

Đức Thánh Paissios
Thánh Paissios Sveti Gora
Lời
Tập VI
Về việc cầu nguyện

Nội dung:

Từ Ban Biên tập	4
Bài thánh ca dành cho Thánh Paissios của Svatogor	5
Kondak	5
Lời mở đầu	5
Phần 1. Về sự hiệp thông với Thiên Chúa.....	7
Chương 1. Về việc cầu nguyện chính là cuộc trò chuyện với Thiên Chúa	7
Phúc cho những ai đã thiết lập được liên lạc với Trung tâm Chỉ huy trên Thiên đàng	7
Đức Kitô ban cho chúng ta cơ hội để trò chuyện với Ngài	8
Khát khao tha thiết trong lời cầu nguyện	9
Chương 2. Về sự cần thiết của việc cầu nguyện	10
Hãy xem việc cầu nguyện là điều cần thiết	10
Cầu nguyện là sự được che chở	10
Kêu gọi cầu nguyện	11
Chương 3. Về cách cầu nguyện để Chúa nghe thấy chúng ta	12
Những đam mê — những nhiễu sóng vô tuyến cản trở sự kết nối với Chúa	12
“Tôi” và “của tôi” cản trở việc thiết lập mối liên hệ với Đức Chúa Trời	13
Chúa không nghe lời cầu nguyện của kẻ kiêu ngạo	14
Trong lời cầu nguyện, cần có sự kiên trì và nhẫn nại	15
Chương 4. Về cách chuẩn bị để giao tiếp với Thiên Chúa	16
Lời xưng tội khiêm nhường trước Chúa Kitô	16
“Trước hết hãy làm hòa”	17
Lời cầu nguyện là “phiên tòa trước Ngày Phán Xét”	18
Phần 2. Cuộc đấu tranh vì lời cầu nguyện	18
Chương 1. Về những khó khăn trong việc cầu nguyện	18
Sự chán nản khiến con người trở nên vô dụng	19
Đừng cắt đứt sợi dây liên kết	20
Vì Đức Chúa Trời yêu mến những ai có lòng tốt	20
Hãy chuẩn bị tâm hồn để bắt đầu	21
Hãy cho tâm hồn những thức ăn mà nó ưa thích	21
Lời cầu nguyện phải xuất phát từ lòng yêu mến	22
Không được để bản thân hay người khác bị phân tâm khỏi việc cầu nguyện	23
Hãy gửi giấc mơ này cho những ai không thể chìm vào giấc ngủ	24
Chương 2. Về việc ma quỷ đang gây chiến chống lại người đang cầu nguyện	24
Đừng bắt chuyện với ma quỷ	24
Ma quỷ cản trở con người cầu nguyện	25
Chương 3. Về cách trái tim được sưởi ấm trong lời cầu nguyện	26
Các thánh tượng giúp chúng ta cầu nguyện	26
Tràng hạt là khẩu súng máy chống lại ma quỷ	27
Đọc sách thiêng liêng trước khi cầu nguyện	28
Các kinh cầu nguyện dành cho Đức Mẹ Rất Thánh mang lại lợi ích to lớn cho tâm hồn	28
Tiếng hát trong nhà thờ làm dịu lòng và mang lại sự bình an cho tâm hồn	29
Chương 4. “Hãy đến, chúng ta hãy thờ lạy...”	30
Việc cúi đầu thờ lạy mang lại lợi ích nhiều hơn bất kỳ hoạt động tâm linh nào khác	30
Qua những lần cúi đầu, chúng ta xin Chúa tha thứ và bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với Ngài	31

Các động tác cúi chào ngang thắt lưng và cúi xuống đất	31
“Người tu hành sẽ tìm ra cách”	32
Phần 3. Đức Mẹ Thiên Chúa, các thiên thần và các thánh — những người cầu thay trước mặt Đức Chúa Trời và những vị bảo trợ của chúng ta	32
Chương 1. Về việc Đức Mẹ Thiên Chúa — là người Mẹ dịu dàng và chu đáo của chúng ta	33
Sự tôn kính dành cho Đức Mẹ Thiên Chúa	33
“Dân Ngài đưa Mẹ Ngài vào lời cầu nguyện, lạy Chúa Kitô”	34
“Ngài là Đấng Bào Chữa cho mọi người, hỡi Đấng Tốt Lành”	35
Chương 2. Về thiên thần hộ mệnh	36
Thiên thần hộ mệnh luôn ở bên cạnh chúng ta	36
Thiên thần hộ mệnh bảo vệ chúng ta	37
Chương 3. Về việc các thánh là những đứa con yêu dấu của Thiên Chúa	38
“Tôn kính một vị thánh có nghĩa là noi gương ngài”	38
Hương thơm từ di cốt thiêng liêng	39
Chúng ta hãy cầu khẩn các thánh với lòng kính trọng	39
Sự giúp đỡ của các thánh	40
Các thánh xóa bỏ mọi khoảng cách	42
Các vị thánh vô danh giúp đỡ “trong thầm lặng”	42
Các “người phục vụ” thánh thiện và các “người bảo vệ” thánh thiện	43
Những phép lạ của các thánh	44
Sự hiện diện sống động của các thánh	45
Phần 4. “Hãy xin, thì sẽ được ban cho”	46
Chương 1. Về việc cầu nguyện cho chính mình	46
Hãy cầu xin lòng thương xót của Chúa cho chính mình và cho người khác	46
Lời cầu nguyện về sự vươn lên thiêng liêng	48
Cầu nguyện khi ốm đau	48
Chương 2. Về việc cầu nguyện cho người khác	49
Cầu nguyện cho hòa bình với sự nhận thức về tội lỗi của chính mình	49
Nỗi đau của người khác phải trở thành nỗi đau của chính mình	50
Lời cầu nguyện cho những nhu cầu cụ thể và cho cả thế giới	52
Lời cầu nguyện cho những ai xin chúng ta cầu nguyện	53
Lời cầu nguyện cho những người đau ốm	54
Sau lời cầu nguyện trong đau khổ là sự an ủi thiêng liêng	54
Chương 3. Về việc cầu nguyện cho những người đã qua đời	55
“Sẽ từ cõi chết sang cõi sống”	55
Hãy luôn cầu nguyện cho những người đã qua đời	56
Những người đã khuất cần lời cầu nguyện	56
Sự an ủi dành cho những người đã qua đời	57
Chương 4. Về việc Thánh Vịnh là tia chớp đánh trúng ma quỷ	58
Các Thánh vịnh của Đa-vít được Thánh Linh soi dẫn	58
Đọc Sách Thi Thiên theo “Các Hoàn Cảnh” của Thánh Arsenius	59
Chúng ta hãy cầu nguyện cho những nhu cầu khác nhau	60
Cầu nguyện theo Thánh vịnh	60
Phần 5. Lời cầu nguyện của Chúa Giê-su và sự tỉnh táo	61
Chương 1. Về sức mạnh của lời cầu nguyện của Chúa Giê-su	61
“Lạy Chúa Giê-su Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót con”	61
Lời cầu nguyện — vũ khí mạnh mẽ chống lại ma quỷ	62
Để thanh tẩy trái tim, cần có lời cầu nguyện và sự hy sinh theo gương Chúa Giê-su	63
Chương 2. Về việc cầu nguyện	63
Nói to, thì thầm hay trong tâm trí?	63
Hãy thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giê-su ở mọi nơi	64
Lời cầu nguyện tự phát	64
Sự tự động trong lời cầu nguyện	65
Nín thở để tập trung tâm trí	66
Cầu nguyện đòi hỏi sự nỗ lực	66
Sám hối — con đường chắc chắn nhất dẫn đến cầu nguyện	67
Chương 3. Về cách hành động khôn ngoan	68

