

Effective Prayer Process - Phương Pháp Cầu Nguyện Hiệu Quả

(from the lectures of Sr. Cecille)

For those who are really serious about their relationship with God and want to improve spiritual life. The saints and spiritual theologians suggest some simple and effective prayer methods. If we are in retreat and have time, we can apply the LECTIO DIVINA or IGNATIAN CONTEMPLATION (30'-1h) and the JOURNAL PRAYER. If not, at least we should use the EXAMEN (choose one of three methods below - Time: 10'-15') to deepen our relationship with God and nurture our religious life.

Đối với những ai thực sự quan tâm đến mối tương quan của mình với Chúa và muốn thăng tiến trong đời sống tâm linh. Các thánh và một số nhà thần học về đời sống thiêng liêng đã đưa ra một số phương pháp cầu nguyện đơn giản nhưng rất hiệu quả. Nếu chúng ta có thời gian trong các dịp tĩnh tâm thì có thể áp dụng phương pháp LECTIO DIVINA hoặc CHIÊM NIỆM dựa trên THÁNH KINH của Thánh Inhaxio (khoảng 30 phút - 1 giờ) cùng với việc viết NHẬT KÝ CẦU NGUYỆN. Nếu không phải dịp tĩnh tâm thì ít ra mỗi ngày chúng ta áp dụng phương pháp HỒI TÂM (chọn 1 trong 3 cách dưới đây- thời gian khoảng 10-15 phút) để đào sâu mối tương quan của ta với Chúa và nuôi dưỡng đời sống tu trì.

Some Simple and Effective Prayer Processes	Những Phương Pháp Cầu Nguyện Đơn Giản và Hiệu Quả
---	--

Part 1: Understanding PRAYER

• It is true that prayer is very important for every Christians, especially the religious. Because prayer is the source - the very breath - of our spiritual life (*Pope Francis*); To pray is to be (*Karl Rahner*); Prayer is the inner bath of love into which the soul plunges itself (*St. John Vianney*). Another simpler definition: Prayer is Relationship! God initiates, we respond.

• So, what is a Genuine Prayer? There are three aspects of Genuine Prayer:

1. *Awareness of God's presence*
2. *Gratitude*
3. *Response in Love*

• The question is do I, after many years in religious life, really know how to pray? Indeed, praying is like swimming...To learn how to do it, you must jump into the water, and get yourself wet!

The whole prayer experience happens on the level of desire of the heart. Therefore, we need to learn to pray with our hearts. It means

• We need to bring to the Lord our experiences that really matter to us and that really affect us most deeply. Our deepest concerns, deepest joys, hopes and desires, and even our greatest fears, hurts, pains and insecurities.

• When we do this, then we slowly learn to pray with our hearts and less with our minds. And when we pray with our hearts, then prayer becomes truly a loving relationship with God.

• Some people say prayer should be “emptying” ourselves so that God could fulfill us. However, for Ignatius, we never start from nothing, begin with where we are. As a result, we can bring all our desires, plans, fears, and anxieties about the future to God because God meets us where we are.

Phần 1: Hiểu Về CẦU NGUYỆN

• Cầu nguyện thực sự rất quan trọng đối với mỗi Ki-tô hữu, nhất là các tu sĩ. Bởi vì cầu nguyện là nền tảng - là hơi thở - cho đời sống tâm linh của chúng ta (*Pope Francis*); Cầu nguyện là hiện hữu (*Karl Rahner*); Cầu nguyện là việc linh hồn đắm chìm trong tình yêu Thiên Chúa (*St. Gioan Vianey*).

Một định nghĩa khác đơn giản hơn: Cầu nguyện là tương quan trong đó Thiên Chúa khởi xướng còn chúng ta đáp trả.

• Vậy thế nào là một lời cầu nguyện chân thành? Có 3 yếu tố của một lời cầu nguyện chân thực:

1. *Ý thức rằng Thiên Chúa đang hiện diện.*
2. *Lòng biết ơn*
3. *Đáp trả trong tình yêu*

• Vậy câu hỏi đặt ra là đã bao nhiêu năm trong đời tu, tôi có thực sự biết cầu nguyện?

Thực ra, cầu nguyện cũng giống như chúng ta bơi...Để học bơi thì chúng ta phải nhảy xuống nước và chấp nhận bị ướt!

Toàn bộ kinh nghiệm về cầu nguyện diễn ra trong mức độ khao khát, ước muốn của con tim. Vì vậy, chúng ta cần học cách cầu nguyện bằng trái tim. Nghĩa là: • Chúng ta giải bày với Chúa những trải nghiệm mà chúng ta cảm thấy là quan trọng và tác động mạnh mẽ đến tâm hồn và cuộc sống của chúng ta. Đó là những mối bận tâm, niềm vui, niềm hy vọng hay khát vọng sâu xa nhất; cũng có thể là nỗi sợ hãi, nỗi đau đớn hay cảm giác không an toàn.

