

Phần IV: Kinh nguyện Kitô giáo

Bài 53: VIỆC CẦU NGUYỆN

Lời Chúa: “Chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải ; nhưng chính Thánh Thần cầu thay nguyện giúp chúng ta, bằng những tiếng rên siết khôn tả.” (Rm 8, 26)

Ý chính: 1. Việc cầu nguyện (Rm 8, 26)
2. Mẫu gương cầu nguyện. (Mt 26,36 -42)

Tâm tình: Ước ao biết cầu nguyện.

I. ỔN ĐỊNH

II. TỪ CUỘC SỐNG:

Phêđêrích Ôđanam- nhà hoạt động xã hội Pháp- khi còn là sinh viên đã trải qua một cuộc khủng hoảng đức tin trầm trọng.

Một hôm anh vào một ngôi thánh đường. Đứng cuối nhìn lên anh thấy một bóng người đang quỳ cầu nguyện sốt sắng. Đến gần anh mới nhận ra đó chính là nhà bác học Ampère. Khi nhà bác học ra về, anh liền theo gót về tận nơi làm việc của ông. Thấy anh, nhà bác học lên tiếng hỏi:

- Anh bạn trẻ, anh cần gì đó, tôi có thể giúp anh giải một bài toán vật lý nào không?

Anh đáp một cách nhỏ nhẹ:

- Thừa giáo sư, con là một sinh viên khoa văn chương, con dốt khoa học lắm. Con xin hỏi một vấn đề liên quan đến đức tin.

- Đức tin là môn yếu nhất của tôi. Nhưng nếu được giúp anh điều gì, tôi cũng cảm thấy hân hạnh lắm.

Chàng sinh viên liền hỏi:

- Thừa giáo sư, có thể vừa là một nhà khoa học vĩ đại, vừa là một người tín hữu cầu nguyện sốt sắng hay không?

Ngờ ngàng trước câu hỏi ấy, với đôi môi run rẩy đầy cảm xúc, Ampère trả lời:

- Con ơi, chúng ta chỉ vĩ đại khi chúng ta cầu nguyện mà thôi!

III. LÊN TỚI CHÚA

A. Công bố Lời Chúa: Rm 8, 26-28

Thình lạng - Gợi ý: Đời sống tôn giáo đòi con người phải có đức tin. Đức tin đòi người tín hữu phải biến cuộc sống thành lời cầu nguyện liên li. Nhưng : Cầu nguyện là gì ? Taphải cầu nguyện như thế nào ? Đó là nội dung của bài mà chúng ta sẽ học hôm nay.

B. Diễn giải:

LỜI CHÚA	DIỄN GIẢI	NỘI DUNG GL
Lc 18,7	1. Việc cầu nguyện. <i>a/ Cầu nguyện là gì ?</i> - Nhìn vào cuộc sống, con người luôn phải lo toan về những nhu cầu vật chất, về cơm áo gạo tiền... Con người cũng muốn nâng cao đời sống tinh thần, muốn gặp gỡ, muốn được yêu thương cách chân thành, vô vị lợi, muốn được người khác quan tâm , đỡ nâng trong cuộc sống... Nhưng chỉ mình Thiên Chúa mới làm no thỏa tất cả những khát vọng của con người. - Vì thế, cầu nguyện chính là gặp gỡ Chúa, như người con gặp gỡ cha mình với lòng tin tưởng, tín thác, cậy trông, hoàn toàn tin tưởng vào tình thương của Cha. <i>b/ Sự cần thiết phải cầu nguyện:</i> - Để giúp các em dễ hiểu sự cần thiết của việc cầu nguyện, chúng ta hãy quan sát: Biểu hiện của một người đang sống là gì? Hơi thở. - Để biết một người chết thật, người ta thường làm gì? Xem người đó hết thở thật chưa. - Trong đời sống thiêng liêng của mỗi người, việc cầu nguyện cũng chính là hơi thở của tâm hồn, không cầu nguyện con người xa lìa Chúa tức là đi vào cõi chết. - Cầu nguyện giúp ta sống liên kết với Thiên Chúa (được Chúa bệnh vực, chở che)	Cầu nguyện là nâng tâm hồn lên cùng Chúa, để gặp và hiệp thông với người trong tình yêu thương. (299) Ta phải cầu nguyện vì: Cầu nguyện liên kết ta với Thiên chúa là nguồn sự sống và vì Chúa vẫn hằng kêu mời và chờ đợi ta đến thưa chuyện với Người. (300)
Gl 2,20		