Trí tuệ là một ân huệ vĩ đại, nhưng cần phải điều chỉnh nó theo tần số thiêng liêng	68
Sự tỉnh thức thiêng liêng	69
Tập trung tâm trí	69
Hãy giao việc cho tâm trí của chúng ta	70
Cảm nhận sự hiện diện của Đức Chúa Trời	71
Chương 4. Về sự hợp tác giữa trí óc và trái tim	71
Lời cầu nguyện trở nên xuất phát từ trái tim khi trí tuệ kết hợp với trái tim	71
Tình yêu của Đức Chúa Trời tập trung trí tuệ vào trái tim	72
Phần 6. Cuộc sống thờ phượng.....	73
Chương 1. Về các giai đoạn trong năm phụng vụ	73
“Đức Kitô ra đời”	74
Mùa Chay Thánh — cuộc rước lên Núi Sọ	74
“Chúng con thờ lạy Cuộc Khổ Nạn của Ngài, lạy Chúa Kitô”	76
“Ngày Phục Sinh”	77
Chương 2. Về việc cầu nguyện chung	78
Nhà thờ — ngôi nhà của Chúa	78
Sức mạnh của lời cầu nguyện chung.....	79
Chương 3. Về việc tham dự Bí tích Thánh Thể	80
Các Bí tích được trải nghiệm qua kinh nghiệm cá nhân	80
Chuẩn bị cho Bí tích Thánh Thể	81
Thánh Thể là liều thuốc hiệu quả nhất.....	82
Chương 4. “Hãy hát ngợi khen Thiên Chúa của chúng ta, hãy hát”	82
Hát thánh ca là một hình thức cầu nguyện	82
Tâm trạng thiêng liêng tốt đẹp	83
Tất cả đều nằm ở lòng đạo đức	83
Những ý nghĩa thiêng liêng chạm đến trái tim	84
Âm nhạc được sáng tác bởi trái tim	85
Phần 7. Về vương quốc ngợi khen	86
Chương 1. Về việc ngợi khen Đức Chúa Trời	86
Trong việc ngợi khen cũng có sự sám hối	86
Việc ngợi khen là biểu hiện của lòng biết ơn sâu sắc nhất.....	87
Lời ngợi khen bắt đầu từ lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời.....	87
“Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa”	88
Chương 2. Về vương quốc của sự ngợi khen	89
Hai bậc trong vương quốc ca ngợi	89
Nước mắt sám hối và nước mắt ngợi khen.....	89
Chương 3. Về những ân huệ của Đức Chúa Trời.....	90
Đức Chúa Trời ban ân sủng của Ngài từng chút một	90
Sự an ủi thiêng liêng trong lời cầu nguyện.....	90
Sự viếng thăm của ân sủng thiêng liêng.....	91
Tâm trí im lặng khi ở gần Chúa.....	92

Thánh Paissios muốn xuất bản một cuốn sách hữu ích cho tất cả mọi người: giáo dân, tu sĩ và các linh mục, nhưng ngài đã không kịp thực hiện điều đó vì đã dành toàn bộ thời gian và sức lực của mình cho việc cầu nguyện và giao lưu với những người đến gặp ngài. Sau khi vị Thánh qua đời, các bức thư, ghi chép về những bài giảng và cuộc trò chuyện của ngài đã được hệ thống hóa để thuận tiện cho việc áp dụng trong cuộc sống hàng ngày, bởi chính vị Thánh đã từng nói: “Nhiệm vụ của các con là phải hành động, áp dụng những điều đã nghe vào thực tế.” Thánh Paissios dẫn dắt chúng ta vào vương quốc của sự ngợi khen, bắt đầu từ những điều đơn giản và cần thiết nhất: làm thế nào để hiểu rằng cầu nguyện là nhu cầu thiết yếu đối với chúng ta, làm thế nào để bắt đầu cầu nguyện và duy trì sự tập trung, làm thế nào để chiến đấu với sự lười biếng và chán nản. Khi trao cho chúng ta những vũ khí thiêng liêng như Thánh Vịnh, việc cúi đầu thờ lạy và cầu nguyện bằng chuỗi hạt, vị tu sĩ già dạy chúng ta phải cầu nguyện không ngừng và tạ ơn về mọi điều.

Từ Ban Biên tập

Chúng tôi xin giới thiệu đến độc giả cuốn sách mới trong bộ sách “Lão nhân Paissy Svjatogorets. Lời dạy.” Tập sách này dành riêng cho chủ đề cầu nguyện. Cầu nguyện — là sự sống của linh hồn con người, là không khí và thức ăn của nó. Cầu nguyện — là ân huệ của Thiên Chúa ban cho con người, là cơ hội mà Đấng Tạo Hóa ban cho chúng ta để bất cứ lúc nào và trong mọi hoàn cảnh khó khăn đều có thể hướng về Ngài, với niềm tin chắc chắn rằng chúng ta sẽ được Ngài lắng nghe. Những điều kiện cần thiết cho lời cầu nguyện trong sáng là tình yêu, trái tim không oán hận, tâm trí tập trung, sự chân thành và kiên trì. Qua lời cầu nguyện, con người được tham dự vào ân sủng thiêng liêng, được soi sáng bởi Ánh Sáng. Lời cầu nguyện là một nghệ thuật đòi hỏi sự nỗ lực, sự tự rèn luyện, sự kiên nhẫn và sự bền bỉ. Lão sư Paissios¹ đã thành thạo nghệ thuật này một cách hoàn hảo. Trong cuốn sách này, qua những trích đoạn còn lưu giữ từ các cuộc trò chuyện với các tu sĩ và giáo dân, những mảnh ghép quý giá của kinh nghiệm tâm linh vô giá của Lão sư đã được tập hợp lại.

Vị Lão sư Paissios của Athos từ lâu đã được người dân Chính Thống Giáo Nga biết đến. Xin nhắc lại rằng vị Thánh nhân tương lai (tên thế tục là Arsenios Eznepidis) sinh ngày 25 tháng 7 năm 1924 tại Tiểu Á, ở Cappadocia, trong làng Farasy, trong một gia đình có thêm chín người con khác. Thánh Arsenius Cappadocian (qua đời năm 924, ngày tưởng niệm 10 tháng 11) là người đã làm lễ rửa tội cho vị tu sĩ tương lai này, đặt tên rửa tội cho ngài theo tên của ngài và tiên đoán việc ngài sẽ xuất gia.