• Cầu nguyện như thế là chúng ta đang học cách cầu nguyện bằng trái tim chứ không hẳn là bằng khối óc. Và khi ta cầu nguyện bằng tâm hồn thì cầu nguyện thực sự trở thành mối quan hệ yêu thương giữa ta với Chúa.

• Một số người cho rằng cầu nguyện là ‘làm rỗng’ mình để cho Thiên Chúa lấp đầy. Tuy nhiên, Thánh Inhaxiô thì lại khẳng định: Chúng ta không thể bắt đầu từ sự trống rỗng mà bắt đầu từ chính trong hoàn cảnh thực tế của mình. Cho nên chúng ta có thể thưa với Chúa tất cả ước muốn, kế hoạch, sợ hãi, và những lo lắng về tương lai vì Chúa ở với chúng ta trong những điều nhỏ nhất

The important thing is we need to show our generosity in terms of time, place, preparation for prayer. We also need to have a radical listening. A radical listening is to wait in prayer and to trust that God desires to communicate with us.

Understanding how significant prayer is for us, let's discover some simple and effective methods of prayer.

Part 2: Some Effective Prayer Methods

I. IGNATIAN CONTEMPLATION (30'-1h)

(Ref: Prayer: How? By Savio Rodrigues, SJ)

✠ That is **praying with our imagination** through a scripture text (usually in retreat).

The purpose is to **know Jesus more intimately** so that I may **love Him more deeply** and **follow Him more closely**.

There are **7 steps**:

- 1. Settle** down and ask God to open our heart and imagination.
- 2. Read** the passage. Stop for about 5 seconds for the scene to settle in your mind.
- 3. Read** it once again so as to take in some of the details we may have overlooked. Stop and let it sink in. Read it once or twice in case we feel we need to do so.
- 4. Now close the Bible** and imagine the scene. Let ourselves sink into the scene we have created for ourselves through the reading of the passage.
- 5. Identify** ourselves with some person in the scene and relive the actual situation. We may soon find ourselves in active conversation, of helping or sharing or just being with someone in the scene. Be passive, but alert. Let the others in the scene control the events, we just go along, but always being part of that reality that is unfolding.
- 6. Avoid** any contact with the intellect. And so, do not try to find parallels in the scriptures,

diễn ra hàng ngày. Điều quan trọng là chúng ta phải thể hiện sự quảng đại với Chúa trong việc dành thời gian, nơi chốn và chuẩn bị cho việc cầu nguyện. Chúng ta còn cần phải lắng nghe triệt để. Đó là chờ đợi trong cầu nguyện và tin rằng Thiên Chúa muốn trò chuyện với ta.

Hiểu về tầm quan trọng của cầu nguyện, chúng ta cùng nhau tìm hiểu một vài phương pháp/tiến trình cầu nguyện đơn giản và hiệu quả.

Phần 2: Các Phương Pháp Cầu Nguyện Hiệu Quả

I. CHIÊM NIỆM (theo St. Inhaxiô) (30ph-1h)

(Nguồn: Cầu Nguyện: Như thế nào? By Savio Rodrigues, SJ)

✠ Đó là phương pháp cầu nguyện bằng trí tưởng tượng của chúng ta qua một bản văn Thánh Kinh (thường vào các dịp tĩnh tâm). Mục đích là để **biết Chúa Giê-su hơn** để **yêu mến Ngài hơn** và **theo sát Ngài hơn**.

Có 7 bước:

- 1. Ôn định**, xin Chúa mở lòng và trí tưởng tượng của chúng ta.
- 2. Đọc** đoạn Thánh Kinh. Dừng lại khoảng 10 giây để ghi lại trong tâm trí những tình huống vừa đọc.
- 3. Đọc lại** một lần nữa để để lấy một số chi tiết ta có thể đã bỏ qua. Dừng lại để nó chìm vào tâm trí. Chúng ta có thể đọc thêm 1 hoặc 2 lần nữa nếu cảm thấy cần thiết.
- 4. Bây giờ gấp** cuốn Kinh thánh lại và tưởng tượng ra câu chuyện. Hãy để bản thân mình chìm vào cảnh vật mà chúng ta đã tạo ra cho chính mình thông qua việc đọc đoạn văn.
- 5. Đồng hóa** bản thân với một người nào đó trong cảnh và sống lại tình huống thực tế của câu chuyện. Chúng ta thấy mình đang tham gia một cuộc nói chuyện sôi nổi, đang giúp đỡ, chia sẻ hay đơn thuần chỉ hiện diện với ai đó trong chuyện. Giữ thái độ thụ động nhưng đầy ý thức. Hãy để các nhân vật trong chuyện kiểm soát các sự kiện, chúng ta chỉ âm thầm hiện diện như một nhân vật của câu chuyện đang diễn ra.
- 6. Tránh tiếp xúc** với lý trí. Và vì vậy, đừng cố gắng tìm sự tương đồng trong Kinh thánh hay trong đời

or in your personal life.