Lc 11,5-10 Lc 18, 1-7 Mt 6,9 - 13 Ga 15,5	- Cầu nguyện giúp biến đổi đời sống của ta thành đời sống Chúa Kitô. - Chúa Giêsu mời gọi ta phải kiên nhẫn cầu nguyện, tựa như bà góa trước cửa quan - Chúng ta đừng lo không biết các cầu nguyện, chính Chúa Giêsu đã dạy ta cầu nguyện... chỉ cần chúng ta muốn học nơi Người. - Cầu nguyện giúp ta phục vụ nhân loại tốt hơn. (Mẫu gương thánh Têrêsa Hài đồng Gêsu, Mẹ Têrêsa Calcutta...)	
Mt 26, 39. 42. 44 Lc 2,22 Lc 2,41 Lc 4,16 Lc 4,1-2 Mc 1,35 Ga 11,41 Lc 6,12 Mc 14,32 Lc 34,46 Lc 1,46 Lc 1,28-38 Ga 19,25 Cv 1,14 Cv 2,42-47; 12,5-11; 4,23-31	2. Mẫu gương cầu nguyện. a/ <u>Gương Chúa Giêsu</u> : Chúa Giêsu là mẫu gương cầu nguyện hoàn hảo. Người đã cầu nguyện mọi nơi, mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh. Người hằng liên kết với Chúa Cha trong tình yêu mến, vâng phục mà đỉnh cao là cái chết trên Thập giá (số 302) - Chúng ta thấy : * Khi mới sinh ra, Chúa Giêsu đã được Đức Maria đưa lên đền thờ cầu nguyện * Hàng năm Người lên đền thờ * Mỗi ngày Sabat * Trước khi bắt đầu sứ vụ công khai * Khởi đầu và kết thúc ngày sống * Khi làm phép lạ * Trước khi chọn các tông đồ * Trước cuộc tử nạn * Trên Thập giá b/ <u>Gương cầu nguyện của Mẹ Maria</u> - Cuộc đời của Đức Maria cũng là một lời cầu nguyện liên li: kể từ lúc Mẹ xin vâng đón nhận Ngôi Lời Nhập Thể, Mẹ hoàn toàn sống trong bầu khí cầu nguyện: Kinh Thánh cho chúng ta thấy có bao điều xảy ra nhưng Mẹ chỉ biết suy đi nghĩ lại trong lòng: Khi Chúa Giêsu sinh ra – long đong sang Ai Cập – tại Nazarét – theo Chúa trong cuộc sống công khai và cho tới khi Mẹ can đảm đứng trên đỉnh đồi Núi Sọ. Mẹ đã cộng tác vào chương trình cứu độ của Thiên Chúa bằng chính đời sống thầm lặng của mình. Khi Chúa về trời, Mẹ lại hiện diện và cầu nguyện giữa các Tông đồ... c/ <u>Gương Giáo Hội sơ khai</u>: GH sơ khai đứng vững được là nhờ các ngài cầu nguyện không ngừng, dầu bị bắt bớ hơn 300 năm, nhưng GH vẫn kiên trì vững mạnh trong thử thách nhờ cầu nguyện. - Các em thân mến, qua bài giáo lý hôm nay chúng ta thấy cầu nguyện không phải là một điều khó khăn, vì bất cứ ở đâu, trong hoàn cảnh nào, thời gian nào, chúng cũng đều có thể cầu nguyện, có thể nói chuyện với Chúa. Chỉ có một điều cần thiết là chúng ta phải cảm thấy nhu cầu cần thiết, đó là con biết con cần có Chúa.	Người thường xuyên cầu nguyện đặc biệt là những giờ phút quyết định, những hoạt động quan trọng và trên Thập giá (303) Mẹ Maria đã cầu nguyện trong niềm tin, trong tâm tình quảng đại hiến thân và cộng tác đặc lực vào chương trình tình yêu của Thiên Chúa (304)

C. Hướng ý cầu nguyện:

Sống giữa hoàn cảnh xô bồ, tục hóa và hưởng thụ ngày nay, con người dễ xao nhãng cầu nguyện. Chúng ta cầu xin Chúa cho chúng ta hiểu biết sự cần thiết và quan trọng của việc cầu nguyện, vì đó là sự sống còn của linh hồn. Mỗi người chúng ta hãy âm thầm dâng lên Chúa lời cầu khẩn tha thiết: Lạy Chúa Giêsu, xin dạy con biết cầu nguyện.

IV. TRỞ VỀ CUỘC SỐNG

1. Bài học: c 299 – 304

2. Sinh hoạt

3. Gợi ý sống đạo: Em chuyên cần cầu nguyện sáng tối và năng nhớ Chúa.

4. Bài tập : .Viết 1 lời cầu nguyện cho gia đình em.

V. KẾT THÚC

Bài 54: ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN

Lời Chúa: *"Khi cầu nguyện, anh em đừng lải nhải như dân ngoại; họ nghĩ rằng: cứ nói nhiều là được nhận lời. Đừng bắt chước họ, vì Cha anh em đã biết rõ anh em cần gì, trước khi anh em cầu xin."* (Mt 6, 7-8)

Ý chính:

1. Đời sống cầu nguyện (Mt 6,5-9)
2. Những cách cầu nguyện và phương thế. (Lc 22, 39-44)
3. Cuộc chiến đấu (Lc 22,39-43.45-46)

Tâm tình: Ước ao sống đời sống cầu nguyện.