Năm 1924, gia đình Eznepidis chuyển từ Cappadocia sang Hy Lạp. Năm 1945, Arsenius bị gọi nhập ngũ. Lúc bấy giờ, Hy Lạp đang chìm trong cuộc nội chiến (1944-1948). Trong mọi nhiệm vụ nguy hiểm nhất, Arsenius luôn là người đi đầu, không ngần ngại đặt mạng sống mình vào nguy hiểm khi cần cứu giúp người khác. Lần đầu tiên Arseniy đặt chân đến Athos là vào năm 1950, và đến năm 1954, ông đã nhận lễ cắt tóc tu sĩ tại tu viện Esfigmen trên núi Athos; hai năm sau đó, tại tu viện Philotheos, ông được cắt tóc tu sĩ cấp thấp với tên gọi Paisiy.

Trong hai năm, từ 1962 đến 1964, tu sĩ Paissy tu hành tại núi Sinai rồi lại trở về Athos. Năm 1979, ngài định cư gần “thủ đô” Karyes của Athos, trong căn phòng “Panaguda” thuộc Tu viện Lễ Giáng Sinh Đức Mẹ, nơi rất nhiều người đến viếng thăm vị Tu sĩ cao niên. Từ lúc mặt trời mọc cho đến tận tối muộn, ngài tiếp đón những người đến thăm, an ủi họ, xua tan nỗi u sầu, lấp đầy tâm hồn họ bằng tình yêu, đức tin và hy vọng; còn vào ban đêm, ngài đọc thư và cầu nguyện với Chúa cho những người đang đau khổ.

Năm 1988, sức khỏe của vị tu sĩ già suy giảm nghiêm trọng, ngài đã trải qua nhiều ca phẫu thuật, trong đó ca phẫu thuật cuối cùng vào tháng 2 năm 1994 kéo dài năm giờ. Vào lúc 11 giờ trưa ngày 12 tháng 7 năm 1994, vị tu sĩ Paissios đã về với Chúa. Thi hài của ngài được an táng tại Tu viện Thánh Gioan Thần Học ở Suroti (ngoại ô Thessaloniki) — nơi từng được thành lập dưới sự ban phước của Lão sư Paissios, và chính ngài cũng từng là cha giải tội cho tất cả các nữ tu tại đó. Vị Lão sư đã có rất nhiều cuộc trò chuyện với các con thiêng liêng của mình, nhằm động viên và rèn luyện đức tin; những ghi chép về các cuộc trò chuyện này đã trở thành nền tảng cho ấn phẩm này.

Các đệ tử gọi vị linh hướng của mình là “geronda,” từ này khi dịch sang tiếng Nga có nghĩa là “vị trưởng lão.” Trong những lời dạy của Trưởng lão Paissios, khái niệm “lyubochestie” xuất hiện rất thường xuyên. Trong tiếng Nga hiện đại, khái niệm này không còn được sử dụng rộng rãi, nhưng nó từng tồn tại trong tiếng Slav. “Lyubochestie” theo nghĩa mà vị Thánh nhân Svjatogorets sử dụng ở đây — bao gồm cả lòng nhiệt thành, sự cao thượng về mặt tâm linh, tinh thần hy sinh, sự thẳng thắn, và sự chân thành trước chính mình cũng như trước mặt Đức Chúa Trời — tất cả những điều này cùng tồn tại và hòa quyện với nhau. Chi tiết hơn về điều này được đề cập dần dần trong các tập trước của tác phẩm “Lời” của vị Thánh nhân.

Mục tiêu chính mà con người hướng tới là sự hiệp nhất với Chúa — sự thần hóa, điều mà kẻ thù của loài người, quỷ Satan, cản trở bằng mọi cách. Satan tàn ác đến mức vị Trưởng lão thậm chí còn tránh không nhắc đến tên của hắn, mà gọi là “tangalashka” (từ tiếng Thổ Nhĩ Kỳ dangalak — nghĩa là thiếu cận, thiếu học thức, thiếu văn hóa, kém phát triển, thô lỗ, thiếu giáo dục, ngu dốt, chậm chạp, đần độn).

Để kết hợp với Thiên Chúa, cần phải thay đổi tâm trí, thay đổi cách suy nghĩ. Người có đời sống thiêng liêng tuân theo một logic khác, điều mà đối với những người thuộc thế gian này thường khó hiểu. Đó chính là “sự điên rồ thiêng liêng” mà Vị Cụ Paissy đã nói đến và kêu gọi. Sự kết hợp với Thiên Chúa không phải là mối liên hệ hình thức bên ngoài, mà là mối liên hệ không có điều kiện, khi linh hồn con người bùng cháy; đó

¹ Theo truyền thống của Tu viện Thánh Gioan Thần Học trên núi Athos, khi đề cập đến Lão sư Paissios Svjatogorets, các ấn phẩm ở đây đều sử dụng chữ in hoa, qua đó thể hiện sự kính trọng đặc biệt dành cho ngài với tư cách là người hướng dẫn tâm linh và thầy giáo. Chúng tôi giữ nguyên đặc điểm này trong các bản tái bản sách bằng tiếng Nga. — Ban biên tập.

là mối liên hệ của tình yêu, khi con người quên đi bản thân và chỉ sống bằng khát khao và mong mỏi hướng về Đấng Yêu Dấu. “Eros thiêng liêng” — đó là cách Thánh Paissios gọi trạng thái này, lặp lại những gì đã được các nhà thần học-mystic Byzantine như Thánh Maximus Confessor và Simeon the New Theologian nói cách đây nhiều thế kỷ.

Chúng tôi hy vọng rằng ấn bản tiếng Nga của tập thứ sáu “Lời dạy” của Thánh Paissios, vốn được mong đợi từ lâu, chắc chắn sẽ trở thành một đóng góp quý giá cho kho tàng trí tuệ tâm linh và mang lại lợi ích tâm linh cho độc giả, cùng với các ấn bản trước đó của năm tập đầu tiên chứa đựng những lời dạy khôn ngoan của vị tu sĩ thánh địa.

Bài thánh ca dành cho Thánh Paissios của Svatogor

Giọng 5. Tương tự: Lời đồng nhất

Nhận lấy ngọn lửa của tình yêu thiêng liêng, / ngài đã dâng trọn vẹn cho Đức Chúa Trời bằng những việc làm vượt trội, / và ngài đã là nguồn an ủi cho nhiều người, / bằng những lời dạy thiêng liêng, / và những lời cầu nguyện làm nên phép lạ, / Thánh Paise, Đấng mang Thánh Thần, / và giờ đây xin ngài không ngừng cầu nguyện // cho cả thế giới, thưa ngài.

Kondak

Giọng 8. Tương tự như: Người được chọn

Ngài đã sống trên trần gian như một thiên thần, / Ngài đã tỏa sáng bởi tình yêu thương, thánh Paise, / là chỗ dựa vững chắc của các tu sĩ, / là người dẫn dắt những tín hữu đến đời sống thánh thiện, / và Ngài đã trở thành nguồn an ủi ngọt ngào nhất cho toàn thể nhân loại, / vì lý do đó, chúng con kêu cầu Ngài: // Hãy vui mừng, hỡi vị Cha của toàn thể giới.