Avoid moralising, like saying: “It should be like this..”, “I must...”, “We should...” etc.

No judgments or comparisons are to be made.

7. Colloquy/dialogue with Jesus

Spend some time alone with Jesus. Talk to him about what moved you or struck you in the contemplation. Ask questions. Share your feelings and thoughts with Jesus.

- End with the Our Father.
- After you have emerged from your contemplation, spend some time reviewing your prayer. At this time you check what actually happened during that hour.
- Journal your prayer. (prayer diary)

II. CONSCIOUSNESS EXAMEN (10'-15')

☪ The Consciousness examen can be part of our everyday awareness. It is time set apart, but it does not have to be just that. As a habit, it becomes a way of life, incorporated into our everyday thinking. The aim of this method is to **foster mindfulness**.

☪ First, about what is happening in my life: both *external reality, and internal reality*.

Second, how they affect me and my relationships: includes how they influence my choices and decisions and how they lead me more and more towards God.

☪ Also, the examen is a tool for discernment as a lifestyle, as a stance.

We become more attentive, more aware of the reality around and within us.

We are able to recognize the forces that move us toward the good and the bad. We are able to make more wise, good and life-giving choices, according to God’s desire for us.

☪ The Consciousness Examen is not an examination of conscience, but is:

A time of contemplative prayer, focusing on what God has done or is doing in my life each

thường.

Tránh bàn về luân lý như: ‘Nên như thế này..’, ‘Tôi phải...’, ‘Chúng ta nên...’ vv...

Không lên án cũng không so sánh.

7. Đối thoại với Chúa Giê-su

Dành một chút thời gian một mình với Chúa Giê-su. Nói với Ngài điều đã đánh động bạn nhất trong giờ chiêm niệm. Đặt câu hỏi với Ngài nếu bạn thắc mắc. Chia sẻ với Ngài những cảm xúc và suy nghĩ của bạn.

- Kết thúc giờ cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha hoặc kinh Sáng Danh.
- Sau đó, bạn dành ít thời gian nhìn lại giờ cầu nguyện của mình. Kiểm tra xem điều gì/cảm xúc gì thực sự đã diễn ra trong giờ cầu nguyện.
- Viết lại những điều đó cách vắn gọn.(nhật ký cầu nguyện)

II. HỒI TÂM (Khoảng 10-15 phút)

☪ Hồi tâm có thể là một phần của việc ta chú ý/ ý thức về ngày sống. Đó là khoảng thời gian được dành riêng, nhưng cũng không hẳn là như vậy. Như một thói quen, việc hồi tâm trở nên một cung cách sống, thống nhất mọi suy nghĩ hàng ngày của chúng ta. Phương pháp cầu nguyện này giúp ta **nuôi dưỡng chánh niệm** (nhận thức về những gì đang diễn ra...)

☪ Trước hết, hồi tâm giúp ta ý thức những gì đang diễn ra trong cuộc đời mình: cả trong nội tâm lẫn bên ngoài. Thứ đến, chúng ảnh hưởng như thế nào đến ta và các mối tương quan của ta: ảnh hưởng đến chọn lựa và quyết định, và đặc biệt chúng đưa ta tới mối tương quan gần gũi hơn với Chúa như thế nào.

☪ Hồi tâm còn là lợi khí giúp ta phân định như một lối sống, một lập trường.

Chúng ta dần dần chú ý hơn về những thực tại xung quanh và bên trong chúng ta.

Chúng ta có thể nhận ra các sức mạnh đang lôi kéo ta về cả điều tốt lẫn điều xấu. Chúng ta có thể đưa ra những lựa chọn tốt hơn, khôn ngoan hơn và mang lại sự sống theo thánh ý Chúa.

☪ Hồi tâm không phải là việc xét mình để xưng tội, nhưng là:

Một khoảng thời gian cầu nguyện, chiêm niệm, tập trung vào những gì Chúa đã hoặc đang làm trong cuộc

day.

It is about paying attention to my relationship with God, and how my personality, strengths, weaknesses, likes and dislikes, choices and dilemmas tell me about God's movement in my life. Thus, the examen is about God moving me towards my greatest freedom.

✠ In addition, the examen helps us learn about our deepest self and remove our false selves. The examen helps us to see how God has been at work and how we have responded. It helps us to get in touch with who we are as we come before God.