I. ỔN ĐỊNH

II. TỪ CUỘC SỐNG:

III. LÊN TỚI CHÚA.

A. Công bố Lời Chúa: Mt 26, 40- 41

Thinh lặng - Gợi ý: Đời sống tôn giáo đòi con người phải có đức tin. Đức tin đòi người tín hữu phải biến cuộc sống thành lời cầu nguyện liên lỉ. Nhưng : Cầu nguyện là gì ? Taphải cầu nguyện như thế nào ? Đó là nội dung của bài mà chúng ta sẽ học hôm nay.

B. Diễn giải:

LỜI CHÚA	DIỄN GIẢI	NỘI DUNG GL
Mt 26,40-41 Rm 8,26 Ga 14,4-6	1. Đời sống cầu nguyện: Trong bài lần trước chúng ta đã chiêm ngắm Chúa Giêsu, Đức Maria và Hội Thánh sơ khai... trong đời sống cầu nguyện thật là tuyệt vời. Cuộc sống và lời dạy của Chúa Giêsu là lời mời gọi chúng ta hãy quảng đại và theo gương Chúa để sống đời cầu nguyện trong chính đời sống thường ngày của mình. – một cuộc sống mà chúng ta luôn đi giữa ánh sáng và bóng tối; giữa những cam bẫy đủ loại luôn bủa vây chúng ta: ở nhà, nơi học đường cũng như chốn thờ phượng. Điều quan trọng là chúng ta có tinh thức đủ để phân biệt ánh sáng và bóng tối, nếu chúng ta không thường xuyên sống với Chúa, lắng nghe Lời Chúa, và gặp gỡ Ngài. - Các em có biết công việc hướng dẫn huấn luyện các tâm hồn là của của ai không? <i>Chúa Thánh Thần, vì Ngài là Đấng thánh hóa, là hồn sống của Hội Thánh. Chính Chúa Thánh Thần sẽ giúp ta, Ngài sẽ dẫn chúng ta đến với Chúa Giêsu, lắng nghe Lời Người</i> - Ai là đường dẫn ta đến với Chúa Cha? <i>Chúa Giêsu.</i> - Tại sao? <i>Chính Chúa Giêsu xác định Người là Đường, là Sự thật và là sự sống.</i> - Ta phải cầu nguyện lúc nào? Khi nào? Ở đâu? <i>Chúng ta có thể cầu nguyện ở mọi nơi mọi lúc. Từ sáng tinh sương tới lúc đêm về; lúc làm việc cũng như khi nghỉ ngơi, ăn uống...nhất là tham dự Thánh Lễ. Chúng ta chỉ cần làm mọi sự vì yêu mến Chúa. Vd: Em chăm học để làm vui lòng Chúa và chu toàn bổn phận người học trò...</i> - Để có đời sống cầu nguyện, em cần kiên trì mà không biếng nhác. Hãy chuyên chăm tham dự việc cầu nguyện chung cũng như riêng, những giờ Kinh tối gia đình, nhất là việc tham dự Thánh lễ...	Chính Chúa Thánh Thần, sẽ đưa ta đến với Chúa Giêsu là con đường duy nhất dẫn tới Chúa Cha. Vì “Không ai có thể nói rằng: “Đức Giêsu là Chúa”, nếu người ấy không ở trong Thánh Thần” (1Cr 12,3). (305) Cầu nguyện rất cần thiết, vì cầu nguyện là hơi thở của người Kitô hữu, nhờ đó mà cuộc sống thiêng liêng của ta sống động và phong phú. (306). Để nuôi dưỡng đời sống cầu nguyện Hội Thánh khuyên ta thực hiện nhịp độ cầu nguyện trong ngày như ban sáng, ban tối, trước các bữa ăn, nhất là tham dự Thánh lễ. (307)
	2. Những cách cầu nguyện và phương thế: - Ta cầu nguyện như thế nào? Ta có thể dùng các hình thức như: - Khẩu nguyện: tức là cầu nguyện bằng lời như đọc kinh, ca hát. Đây là việc cầu nguyện rất phổ biến và quen thuộc nhất. Chúng	Có mấy cách cầu nguyện ? T.Có nhiều cách cầu nguyện nhưng