Lời mở đầu

Trong năm tập trước của “Lời dạy” của Thánh Paissios, chủ đề cầu nguyện thường được đề cập. Thánh Paissios, với tư cách là một tu sĩ “không tì vết và không thể chê trách,” coi cầu nguyện là nhiệm vụ chính của mình. Khi tiếp xúc với nhiều người khác nhau, cả tu sĩ lẫn giáo dân, ngài luôn nỗ lực giúp họ học cách phó thác cuộc đời mình cho Thiên Chúa qua lời cầu nguyện. Trong tập thứ sáu của “Những Lời Dạy” của vị tu sĩ mà quý vị đang cầm trên tay, được xuất bản dưới sự ban phước của vị Mục tử tối cao của chúng ta, Đức Tổng Giám mục Nikodim của Kassandria, chứa đựng những lời dạy của vị tu sĩ, hoàn toàn dành riêng cho việc cầu nguyện.

Theo vị tu sĩ Paisii, lời cầu nguyện là một cơ hội vĩ đại mà Đức Chúa Trời đã ban cho chúng ta để chúng ta có thể giao tiếp với Ngài và xin Ngài giúp đỡ. Vị tu sĩ già cảm thấy xót xa khi thấy những người đang đau khổ và “dựa vào sức lực nhỏ nhoi của con người”, mà quên mất rằng họ có cơ hội cầu xin sự giúp đỡ từ Đức Chúa Trời, “Đáng không chỉ có thể ban cho sức mạnh thiêng liêng, mà còn ban cho nhiều sức mạnh thiêng liêng, và sự giúp đỡ được ban cho khi đó sẽ không chỉ là sự giúp đỡ thiêng liêng, mà còn là phép lạ của Đức Chúa Trời.” Vì vậy, vị tu sĩ già nhấn mạnh rằng chúng ta phải coi việc cầu nguyện là điều cần thiết, và cố gắng giúp đỡ những ai chưa thành thạo nghệ thuật cầu nguyện “bắt đầu một cách tốt đẹp, để trái tim ‘khởi động’, hoạt động trong lời cầu nguyện.” Còn đối với những ai đã có thói quen cầu nguyện tốt, vị tu sĩ già khích lệ họ để những người đó cầu nguyện với lòng yêu mến và sự ấm áp hơn. Đối với cả hai nhóm, ngài đều cố gắng giải thích rằng điều kiện tiên quyết chính để giao tiếp với Thiên Chúa là sự sám hối và khiêm nhường. “Anh em của tôi,” vị tu sĩ viết trong một bức thư của mình, “đừng cầu xin điều gì khác trong lời cầu nguyện ngoài sự sám hối... Sự sám hối sẽ ban cho anh lòng khiêm nhường, lòng khiêm nhường sẽ ban cho anh ân sủng của Thiên Chúa, và trong ân sủng của Ngài, Thiên Chúa đã chuẩn bị sẵn cho anh mọi điều cần thiết để được cứu rỗi; hơn nữa, để đề phòng mọi trường hợp, ở đó còn có đủ mọi điều cần thiết để anh có thể giúp đỡ linh hồn của ai đó khi có cơ hội.” Còn trong một lá thư khác, vị tu sĩ già viết như sau: “Tôi cố gắng ăn năn trước mặt Chúa, dâng lên Ngài những tội lỗi và sự vô ơn của mình, khiêm nhường xin Ngài thương xót và tạ ơn Ngài trong lời ngợi khen.”

Cuốn sách gồm bảy phần. Phần đầu tiên nói về cầu nguyện nói chung, về cách cầu nguyện mà vị tu sĩ già đã thực hành, coi đó là nhu cầu thiết yếu của linh hồn trong sự giao tiếp liên tục và không ngừng nghỉ với Thiên Chúa. Ngài nói rằng chúng ta phải duy trì sự liên lạc liên tục với Thiên Chúa và không bao giờ tắt “máy

liên lạc” của mình – được điều chỉnh theo tần số của Thiên Chúa – để có thể cảm thấy an tâm. Cầu nguyện chính là sự an toàn. Nếu chúng ta nhận thức được sự thật này, chúng ta sẽ cảm nhận được nhu cầu giao tiếp không ngừng với Thiên Chúa và đạt đến trạng thái cầu nguyện liên tục.

Thánh Paissios nắm tay dẫn dắt chúng ta đến với lời cầu nguyện chân thật và trong sạch, chỉ cho chúng ta những điều kiện cần thiết cho nó và nhấn mạnh rằng song song với lời cầu nguyện, cuộc chiến thiêng liêng tương ứng cũng phải diễn ra. Nói cách khác, để duy trì sự kết nối với Thiên Chúa, chúng ta phải đồng điệu với Ngài trên cùng một tần số — tần số của sự khiêm nhường và tình yêu. Những đam mê, chủ yếu là kiêu ngạo và sự thiếu cao thượng thiêng liêng (tức là thiếu tinh thần hy sinh), chính là những nhiễu sóng vô tuyến cản trở sự giao tiếp của chúng ta với Thiên Chúa. Vì vậy, trước khi bắt đầu cầu nguyện — tức là hiệp thông với Thiên Chúa, khi đã đồng điệu với Ngài — cần có sự chuẩn bị, tương tự như những gì chúng ta thực hiện trước khi hiệp thông với Ngài trong Bí tích Thánh Thể. Sự sám hối và việc xưng tội một cách khiêm nhường trước Thiên Chúa “phá vỡ bức tường, hay nói đúng hơn, chính Thiên Chúa mở cửa cho chúng ta, và chúng ta đón nhận ân sủng của sự hiệp thông với Ngài.”

Phần thứ hai của cuốn sách đề cập đến những trở ngại mà chúng ta gặp phải trong cầu nguyện: sự lơ là, chán nản và mất tập trung. Ma quỷ cũng cố gắng tách chúng ta khỏi sự hiệp thông với Thiên Chúa bằng cách dắt mũi chúng ta vào những cuộc trò chuyện vô nghĩa. Vị Thánh Tông Đồ đưa ra những lời khuyên thiết thực về cách làm thế nào để trái tim chúng ta được sưởi ấm và bắt đầu hoạt động trong cầu nguyện. Việc đọc Kinh Thánh ngắn gọn nhưng “mạnh mẽ” trước khi cầu nguyện sẽ làm ấm lòng. Việc hát các bài thánh ca giúp chiến thắng sự chán nản và tạo ra những điều kiện tốt nhất để chúng ta sẵn lòng thực hành cầu nguyện theo phương pháp Chúa Giêsu. Vị tu sĩ già gọi chuỗi hạt là “súng máy chống lại ma quỷ” và nói rằng việc cúi đầu giúp “khởi động động cơ thiêng liêng của chúng ta.”

Phần thứ ba của cuốn sách nói về Mẹ hiền từ và đầy yêu thương của chúng ta — Đức Mẹ Rất Thánh, về thiên thần hộ mệnh, cũng như về các thánh — những người bảo vệ và cầu thay cho chúng ta trước mặt Thiên Chúa. Đức Mẹ, nhờ sự vâng phục hoàn hảo đối với Thiên Chúa và lòng khiêm nhường, đã trở thành người tham gia vào việc thực hiện Kế hoạch Cứu độ con người từ thuở đời đời của Thiên Chúa. Chính vì thế, Mẹ lắng nghe lời cầu nguyện của chúng ta và dâng những lời khẩn cầu của chúng ta lên Con Mẹ và Thiên Chúa. Đồng thời, nếu chúng ta sống theo ý Chúa, thiên thần hộ mệnh của chúng ta sẽ luôn ở bên cạnh, bảo vệ và cứu chúng ta khỏi những nguy hiểm và tai ương. Và tất cả các thánh, khi chúng ta kêu cầu họ với lòng tin và sự sùng kính, đều vội vã đến giúp đỡ chúng ta.