As this happens, we get a more authentic sense of who God is for us. Our relationship with God deepens and becomes more real.

We grow in living out of our basic truth: God is the ground, the orientation, the direction, the goal of my life. As St. John confirms in his letter:

“See what the Father has bestowed on us, that we may be called the children of God.

Yet so we are...

Beloved, we are God's children now, what we shall be has not yet been revealed.

We do know that when it is revealed we shall be like him,

for we shall see him as he is. Everyone who has this hope based on him makes him/herself pure, as he is pure” (1 John 3: 1-3).

✠ As we discover who we really are, we see our false selves as well.

God has a way of moving us out of our comfort zones, challenging our false selves and encouraging us to live more deeply. Somehow, discomfort may lead us to the good.

The good news: God goes with us in this search.

Moreover, the examen produces within us the priceless grace of self-knowledge. Our

sống của ta mỗi ngày.

Tất cả đều xoay quanh mối tương quan của tôi với Chúa. Tôi nhận ra hoạt động của Chúa như thế nào trong cuộc đời tôi qua tính cách, sức mạnh, yếu đuối, sự thích và không thích, những chọn lựa và tình trạng tiến thoái lưỡng nan. Do vậy, hồi tâm là nhìn về việc Chúa đưa tôi đến tự do lớn nhất.

✠ Hồi tâm giúp chúng ta nhận ra con người thật của mình cũng như gỡ bỏ những cái mặt nạ của tôi. Đồng thời giúp ta nhận ra Chúa đã, đang và vẫn hoạt động và ta đã đáp trả như thế nào.

Qua việc hồi tâm, chúng ta nhìn ra con người thực của mình trước mặt Thiên Chúa. Chúng ta cũng nhận thức sâu xa hơn Chúa là ai đối với mỗi người chúng ta. Nhờ đó, mối tương quan của ta với Chúa trở nên chân thực hơn và sâu đậm hơn.

Chúng ta lớn lên và thăng tiến khi nhận biết và sống một sự thật căn bản: Thiên Chúa là căn nguyên, là định hướng, đường đi và cùng đích của cuộc đời tôi. Như St. Gioan đã nói:

“Hãy xem Chúa Cha yêu chúng ta dường nào: Người yêu đến nỗi cho chúng ta được gọi là con Thiên Chúa - mà thực sự chúng ta là con Thiên Chúa. Anh em thân mến, hiện giờ chúng ta là con Thiên Chúa; nhưng chúng ta sẽ như thế nào, điều ấy chưa được bày tỏ. Chúng ta biết rằng khi Đức Ki-tô xuất hiện, chúng ta sẽ nên giống như Người, vì Người thế nào, chúng ta sẽ thấy Người như vậy. Phàm ai đặt hy vọng như thế vào Đức Ki-tô thì làm cho mình nên thanh sạch như Người là Đấng thanh sạch” (1Ga 3, 1-3).

✠ Khi khám phá ra con người thật của mình, chúng ta cũng nhận ra sự giả tạo nơi mình. Thiên Chúa luôn có cách để đưa ta ra khỏi sự thoải mái của bản thân, chống lại cái tôi giả hình, và khuyến khích ta sống mãnh liệt hơn. Đôi khi, khó khăn lại có thể dẫn chúng ta đến những điều tốt đẹp.

Vì niềm vui của chúng ta là: Thiên Chúa luôn đồng hành với chúng ta trong mọi hoàn cảnh.

Ngoài ra, hồi tâm đem lại cho chúng ta một ân huệ vô giá là tự biết mình. Sự dâng hiến của chúng ta bén rễ

self-offering is rooted in the acceptance of the concrete details of who we are. We accept and honor our creatureliness.

Through faith, self-knowledge leads us to a healthy self-acceptance and a self-love that draw their life from God's acceptance and love.

In short, practiced daily, we grow into a realistic acceptance of who we are:

imperfect but loved by God.

III. THE PARTICULAR EXAMEN

★ Praying the examen this way is meant to be an even more honest, personal, intimate meeting with the Lord in our heart.

It is about facing this difficult question:

In what area of my life is God specifically calling me to conversion?

★ The call to conversion:

- One indication of this might be that sin I find myself confessing over and over.

- Here God may be reminding and challenging me that if I am really serious about my relationship with God, this particular aspect of my life must be transformed.

- This may manifest itself in a good healthy sense of guilt! How am I being called to deal with this guilt? How is it calling me forth toward fullness of life?

★ The Traditional Format of the Examen according to *Fr. George schenbrenner, SJ*:

Five Steps:

1. Thanksgiving

- I thank God for what I can observe of his specific gifts since my previous examen.

- Expressing my gratitude like this helps me discover and name God's particular gifts to me.

