nhất Giáo hội. Sự hiệp nhất này sẽ được biểu lộ một cách đặc biệt trong Năm Thánh, khi tín hữu từ khắp nơi trên thế giới cùng tham gia cầu nguyện và chia sẻ khát vọng hoán cải tâm linh của mình, điều sẽ giúp họ cảm nghiệm được ơn tha thứ mà Năm Thánh công bố.

10.2. Các mẫu lời nguyện của tín hữu để chuẩn bị Năm Thánh 2025

Với những trái tim ngập tràn đức tin và hy vọng, cũng như với ý thức rằng mỗi lời cầu nguyện của chúng ta là một sợi chỉ vàng dệt nên tấm thảm to lớn là mối hiệp thông Giáo hội, phần cuối cùng của tài liệu hỗ trợ này đưa ra một số gợi ý về những lời cầu nguyện là hoa trái từ các truyền thống tâm linh khác nhau của Giáo hội.

Trước hết là “Lời Kinh Năm Thánh” do Đức Thánh Cha Phanxicô soạn. Sẽ rất ý nghĩa nếu lời kinh này được đọc trong các cộng đoàn chúng ta, đặc biệt là vào Thánh lễ Chúa Nhật, để chuẩn bị cho Năm Thánh. Kinh này có thể giúp sửa soạn tâm hồn các tín hữu để đón nhận những ân sủng đặc biệt mà Chúa muốn ban cho chúng ta.

Lời nguyện Chuyển Cầu:

“Lạy Cha, với lòng Cha thương xót, xin nghe tiếng van nài của con cái Cha. Chúng con đang chuẩn bị cho Năm Thánh 2025, xin Cha canh tân đức tin của chúng con, tăng cường trong chúng con đức cậy và đức mến, và giúp chúng con trở thành những chứng nhân cho tình yêu của Cha trong thế giới này.”

Lời nguyện Ngợi Khen:

“Lạy Chúa, chúng con ca ngợi Chúa vì lòng nhân lành vô biên của Chúa. Trong Năm Thánh sắp tới, xin mở rộng đôi mắt chúng con trước vẻ

đẹp nơi công trình sáng tạo của Chúa, để tâm hồn chúng con vui mừng hoan hỉ về những việc kỳ diệu Chúa đã làm”.

Lời nguyện Tạ Ơn:

“Lạy Chúa, chúng con tạ ơn Chúa vì mọi phúc lành và mọi ân huệ Chúa ban cho chúng con. Chúng con đang chuẩn bị Năm Thánh, xin dạy chúng con nhận ra bàn tay của Chúa trong mọi khoảnh khắc của đời sống mình, và biết đón nhận mỗi ngày sống như một quà tặng từ lòng thương xót và tình yêu của Chúa”.

Lời nguyện Xin Ơn:

“Lạy Chúa là nguồn mạch mọi sự khôn ngoan, xin hướng dẫn chúng con trong Năm Cầu Nguyện này, khi chúng con chuẩn bị cử hành Năm Thánh sắp tới. Xin mở rộng và soi sáng lòng trí chúng con, để chúng con nhận hiểu và cảm nghiệm trọn vẹn ơn Chúa thương xót và thứ tha”.

KINH NĂM THÁNH

Lạy Cha trên trời,
Xin cho ơn *đức tin* mà Cha ban tặng chúng con
trong Chúa Giêsu Kitô, Con Cha và Anh của chúng con,
cùng ngọn lửa *đức ái* được thắp lên trong tâm hồn chúng con bởi Chúa
Thánh Thần,
khơi dậy trong chúng con niềm *hy vọng* hồng phúc hướng về Nước Cha
trị đến.

Xin ân sủng Cha biến đổi chúng con
thành những người miệt mài vun trồng hạt giống Tin Mừng.
Ước gì những hạt giống ấy
biến đổi từ bên trong nhân loại và toàn thể vũ trụ này,
trong khi vũng lòng mong đợi trời mới đất mới,
lúc mà quyền lực Sự Dữ sẽ bị đánh bại,
và vinh quang Cha sẽ chiếu sáng muôn đời.

Xin cho ân sủng của Năm Thánh này
khơi dậy trong chúng con, là *Những Người Lữ Hành Hy Vọng*,
niềm khao khát kho tàng ở trên trời.
Đồng thời cũng làm lan tỏa trên khắp thế giới
niềm vui và sự bình an của Đấng Cứu Chuộc chúng con. Amen.

Đức Giáo hoàng Phanxicô

(Bản dịch Kinh Năm Thánh đã được Đức cha Emmanuel Nguyễn Hồng Sơn phê chuẩn)

*Linh mục Giuse Lê Công Đức, PSS
Chuyển ngữ từ: iubilaeum2025.va*