Phần thứ tư dành cho các lời khẩn cầu trong lời cầu nguyện. Vị tu sĩ cao niên đã nói rằng nên chia lời cầu nguyện thành ba phần: về bản thân, về thế giới và về những người đã qua đời. Trong chương cuối cùng của phần thứ tư, tác giả đề cập đến Thánh vịnh và cách cầu nguyện theo Thánh vịnh, sử dụng “Các Hoàn cảnh” của Thánh Arsenius Cappadocian. Chính các “Hoàn cảnh” và nghi thức mà vị tu sĩ Paissy đã sử dụng khi cầu nguyện cho nhu cầu này hay nhu cầu kia, bằng cách đọc Thánh vịnh tương ứng, được trình bày trong phụ lục ở cuối tập sách.

Phần thứ năm chứa đựng những lời khuyên của vị tu sĩ về Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu và về sự tỉnh táo, tức là sự tỉnh thức thiêng liêng, điều cần thiết để tập trung tâm trí lại với nhau. Tâm trí con người giống như “một thiếu niên bị bỏ mặc, muốn lang thang không ngừng ở khắp nơi, sống vô tổ chức và vi phạm các quy tắc.” Vị tu sĩ khuyên nên rèn luyện tâm trí đó về mặt tâm linh và dạy nó “ở nhà nhiều hơn, trong thiên đàng, bên cạnh Cha và Thiên Chúa của mình.”

Về việc tập trung tâm trí trong lời cầu nguyện của Chúa Giê-su, vị tu sĩ cao niên, dù không phủ nhận các phương pháp kỹ thuật khác nhau, nhưng nhấn mạnh rằng những phương pháp này chỉ mang tính chất hỗ trợ, còn những điều kiện tiên quyết cần thiết để thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giê-su chính là sự sám hối và nỗi đau trong lòng, điều sẽ đến một cách tự nhiên, không cần nỗ lực gượng ép, khi con người cảm nhận được mình tội lỗi và vô ơn đến mức nào trước vô vàn ân huệ của Thiên Chúa, cũng như khi họ vượt ra khỏi giới hạn của cái “tôi” và đặt mình vào vị trí của những người đang đau khổ.

Phần thứ sáu kể về đời sống phụng vụ của Giáo Hội chúng ta. Ở đây tập hợp những lời khuyên của vị trưởng lão liên quan đến việc tham dự các thánh lễ và sự chuẩn bị đúng đắn để rước Mình Thánh Chúa. Chương cuối cùng của phần này dành cho việc hát thánh ca, vốn “không chỉ là lời cầu nguyện, mà trong đó trái tim như vỡ òa và những cảm xúc thiêng liêng từ đáy lòng tuôn trào.”

Phần thứ bảy và cũng là phần cuối cùng của cuốn sách dành riêng cho việc ngợi khen Thiên Chúa. Vị tu sĩ khuyên rằng sau mỗi lần dâng lời khẩn cầu, chúng ta nên “dâng lên lời ngợi khen từ tận đáy lòng và tạ

on với niềm vui.” Ông cũng nhấn mạnh rằng bất kỳ ai, khi suy ngẫm về vô vàn ân huệ của Thiên Chúa, sẽ ngợi khen Chúa ngày đêm không ngừng. Còn những con cái yêu mến Ngài sẽ ngợi khen Ngài ngay cả trong những nỗi buồn và thử thách. Trong việc ngợi khen Đức Chúa Trời không ngừng, trong việc tạ ơn Ngài không ngừng, con người cảm nhận được “tất cả sự phong phú của Lòng Nhân Từ Ngài.” Và con người càng ngợi khen và tạ ơn Chúa nhiều, thì Chúa càng ban cho họ nhiều phước lành hơn nữa. Chương cuối cùng của phần thứ bảy dành để nói về những ân huệ thiêng liêng được ban cho những người khiêm nhường và yêu mến Chúa — những người thực hành sự sám hối và dâng hiến tất cả vì tình yêu dành cho Chúa. Vị Thánh Tăng, chính Ngài đã nếm trải sự ngọt ngào vĩ đại và niềm vui khôn tả mà ân sủng Thần Thánh ban tặng cho linh hồn được Ngài viếng thăm, đã nói về trạng thái này như sau: “Lúc đó, tâm trí dừng lại trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Những suy nghĩ tan biến, và linh hồn chỉ còn cảm nhận được sự ngọt ngào của tình yêu Thiên Chúa, sự ấm áp và sự quan tâm của Ngài.” Lúc đó, lời cầu nguyện cũng dừng lại, bởi vì “tâm trí đã hòa nhập với Thiên Chúa và không muốn xa lìa Ngài vì bất cứ lý do gì.”

Trong mỗi phần của cuốn sách, nhiều lần đề cập đến sự khiêm nhường và việc chúng ta nhận thức về bản chất tội lỗi của mình, cũng như về hành vi cao thượng và sự đồng cảm với nỗi đau của người khác. Tất cả những điều đã nêu trên đối với Thánh Paissios là những nguyên tắc cơ bản của đời sống thiêng liêng và những điều kiện tiên quyết cần thiết cho lời cầu nguyện từ trái tim. “Hãy trau dồi lời cầu nguyện từ trái tim, kết hợp với tình yêu và sự khiêm nhường, hết mức có thể,” — vị Thánh khuyên nhủ trong một bức thư. Ngoài ra, vị tu sĩ cao niên thường dẫn ra những ví dụ từ chính kinh nghiệm tâm linh của mình trong cuộc đấu tranh, hoặc chia sẻ với chúng ta những trải nghiệm về những trạng thái thiêng liêng mà ngài đã trải qua. Điều này cũng là một trong những hình thức “bổ thí tâm linh” mà ngài ban tặng cho chúng ta bằng tình yêu vĩ đại của mình, nhằm giúp đỡ chúng ta.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn tất cả những ai đã đọc bản thảo của tập sách này trong quá trình chuẩn bị xuất bản và đã góp ý để giúp nó trở nên tốt hơn.

Chúng tôi thành tâm cầu nguyện rằng, với sự giúp đỡ của Thiên Chúa, chúng ta sẽ yêu mến việc cầu nguyện và khiêm nhường, tận tâm nỗ lực để trau dồi đức tính này trong chính mình, để được tham dự vào Nước Trời của Đức Kitô, ca ngợi Ngài như Thiên Chúa muôn đời. Amen.

Thứ Sáu Tuần Thánh năm 2012, ngày lễ kính Thánh tượng Đức Mẹ “Nguồn Sống”

Bà Bê trên Tu viện Thánh Tông đồ và Nhà truyền giáo Gioan Thần học, nữ tu Philothea cùng các chị em trong Chúa Kitô.

Phần 1.

Về sự hiệp thông với Thiên Chúa

“Phúc cho những ai đã thiết lập mối liên hệ với Trung tâm Chỉ huy trên Thiên đàng và, với lòng kính sợ Thiên Chúa, làm việc cùng Ngài trên cùng một tần số.”