- I ask myself:

What has happened to me today that I need to be thankful for? What particular thing do I find it hard to be thankful for (an event, a pain, a disappointment, a failure or embarrassment)?

từ sự đón nhận mọi điều dù là nhỏ nhất của bản thân. Bởi thế, chúng ta đón nhận và tạ ơn vì Chúa đã tạo dựng nên chúng ta như chúng ta là.

Nhờ đức tin, sự hiểu biết về bản thân dẫn chúng ta tới việc chấp nhận bản thân trong an vui và yêu mến vì nhận ra chúng ta được chính Thiên Chúa đón nhận và yêu thương.

Vì vậy, thực hành việc hồi tâm hàng ngày, chúng ta lớn lên trong sự hiểu biết và đón nhận con người thật của mình: *bất toàn nhưng luôn được Chúa yêu.*

III. HỒI TÂM SÂU

★ Cầu nguyện theo phương pháp này nghĩa là chúng ta gặp gỡ Chúa một cách thân mật, riêng tư và thành thực hơn trong tận thâm sâu của tâm hồn.

Hồi tâm sâu đặt ra cho chúng ta một câu hỏi lớn:

Thiên Chúa muốn tôi thay đổi về lãnh vực nào hay điều gì trong đời sống của tôi?

★ Lời mời gọi hoán cải:

- Dấu hiệu cho thấy Chúa mời gọi tôi hoán cải có thể là một tội nào đó mà tôi nhận ra mình đã vấp phạm và xưng thú nhiều lần.

- Ở đây, Thiên Chúa như đang nhắc nhở và yêu cầu tôi phải hoán cải, từ bỏ tội lỗi nếu tôi thực sự nghiêm túc và muốn đi sâu vào tương quan thân tình với Ngài.

- Điều này biểu lộ một ý thức tích cực về tội lỗi. Tôi được mời gọi làm thế nào để đối phó với cảm giác tội lỗi này? Và làm thế nào để hướng tới một cuộc sống trọn vẹn, viên mãn?

★ Hình Thức Truyền Thống của Hồi Tâm Sâu

theo cha *George schenbrenner, SJ*

gồm có 5 bước:

1. Tạ ơn

- Tôi cảm ơn Chúa về những ân huệ cụ thể mà tôi cảm nhận được kể từ lần hồi tâm trước.

- Việc bày tỏ lòng biết ơn giúp tôi khám phá và gọi tên những ơn riêng mà Chúa ban cho tôi.

- Tôi tự hỏi:

Hôm nay tôi cảm ơn Chúa về những điều may lành nào? Điều gì khiến tôi không thể cất lời tạ ơn (ví dụ như một sự kiện, một nỗi đau, sự thất vọng, một thất bại hay là xấu hổ)?

2. Prayer for light/enlightenment

- God alone knows me fully, can give an insight into myself. Thus, I ask for God's light in what is essentially a Spirit-guided search into the mystery of my relationship with God and others.

- I pray that the Spirit may help me to see myself as God sees me. I pray that I get clarity as to the drawings of God in my life.

3. The Review

- Some operative questions: What has been happening in me? How has the Lord been working in me? What has God been asking of me?

- Presumption: Life is primarily a listening to the Lord's call, as I recognize this through interior movements, then acting in response.

* **First concern:** the subtle, intimate, affective ways in which the Lord has been dealing with me.

* **Secondary concern:** my actions insofar as they were responses to God's calling.

- Consider the following: the moments or situations or events where I perceive sight of the Lord at work, the times or occasions when I felt an attraction to (or aversion to) some particular person(s) either in concrete situations, or in memory or in imagination.

- Consider any particular defenses (denials) regarding myself, other persons and the reality within which I live.

or where the Lord's word came alive for me -- in a book, newspaper, in the liturgy, in prayer, in discussion.

or where I encountered Christ -- in people, in events, in insight, etc.

4. Deepening the Experience: contrition/sorrow or joy

☞ In the quiet time of Examen we can often see in the here and now what we could not see at

2. Xin ơn soi sáng

- Chỉ mình Chúa mới biết rõ tôi và đưa ra nhận xét chính xác nhất về tôi. Do đó, tôi cầu xin Chúa soi sáng để biết tìm kiếm điều gì là cần thiết và thánh thiêng trong tương quan của tôi với Chúa và với người khác.

- Tôi cũng xin Chúa Thánh Thần giúp tôi nhìn bản thân như Chúa nhìn tôi và soi dẫn để tôi nhận ra những nét bút mà Chúa đang vẽ trên cuộc đời tôi.

3. Nhìn lại

- Một số câu hỏi thực hành: Điều gì đã và đang diễn ra trong tôi? Chúa đã tác động trong tôi như thế nào? Chúa đang muốn điều gì ở tôi?

