

NĂM CÁCH THỰC HÀNH ĐỂ ĐEM CỬU NGUYỄN VÀO TRONG NGÀY SỐNG

Bạn quá bận và không có giờ để cửu Nguyễn? Dưới đây là năm cách để bạn giúp bạn có thể thực hiện giờ cửu Nguyễn trong ngày.

1/ Xét mình trước khi ăn trưa, ăn tối hay trước khi đi ngủ. Bạn dành vài phút để tạ ơn Chúa vì những gì Chúa đã ban trong buổi sáng, trong ngày hôm nay, và duy trì xét mình xem Thiên Chúa đã hiện diện với bạn ở đâu, vào thời khắc nào trong ngày. Thái độ biết ơn là thái độ cốt lõi của cửu Nguyễn.

2/ Thông dong. Bạn đang có một cuộc họp? Thay vì vội vã, bạn hãy thông thoáng và chú ý vào những khoảnh khắc: cây cối, bầu trời, con người và tất cả những gì đang diễn ra xung quanh bạn. Đi với những người gần, bạn có thể đi bộ thay vì đi xe. Thiên Chúa đang gặp gỡ bạn ở đâu trên con đường này? Nhìn công việc, nhìn sự thay đổi của từng người mà bạn quan sát gần gũi như bạn nhìn ra sự thay đổi của các mùa và sự thay đổi của những tia sáng xuyên qua những cành lá.

3/ Thực hành sự im lặng mỗi phút. Người tôi với Chúa trong tinh lặng trước khi ngày mới bắt đầu. Sự tinh lặng giúp chúng ta nghe tiếng Chúa rõ ràng hơn; đừng nghĩ, sự tinh lặng thì nó cũng “nói” với cõi lòng chúng ta bằng sự giao tiếp vô tận trên ngôn từ.

4/ Tập trung vào hiện tại. Mặc dù có những kỹ thuật tuyệt vời giúp tập trung cửu Nguyễn, những bạn hãy thử áp dụng cách thực hành này: khi hít vào, hãy tưởng tượng bạn đang hít tình yêu và sự săn sóc của Thiên Chúa; khi thở ra, bạn đang trao dâng tình yêu mình cho Ngài. Bạn hãy thử làm như vậy trong khoảng năm phút hoặc lâu hơn.

5/ Lắng nghe. Thiên Chúa hiện diện trong các khoảnh khắc quan trọng của chúng ta với những người khác. Vì vậy, thông thường chúng ta cần phải chú ý những gì chúng ta muốn nói, những mặt cách để bạn nhìn, vì cần chăm chú lắng nghe những gì người khác nói cũng có thể giúp chúng ta nhìn biết sự hiện diện của Thiên Chúa. Thiên Chúa hiện diện ở đâu trong từng khoảnh khắc, hy vọng hay lòng khao khát của những người chúng ta đang trò chuyện?

Ta cần một khoảng thời gian dài thỉnh thoảng để nghỉ ngơi và thư giãn khi bắt đầu ngày mới. Không có khoảng thời gian nghỉ ngơi, thì thật khó để ta là chính mình. Tuy vậy, đầu ngày này không phải lúc nào cũng khó khăn, ví dụ khi bạn đang chăm con nhỏ.

Những ngày cần khi có nhu cầu thời gian nghỉ ngơi, những cách cần nghỉ ngơi như này sẽ giúp bạn dễ dàng chấp nhận một Thiên Chúa sống động như bạn đã gặp Ngài trong ngày sống. Dù chúng ta có ít hay nhu cầu thời gian, Thiên Chúa vẫn luôn mời gọi chúng ta đi vào trong tình quan thân tình với Ngài trong từng giây phút của ngày sống.

Chuyên ngữ : Pr. Nguyễn Văn Đẳng, (S.J dongten.net)