Mt 11,25-26 Mc 14,16	ta dùng lời cầu nguyện để thưa chuyện với Chúa, như Chúa Giêsu đã dùng lời nói để thưa chuyện với Cha. Và chính Người cũng dạy cho các môn đệ cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha. Con người có hồn có xác nên cần biểu lộ tình cảm bên trong bằng lời nói bên ngoài. Tuy nhiên “lời kinh của ta có được nhận lời hay không, không tùy thuộc vào số lượng nhưng do tâm hồn bên trong” - Trí nguyện (suy niệm bằng trí khôn): đọc và suy niệm Tin Mừng, đọc sách thiêng liêng, lắng nghe Lời Chúa nói với ta trong thinh lặng và nhận ra sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời mình, nhận ra tình yêu và sự quan phòng của Thiên Chúa... – nghĩa là việc suy niệm phải dẫn tới hành động là gặp gỡ được chính Chúa để tâm hồn được biến đổi.v.v. - Tâm nguyện: Cầu nguyện bằng trái tim – chiêm niệm: Chiêm niệm là đỉnh cao của đời cầu nguyện. Điều này ta thấy rõ ở nơi các thánh như thánh Têrêsa Hải Đồng Giêsu, T. Phanxicô Assisi và nhiều vị thánh... Các ngài kết hợp thâm sâu với Chúa, không ham ước gì ngoài Chúa, nên một với Chúa.	người ta hay dùng những cách thức sau đây là khẩu nguyện, trí nguyện và tâm nguyện. (308). T.Kinh Thánh, các bản văn Phụng vụ, các sách thiêng liêng là những phương thế rất tốt; ngoài ra chính cuộc sống hằng ngày cũng là một cuốn sách hữu ích cho ta đọc và suy niệm. (309)
Lc 22, 46 Lc 18,1 Mt 7,8-11 2 Tim 2,13	3. Cuộc chiến đấu: - Tại Vườn Cây Dầu, chúng ta thấy các môn đệ đã gặp khó khăn gì khi cầu nguyện? - Chúa Giêsu đã nói gì với các môn đệ? Phải tỉnh thức cầu nguyện, vì tinh thần thì yếu đuối mà xác thịt lại nặng nề. - Bản thân mỗi người cũng thế. Khi cầu nguyện các em thấy chúng ta hay gặp những khó khăn nào? Nói chuyện, ngủ gật, phá nghịch, chọc ghẹo bạn, lười đọc kinh tối gia đình, trốn lễ đi chơi game.v.v. - Để vượt qua chúng ta phải làm gì? ... - Hãy kiên trì trong việc cầu nguyện, ngay cả khi ta cảm thấy như Chúa không nhận lời cũng hãy đặt trọn niềm tin thác vào Chúa. Chúa là Cha nhân từ, Chúa biết rõ điều gì tốt và lợi ích cho ta Chúa sẽ thực hiện. - Câu chuyện người đàn bà trước cửa quan... Chính Chúa Giêsu minh chứng về tấm lòng Thiên Chúa đối với những ai thành tâm cầu khẩn Ngài... - Chúa là Đấng trung thành Ngài không bao giờ lừa dối ta. Chính trong cầu nguyện mà Chúa đã thi ân giáng phúc cho ta, và nhờ chuyên chăm cầu nguyện mà con người ta được sống trong ơn nghĩa Chúa.	Khi cầu nguyện, ta thường gặp sự khô khan, chia trí và nguội lạnh. Để chữa trị, ta cần phải có đức tin, lòng khiêm tốn, tỉnh thức và ước muốn trở về cùng Chúa. (310) Khi cầu nguyện mãi mà không được Chúa nhận lời, ta phải đặt trọn niềm tin thác vào Chúa, và kiên trì cầu nguyện như Chúa dạy : “Phải cầu nguyện luôn, không được nản chí” (Lc 18,1). (311)

D. Hướng ý cầu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu xin dạy chúng con cầu nguyện. Xin cho chúng con biết đến với Chúa như người con đến với cha mình, để bộc bạch tâm sự. Xin cho chúng con hiểu rằng Chúa chính là nguồn hạnh phúc cho đời sống chúng con để chúng con luôn biết cảm tạ, ngợi khen tình yêu Chúa trong chính đời sống thường ngày của chúng con, như lời Thánh Phaolô: “Dù ăn, dù uống, hay làm bất cứ việc gì, anh em hãy làm tất cả để tôn vinh Thiên Chúa” (1 Cr 10,31).

IV. TRỞ VỀ CUỘC SỐNG

1. **Bài học:** c 305 - 311

2. **Sinh hoạt:**

3. **Gợi ý sống đạo:** Mỗi ngày sống em hãy quyết tâm dâng ngày sống cho Chúa vào buổi sáng, cảm ơn Chúa trước khi đi ngủ và can đảm dành giờ cho Chúa, nhất là việc tham dự Thánh lễ.

4. **Bài tập:** Viết 1 lời cầu nguyện cho gia đình em.

VI. KẾT THÚC