- Có một giả định rằng cuộc sống của tôi hệ tại ở việc lắng nghe và nhận ra tiếng Chúa qua các biến chuyển nội tâm và đem ra thực hành: Hàng ngày Chúa mời gọi và tôi đáp trả như thế nào.

* **Lưu ý thứ nhất:** Chúa đối xử với tôi một cách tinh tế, thân mật và đầy yêu thương.

* **Lưu ý thứ hai:** Tôi đã làm những gì để đáp lại lời mời gọi của Chúa.

-Hãy nhìn lại những khoảnh khắc hoặc tình huống hoặc sự kiện mà tôi cảm nhận được sự hiện diện của Chúa có thể là tại nơi làm việc, hoặc những khi tôi cảm nhận một sự yêu mến (hay ác cảm) với một số người cụ thể trong các tình huống thực tế hoặc trong trí nhớ hoặc trí tưởng tượng.

- Ngoài ra, hãy nhớ lại bất kỳ một sự che chở đặc biệt nào (hoặc sự khước từ) liên quan đến bản thân, người khác hoặc môi trường mà tôi đang sống.

hoặc ở một nơi nào đó mà Lời Chúa trở nên sống động đối với tôi - có thể là trong một cuốn sách, tờ báo, trong phụng vụ, trong cầu nguyện, hay thảo luận. hoặc nơi tôi gặp gỡ Đức Ki-tô: có thể là qua con người, qua các sự kiện, và qua suy nghĩ, vv...

4. Đào sâu cảm nghiệm: Hối hận/buồn phiền hoặc mừng vui

☞ Trong những phút tĩnh lặng của giờ hồi tâm, chúng ta thường có thể nhận ra lúc này những điều mà

the time of the event, back in there and then. It is always the question of whether I can recognize them, read them discerningly, and respond appropriately.

✚ At this phase of the Examen, it is appropriate to: feel again and express regret and sorrow for not seeing, not heeding and ask forgiveness; or feel again my delight and gratitude at recognizing what the Lord is doing in me (like Mary in the Magnificat).

5. Hopeful Resolution

- At this point, am I discouraged or despondent, or fearful of the future? If so, I must wonder why and try to interpret this, and not repress it by hoping it will go away.
- Rather, I should pray both to recognize even more the subtle ways in which the Lord will greet me, and to hear his word call me in the concrete situation of the future.
- A great hope should be the atmosphere of my heart, trusting in the Lord to lead me in my life. As a result, the goal of the Examen is to develop a discerning heart, a gift to be prayed for.

IV. CONSCIOUSNESS EXAMEN: A VARIATION

1. Pray for Understanding

★ First pray that God may help us understand how He is working with us in our everyday life.

★ We choose to risk believing that God is somehow present to us in every moment.

★ We pray that in reviewing the day, we may come to know God's activity within us.

2. Give Thanks

★ Next, recall and give thanks for the good things God has given us.

★ Practice thankfulness for the basic goods, like being alive, being with people you love, having food to eat, and so on.

★ Practicing gratitude is valuable, especially

chúng ta đã không thấy vào lúc sự việc diễn ra. Câu hỏi luôn được đặt ra là liệu tôi có nhận ra chúng, có biện phân một cách cẩn trọng và đáp trả cách xứng hợp chưa.

✚ Thật dễ hiểu khi chúng ta một lần nữa lại bày tỏ sự hối tiếc và buồn phiền vì đã không thấy, không chú ý và cầu xin ơn tha thứ; hoặc chúng ta cảm thấy phấn khởi và biết ơn vì nhận ra những việc Chúa đang làm cho ta (như Đức Maria trong Kinh Ngợi Khen).

5. Quyết Tâm

• Vào lúc này tôi có chán nản, tuyệt vọng hay sợ hãi về tương lai không? Nếu vậy, tôi không được dồn nén cảm xúc đó với hy vọng rằng nó sẽ qua đi, nhưng cần tìm ra nguyên nhân tại sao như vậy.

• Hơn nữa, tôi nên cầu nguyện xin Chúa giúp tôi nhận ra việc Chúa gặp gỡ tôi trong những cách thức tinh tế của Ngài, đồng thời nghe được tiếng Ngài mời gọi tôi ở ngay những tình huống cụ thể trong tương lai.

• Chính lòng tin vào sự dẫn dắt của Chúa làm cho trái tim tôi được an bình và tràn đầy hy vọng. Như vậy, hoa trái của việc Hồi tâm sâu là hình thành và phát huy một trái tim bén nhạy, một quà tặng Chúa ban qua cầu nguyện.