Chương 1.

Về việc cầu nguyện chính là cuộc trò chuyện với Thiên Chúa

Phúc cho những ai đã thiết lập được liên lạc với Trung tâm Chỉ huy trên Thiên đàng

Thưa Cha, đối với riêng Cha, cầu nguyện có ý nghĩa như thế nào?

— Khi cầu nguyện, tôi gửi đi một tín hiệu vô tuyến và xin sự giúp đỡ. Tôi luôn xin sự giúp đỡ từ Chúa Kitô, từ Đức Mẹ, từ các thánh... Cả cho chính mình lẫn cho người khác. Bởi vì nếu không xin, thì sẽ không nhận được sự giúp đỡ nào cả.

Tôi còn nhớ, trong thời kỳ nội chiến, chúng tôi đã bị các đơn vị cộng sản bao vây và phong tỏa tại một cao điểm, với số lượng lên tới một nghìn sáu trăm người. Trong khi đó, chúng tôi chỉ có một trăm tám mươi chiến sĩ. Chúng tôi đã đào hào và giữ vững phòng tuyến sau những vách đá. Nếu họ bắt được chúng tôi, chắc chắn sẽ không để ai sống sót. Là người phụ trách bộ đàm, tôi cố gắng lắp đặt ăng-ten để liên lạc với Trung

tâm. Nhưng làm sao được: ăng-ten cứ liên tục bị đạn và mảnh đạn bắn trúng. Đại úy hét lên: “Nhanh bỏ cái ăng-ten đó đi, chạy đến chỗ tôi, giúp tôi khiêng những thùng lựu đạn!” Khi chỉ huy đại đội bỏ đến chỗ các xạ thủ súng máy để kiểm tra tình hình và ra lệnh, tôi lập tức chạy đến máy bộ đàm. Trong lúc ông ấy ra lệnh, tôi thử lắp đặt ăng-ten đi lắp lại, rồi lại chạy về giúp khiêng thùng lựu đạn để chỉ huy không mắng mỏ. Cuối cùng, nhờ cây gậy và cái xẻng công binh, tôi đã cố định được ăng-ten và thiết lập liên lạc với sở chỉ huy. Tôi chỉ kịp truyền đi vòn vẹn hai từ — tọa độ của chúng tôi. Tạ ơn Chúa, chỉ vài từ đó cũng đủ để thay đổi tất cả! Vào lúc bình minh, các máy bay tấn công của chúng tôi đã bay đến và oanh tạc các vị trí của địch. Chúng tôi đã được cứu! Theo cậu, đó là chuyện vật vãn sao? Một trăm tám mươi chiến sĩ bị bao vây, đối đầu với một nghìn sáu trăm kẻ địch, và cuối cùng — họ vẫn sống sót!

Chính lúc đó, tôi mới thấu hiểu sứ mệnh cao cả của một nhà sư: giúp đỡ mọi người bằng lời cầu nguyện. Những người thể tục hay bàn tán: “Các tu sĩ này làm gì vậy? Tại sao họ không ra ngoài thế gian để giúp đỡ xã hội?” Nhưng nói như vậy cũng giống như trong chiến tranh, người ta trách mắng người điều khiển bộ đàm: “Sao anh còn loay hoay với cái bộ đàm đó? Bỏ nó đi, cầm súng lên và chạy đi bắn đi!..”

Ngay cả khi thiết lập được liên lạc với tất cả các đài phát thanh trên thế gian, chúng ta cũng sẽ không thu được lợi ích gì từ điều đó nếu không có sự giao tiếp thiêng liêng và liên lạc với Thiên Chúa. Sự giao tiếp và liên lạc với Ngài là điều cần thiết để chúng ta có thể cầu xin sự giúp đỡ từ Ngài. Và không chỉ cầu xin, mà còn để nhận được sự giúp đỡ đó. Phúc cho những ai đã thiết lập liên lạc với Trung tâm Chỉ huy trên Thiên đàng và, với lòng kính sợ Đức Chúa Trời, làm việc cùng Ngài trên cùng một tần số.

Đức Kitô ban cho chúng ta cơ hội để trò chuyện với Ngài

— Thừa Cha, lời cầu nguyện của con là nguồn gốc của nỗi buồn và đau khổ. Con hoàn toàn không thể cầu nguyện được. Con phải làm sao đây?

— Con hãy trò chuyện với Chúa Kitô, với Đức Mẹ, với các thiên thần và các thánh một cách tự nhiên, chân thành và không cần phải chọn lọc lời lẽ. Hãy làm điều đó bất cứ nơi nào con ở, và nói tất cả những gì con muốn. Ví dụ: “Lạy Chúa Giêsu của con!” hoặc “Mẹ Thiên Chúa, Mẹ biết con đang trong tình trạng thế nào mà. Xin giúp con!” Hãy liên tục trò chuyện với các Ngài như vậy, một cách đơn giản và khiêm nhường, về những điều đang làm con lo lắng. Sau đó, hãy dâng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con.”

— Thừa Thầy, con cầu nguyện một cách lơ đãng.

— Khi cầu nguyện, hãy nghĩ đến Đấng mà con đang trò chuyện lúc này. Chính là Thiên Chúa! Theo con, điều đó có phải là chuyện vật vãn không? Khi một người nói chuyện với một quan chức cao cấp, hãy nhìn xem họ phát âm từng từ một cách cẩn trọng đến mức nào! Họ cẩn thận để không lỡ nói ra điều gì ngớ ngẩn, đôi khi còn lắp bắp, lưỡi vấp vấp vì bối rối... Nhưng nếu khi nói chuyện với con người chúng ta còn chú tâm đến thế, thì khi nói chuyện với Đức Chúa Trời, chúng ta phải tập trung đến mức nào nữa! Hãy để ý xem: ngay cả một đứa trẻ, khi muốn nói chuyện với cha mình hay một người lớn tuổi, cũng cảm thấy bối rối khi trò chuyện. Còn khi đứa trẻ muốn nói chuyện với thầy giáo, người mà nó còn hơi e ngại, thì lại càng bối rối hơn nữa. Còn chúng ta thì sao? Chúng ta đang trò chuyện với chính Thiên Chúa, với Đức Mẹ, với các thánh — mà lại không hiểu điều này sao?

— Trước khi vào tu viện, thừa Thầy, con không hề nghi ngờ rằng đời tu và việc cầu nguyện là hai điều không thể tách rời. Nhưng giờ đây, con thấy thật khó để cầu nguyện... Con cảm thấy cầu nguyện là việc khó khăn và mệt mỏi nhất.