IV. MỘT HÌNH THỨC KHÁC CỦA VIỆC HỒI TÂM

1. Xin ơn Hiểu Biết

★ Trước hết, xin Chúa ban cho ta trí hiểu để nhận ra hoạt động của Chúa đang đồng hành với ta cuộc sống hàng ngày.

★ Chúng ta tự do để xác quyết rằng bằng cách nào đó Thiên Chúa vẫn hiện diện với chúng ta trong mọi khoảnh khắc.

★ Chúng ta xin Chúa cho ta biết nhận ra tác động của Chúa trong tâm hồn khi nhìn lại một ngày sống.

2. Tạ Ơn

★ Tiếp theo, nhớ lại và cảm ơn Chúa vì những ơn lành Ngài ban cho ta.

★ Thực hành lòng biết ơn về những điều cơ bản nhất như ân ban sự sống, những người thân yêu chung quanh ta, lương thực hàng ngày, vv...

★ Đặc biệt bày tỏ lòng biết ơn vì Chúa đã gìn giữ và

during difficult times in our life.

3. Pay Attention to Our Feelings

★ Pay attention to our feelings, both positive and negative, emerging in your recollection of the day.

★ Feelings are the barometer of the spiritual life; they tell us about ourselves and our relationship with God.

★ Try not to “censor” our feelings!

Simply ask God to help us understand where the feelings are coming from and what they are telling us.

4. Examine Our Feelings

★ Choose one of the strong feelings from the past day, then dig deeper; let it be the source of our prayer.

★ What is the important thing that it is trying to tell us? Is the feeling positive or negative, and how does it move us?

★ Again, remember that honesty and openness are important here. Allow the feeling to lead us in conversation with God.

5. Look Ahead

★ Move toward looking ahead. Start thinking about how this will affect our choices in the future.

★ Ask God to be with us as we prepare for what lies ahead.

★ Again, pay attention to our feelings: are we looking forward to the next day, or afraid of it?

6. Make a Closing Prayer

★ Close with the Our Father, or some other personal prayer that perhaps reflect our willingness to listen to God in the coming day. Pray for the grace to discern God’s will and the courage to do it.

Part 3: Review and Journal Prayer

1. REVIEW OF PRAYER (Especially in your retreat- Reference: *Beginning Spiritual Direction*, David Rosage)

➤ After the prayer, it will be good to look back at our prayer experience. This will allow us to

giúp ta vượt qua những khó khăn trong đời.

3. Chú ý đến những cảm xúc của ta

★ Lúc hồi tâm hãy chú ý đến cảm xúc của ta trong ngày sống: cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực.

★ Những cảm xúc giống như áp kế (thước đo) đời sống tâm linh; Chúng biểu lộ con người thực của chúng ta và mức độ tương quan của ta với Chúa.

★ Tránh không ‘xét đoán’ cảm xúc của mình!

Chỉ xin Chúa giúp chúng ta hiểu những cảm xúc đó bắt nguồn từ đâu và chúng đang muốn nói với ta điều gì.

4. Quan sát cảm xúc của ta

★ Chọn một trong những cảm xúc mãnh liệt nhất của ngày hôm đó và xem xét kỹ hơn; lấy chính cảm xúc đó làm đề tài cho giờ cầu nguyện của ta.

★ Cảm xúc đó muốn nói với ta điều quan trọng nào? Đó là cảm xúc tích cực hay tiêu cực? Và nó tác động đến ta ra sao?

★ Hãy nhớ rằng: ở đây sự thành thật và cởi mở của chúng ta rất quan trọng. Ta hãy chia sẻ với Chúa về cảm xúc đó.

5. Nhìn về phía trước

★ Hãy nhìn về phía trước. Bắt đầu suy nghĩ xem cảm xúc đó sẽ ảnh hưởng đến sự chọn lựa của ta thế nào trong tương lai.

★ Xin Chúa ở với chúng ta khi ta đang chuẩn bị cho con đường phía trước.

★ Một lần nữa hãy chú ý đến cảm xúc của ta: Ta có đang mong chờ một ngày mới hay là sợ hãi?

6. Kết thúc giờ cầu nguyện

★ Kết thúc giờ cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha, hoặc một lời cầu nguyện cá nhân khác biểu lộ sự sẵn lòng lắng nghe của ta trong ngày tới. Xin ơn nhận biết thánh ý Chúa và ơn can đảm thực thi ý Ngài.

Phần 3: Đánh Giá và Nhật Ký Cầu Nguyện

1. ĐÁNH GIÁ GIỜ CẦU NGUYỆN (Đặc biệt là trong dịp tĩnh tâm - Nguồn: *Bắt Đầu Đồng Hành Thiêng Liêng* của David Rosage)

➤ Sẽ rất hữu ích nếu chúng ta dành chút thời gian nhìn lại giờ cầu nguyện của mình. Chúng ta sẽ thấy rõ hơn

see more clearly God's ways of moving us and what God is communicating to us in our prayer experience.

➤ To effectively do the review of prayer, it is recommended that we keep a journal which is an important tool for advancing in prayer and in our relationship with the Lord.

➤ The time we take to record our experiences is in itself a prayer, since we are contemplating the grace-filled workings of the Lord within us.

* HELPFUL QUESTIONS FOR REVIEW AND JOURNAL

➤ What touched or moved me in prayer?

➤ What were my feelings during my prayer? Was I relaxed? Quiet? Peaceful? Grateful? Happy? Restless? Distracted? Worried? Anxious? Sad?

➤ Was I aware of the Lord's presence with me? How was God present in my presence?

➤ Did I pause to listen to God through God's word, creation, persons, etc. What did God convey to me? Did I take time to reflect on the inspirations and thoughts that God gave me? How did I respond to God? How did I feel when I responded to God's presence?

➤ Is there some point I should return to in my next prayer?

➤ Did I receive the grace I asked for?

* WHY KEEP A PRAYER JOURNAL?

➤ Reading your prayer journal helps ta see movements in our inner life.

➤ Through the discipline of journal writing, we can understand more clearly the way in which God leads and guides us in our life.

* SOME OF THE FRUITS OF JOURNALLING

➤ Attunes our ears and hearts to the mysterious promptings of God's grace.

➤ Leads to discovery of how consciously or closely we have lived with the Lord.

➤ Helps us decide and prepare for the next

cách Chúa hoạt động trong chúng ta và Ngài đang muốn nói với ta điều gì trong giờ cầu nguyện.

➤ Để thực hiện hiệu quả việc nhìn lại giờ cầu nguyện, chúng ta nên có cuốn nhật ký cầu nguyện là một công cụ quan trọng giúp ta thăng tiến trong cầu nguyện, đồng thời xây dựng và đi sâu hơn vào mối quan hệ của chúng ta với Chúa.

➤ Thời gian mà chúng ta dành để ghi lại những trải nghiệm của mình cũng chính là cầu nguyện vì ta đang suy ngẫm về các hoạt động ân sủng của Chúa thương ban cho ta.

* MỘT SỐ CÂU HỎI GỢI Ý GIÚP TA NHÌN LẠI GIỜ CẦU NGUYỆN VÀ VIẾT NHẬT KÝ CẦU NGUYỆN

➤ Điều gì đánh động tôi nhất trong giờ cầu nguyện?

➤ Trong suốt giờ cầu nguyện tôi có những cảm xúc nào? Tôi đã thư giãn? Im lặng? Bình an? Biết ơn? Vui mừng? Bất an? Bị phân tâm? Lo lắng? Băn khoăn? Buồn chán như thế nào?

➤ Tôi có ý thức về việc Chúa hiện diện với tôi không? Chúa hiện diện trong sự hiện diện của tôi như thế nào?

➤ Tôi có dừng lại để lắng nghe Chúa qua Lời của Ngài, qua công trình sáng tạo, con người, v.v. Chúa muốn nhắn gửi tôi điều gì? Tôi có dành thời gian để suy ngẫm về những cảm hứng và ý tưởng mà Chúa đã cho tôi? Tôi đã đáp lại Chúa như thế nào? Tôi cảm thấy thế nào khi tôi đáp lại sự hiện diện của Chúa?

➤ Có điểm nào tôi nên nhìn lại trong lần cầu nguyện tiếp theo không?

➤ Tôi có nhận được ơn mà tôi đã xin không?

* TẠI SAO NÊN VIẾT NHẬT KÝ CẦU NGUYỆN

➤ Bởi vì khi đọc nhật ký cầu nguyện sẽ giúp ta nhận ra những thay đổi về đời sống nội tâm.

➤ Nhờ duy trì quy tắc của viết nhật ký cầu nguyện, ta có thể hiểu rõ hơn cách thức mà Chúa dẫn dắt và hướng dẫn ta trong cuộc sống.

* HOA TRÁI CỦA NHẬT KÝ CẦU NGUYỆN

➤ Giúp đôi tai và trái tim chúng ta nhạy bén trước sự thúc đẩy mà nhiệm của ân sủng Chúa.

➤ Giúp chúng ta khám phá ra mức độ chúng ta ý thức về sự hiện diện của Chúa hay gần gũi Chúa như thế nào.

➤ Giúp ta quyết định và chuẩn bị cho lần cầu nguyện

<p>prayer period.</p> <p>➤ Helps us prepare for our session with our spiritual director.</p>	<p>sắp tới.</p> <p>➤Giúp ta chuẩn bị cho buổi gặp gỡ vị linh hướng (nếu có)</p>
--	---

Sr. Đào Phương O.P