— Theo tôi nhớ, con là người học ngành ngôn ngữ học phải không? Con thích trò chuyện, và con không cảm thấy mệt mỏi khi nói chuyện với mọi người. Tuy nhiên, với Chúa Kitô, Đấng hạ mình xuống để trò chuyện với con, con lại cảm thấy mệt mỏi khi nói chuyện, và cuộc trò chuyện đó dường như rất khó khăn đối với con. Cậu có tỉnh táo không vậy? Điều đó chẳng khác nào nói: “Ồi, thật là rắc rối, đến lúc phải đi nói chuyện với nhà vua rồi... Chẳng có chút hứng thú nào, nhưng cũng chẳng còn cách nào khác, đành phải đi thôi.” Chúa Kitô ban cho chúng ta cơ hội được liên lạc với Ngài liên tục qua lời cầu nguyện, vậy mà chúng ta... lại không muốn ư? Chuyện này thật khó tin!... Và điều đáng ngạc nhiên nhất là chính Ngài muốn trò chuyện với chúng ta, mong muốn giúp đỡ chúng ta, nhưng chúng ta, như các bạn thấy đấy, lại lười nói chuyện với Ngài!

— Thừa Thầy, con thường hay nói nhảm, và sau đó lại cảm thấy day dứt vì điều đó.

— Nếu muốn nói chuyện — tốt nhất là hãy nói chuyện với Chúa Kitô. Khi nói chuyện với Chúa Kitô, con người sẽ không bao giờ hối hận về điều đó. Rõ ràng, xu hướng nói chuyện vu vơ là một đam mê. Nhưng nếu hướng xu hướng đó vào lợi ích thiêng liêng, thì nó có thể trở thành tiền đề cho việc cầu nguyện. Bạn có tưởng tượng được không, có những người thậm chí còn lười cả việc nói chuyện! Còn trong con lại có một sức mạnh nào đó, con luôn khao khát được trò chuyện với ai đó... Nếu con hướng những khao khát ấy vào lợi ích thiêng liêng, thì linh hồn con sẽ được thánh hóa. Hãy cố gắng chỉ nói chuyện với mọi người về những điều cần thiết và luôn trò chuyện với Chúa Kitô. Chỉ cần bạn bắt đầu một cuộc trò chuyện khiêm nhường với Ngài, bạn sẽ không còn để ý đến những gì đang diễn ra xung quanh nữa: cuộc trò chuyện đó sẽ thú vị và ngọt ngào đến mức như vậy. Ngay cả những cuộc trò chuyện tâm linh cũng làm tôi mệt mỏi, nhưng khi cầu nguyện, tôi lại cảm nhận được một sự bình an phi thường.

Cầu nguyện chính là cuộc trò chuyện với Thiên Chúa. Thỉnh thoảng tôi ghen tị với những người sống vào thời Chúa Kitô: vì họ đã được nhìn thấy Ngài bằng chính đôi mắt mình và nghe thấy Ngài bằng chính đôi tai mình, họ thậm chí còn có thể trò chuyện với Ngài. Nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta đang ở trong một hoàn cảnh tốt hơn so với họ, bởi vì họ không thể thường xuyên làm phiền Ngài, trong khi chúng ta có thể trò chuyện với Ngài không ngừng nghỉ trong lời cầu nguyện.

Khát khao tha thiết trong lời cầu nguyện

— Thưa Thầy, phải cầu nguyện như thế nào?

— Hãy cảm nhận rằng bạn là một đứa trẻ nhỏ, còn Thiên Chúa là Cha của bạn, và đừng để mất cảm giác ấy, hãy xin Ngài mọi điều bạn cần. Nếu con trò chuyện với Chúa như vậy, sẽ đến lúc con không còn muốn rời xa Ngài dù chỉ một bước. Bởi vì chỉ trong Chúa, con người mới tìm thấy sự an toàn, sự an ủi, tình yêu không thể diễn tả được, kết hợp với sự dịu dàng thiêng liêng.

Cầu nguyện có nghĩa là đón nhận Chúa Kitô vào lòng mình, yêu mến Ngài bằng cả con người mình.

“Hãy yêu mến Chúa, Thiên Chúa của ngươi, bằng cả trái tim ngươi, bằng cả linh hồn ngươi, bằng tất cả sức lực ngươi, và bằng mọi ý nghĩ của ngươi,²” — Kinh Thánh có chép như vậy. Khi một người yêu mến Đức Chúa Trời và kết nối với Ngài, không còn điều gì trên trần gian này có thể quyến rũ được người ấy nữa. Người ấy trở nên như một kẻ điên. Hãy cho người điên nghe những bản nhạc hay nhất — người ấy cũng chẳng cảm động. Hãy đưa người ấy đến bảo tàng và cho xem những bức tranh của các họa sĩ vĩ đại nhất trên thế gian — người ấy sẽ đi qua như thể chẳng có gì xảy ra. Hãy dọn trước mặt anh ta những món ăn tinh tế nhất, cho anh ta mặc những bộ trang phục đẹp nhất và thời thượng nhất, xông xung quanh anh ta những mùi hương tinh tế nhất — anh ta sẽ chẳng thèm liếc mắt hay hít hà. Người điên sống trong thế giới riêng của mình. Cũng vậy, người đang kết nối với thế giới trên trời: anh ta hoàn toàn ở đó, anh ta không muốn xuống trần gian vì bất cứ lý do gì. Hãy thử tách đứa trẻ đang ôm mẹ ra khỏi vòng tay bà ấy xem! Cũng không thể tách người đã thấu hiểu ý nghĩa của lời cầu nguyện khỏi chính lời cầu nguyện đó. Đứa trẻ cảm thấy thế nào khi được mẹ ôm trong vòng tay? Chỉ những ai đã cảm nhận được rằng Chúa đang ở bên cạnh mình — rất gần, cực kỳ gần, còn bản thân họ — là đứa trẻ trong vòng tay Ngài — mới có thể hiểu được điều đó.

Tôi biết có những người khi cầu nguyện cảm thấy mình như những đứa trẻ nhỏ. Nếu ai đó nghe thấy họ lúc đó, chắc hẳn sẽ thốt lên: “Chà, họ chỉ là những đứa trẻ nhỏ thôi mà!..” Còn nếu ai đó lén quan sát cách họ hành xử khi cầu nguyện, chắc chắn sẽ nói rằng những người này chắc chắn đã mất trí rồi! Họ trở nên giống như một đứa trẻ đang chạy hết tốc lực về phía cha mình, bám chặt vào tay áo ông và nài nỉ: “Con không biết làm thế nào, nhưng cha phải làm điều này!.. Bằng bất cứ cách nào cũng được, chỉ cần làm điều đó thôi, xin cha, xin cha!..” — chính với sự đơn sơ và can đảm như vậy, những người này nài nỉ Thiên Chúa.

— Thưa Thầy, liệu mong muốn cầu nguyện có thể nảy sinh đơn thuần từ nhu cầu tình cảm về sự giao tiếp, về sự an ủi không?

— Vậy thì có gì xấu đâu, nếu khao khát cầu nguyện nảy sinh từ nhu cầu tốt đẹp, dù có phần tình cảm, đối với Chúa? Tuy nhiên, có vẻ như con thường hay quên mất và chỉ tìm đến cầu nguyện khi có chuyện gì đó xảy ra với con. Đương nhiên, chính vì thế mà Chúa mới đề cho đủ loại khó khăn và trở ngại “xảy ra”. Ngài làm điều đó để chúng ta tìm đến Ngài. Nhưng chẳng phải sẽ tốt hơn nếu một đứa trẻ chạy đến với cha hoặc mẹ chỉ đơn giản vì nó yêu thương họ, chứ không phải vì nó gặp phải chuyện gì đó sao? Bạn có thể hình dung

² Lc 10:27

được một đứa trẻ biết rằng cha mẹ yêu thương nó vô bờ bến, nhưng lại phải bị ép buộc mới chịu chạy vào vòng tay của mẹ hay cha không?

Đức Chúa Trời là Cha dịu dàng và chu đáo của chúng ta, Ngài yêu thương chúng ta. Vì vậy, chúng ta cần khao khát một cách tha thiết để giờ cầu nguyện mau đến, và đừng bao giờ cảm thấy chán khi trò chuyện với Ngài.

Chương 2.

Về sự cần thiết của việc cầu nguyện

Hãy xem việc cầu nguyện là điều cần thiết

Thưa Thầy, con không có đức tin vững vàng và con cảm thấy mình yếu đuối.

— Con biết phải làm gì không? Hãy ôm lấy Chúa và bám chặt vào Ngài! Con đã từng thấy đứa trẻ bám vào cổ cha mình chưa? Con cũng hãy làm như vậy: ôm lấy Ngài và đừng buông ra, để Ngài không thể tách con khỏi Ngài. Khi đó, con sẽ cảm thấy sự tự tin và sức mạnh.

— Vâng, thưa Thầy, chính con cũng cảm thấy cần phải nương tựa vào Chúa, nhưng điều đó thật khó quá...

— Hãy giơ hai tay lên cao, vươn chúng về phía Trời. Càng giơ mạnh, tay bạn sẽ càng dài ra. Tất nhiên là không phải ngay lập tức... Rồi đến lúc đó, bạn sẽ nắm chặt được Chúa.

— Thưa Thầy, khi không có đủ thời gian, con cầu nguyện vội vàng. Theo Thầy, liệu có phải con đang “ăn cắp” thời gian mà lẽ ra phải dành cho Chúa Kitô không?

— Con biết không, Chúa Kitô có tất cả mọi thứ. Dù con có “lấy trộm” thời gian của Ngài đi chăng nữa, Ngài cũng chẳng thiếu thốn gì cả. Nhưng chính con thì chắc chắn sẽ không nhận được lợi ích gì từ những lời cầu nguyện vội vã như thế — điều đó là chắc chắn. Hãy suy nghĩ xem, đâu phải Chúa Kitô cần lời cầu nguyện của chúng ta, mà chính chúng ta mới cần sự giúp đỡ của Ngài. Và chúng ta cầu nguyện không phải vì Chúa Kitô cần điều đó, mà vì khi cầu nguyện, chúng ta giao tiếp với Thiên Chúa, Đấng đã tạo dựng chúng ta. Nếu chúng ta không cầu nguyện, chúng ta sẽ rơi vào tay ma quỷ, và lúc đó chúng ta sẽ khốn khổ. Anh còn nhớ lời của Thánh Isaac the Syrian không: “Đức Chúa Trời sẽ không hỏi chúng ta tại sao chúng ta không cầu nguyện, mà sẽ hỏi tại sao chúng ta không duy trì mối liên hệ với Ngài, và do đó đã cho ma quỷ quyền hành hạ chúng ta.”³

— Thưa Geronda, làm sao để yêu mến việc cầu nguyện?

— Phải cảm nhận được rằng cầu nguyện là điều cần thiết. Giống như cơ thể cần thức ăn để sống, linh hồn cũng cần được nuôi dưỡng để không chết. Nếu để linh hồn thiếu thức ăn, nó sẽ suy yếu, và rồi cái chết thiêng liêng sẽ ập đến.

— Thưa Thầy, điều gì cản trở việc cầu nguyện?

— Cầu nguyện chỉ khó khăn khi chúng ta không cảm nhận được rằng cầu nguyện là điều cần thiết. Nếu một người không thấu hiểu ý nghĩa của cầu nguyện, không cảm nhận được từ kinh nghiệm rằng nó là điều cần thiết đối với mình, thì người đó sẽ coi cầu nguyện như một nghĩa vụ nô lệ. Người như vậy sẽ giống như một đứa trẻ đại dốt, quay lưng lại với bầu sữa mẹ, từ chối tất cả sự ngọt ngào của tình yêu thương và sự chăm sóc của mẹ. Đứa trẻ như vậy sẽ lớn lên yếu ớt và bất hạnh.

Cầu nguyện là sự được che chở

— Thưa Thầy, làm sao để cảm nhận được rằng cầu nguyện là cần thiết?

— Ôi, giả như các anh từng trải qua chiến tranh thì chúng ta đã hiểu nhau rồi!... Trong chiến tranh, chúng tôi có nhiều chế độ liên lạc vô tuyến khác nhau với sở chỉ huy. Có chế độ liên lạc liên tục, khi đó chúng tôi, những người điều khiển bộ đàm, không rời khỏi bộ đàm, luôn luôn ở trên sóng. Ôi, lúc đó chúng tôi cảm thấy rất tự tin, biết chắc chắn rằng mình đang được bảo vệ! Nếu chúng tôi liên lạc mỗi hai giờ một lần, thì

³ “Vào ngày đó, Đức Chúa Trời sẽ phán xét chúng ta không phải vì những bài thánh vịnh, cũng không phải vì chúng ta đã bỏ qua việc cầu nguyện, mà vì việc bỏ qua điều này đã tạo cơ hội cho ma quỷ xâm nhập.” Xem: Isaac the Syrian, Thánh. Những Lời Khuyên của Người Tu Hành. Lời thứ 71. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev Lavra, 2008. Tr. 432. — Chú thích của người dịch.

không còn cảm thấy sự tự tin đó nữa. Còn nếu chỉ liên lạc với sở chỉ huy hai lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối, thì chúng tôi cảm thấy tình thế của mình rất bất bênh. Với việc cầu nguyện cũng rất giống như vậy. Càng cầu nguyện nhiều, con người càng cảm thấy an toàn về mặt tâm linh. Cầu nguyện chính là sự được che chở.

Khi duy trì liên lạc liên tục, “trong chế độ kết nối thường trực” với Chúa, chúng ta sẽ có thể ngăn chặn mọi điều ác. Có lần, một vị tu sĩ đang đi trên xe buýt.⁴ Ông ngồi đó và cầu nguyện với đôi mắt nhắm nghiền, và tất cả hành khách đều nghĩ rằng ông đang ngủ. Một chiếc xe tải đang lao tới bỗng đâm sầm vào cột điện và văng sang làn đường ngược chiều. Các xe bắt đầu đâm vào nhau — vụ tai nạn thật kinh hoàng! Nhưng chiếc xe buýt lại bằng cách nào đó nằm ngoài lề đường, ở một khoảng cách an toàn. Như thể có một bàn tay vô hình đã nâng nó lên và đưa sang lề đường vậy!.. Không có hành khách nào bị thương. Họ được cứu nhờ lời cầu nguyện của vị tu sĩ.

— Thưa Thầy, các giáo dân thường hỏi làm thế nào để rèn luyện thói quen cầu nguyện.

— Hãy nghe đây. Ngày xưa, một số người đã dâng hiến đời mình cho đời sống tu hành và có tính cách kiên định, đã lên đường và tu hành giữa những vách đá hiểm trở, trong các hang động, trong những ngôi mộ ngoại giáo hoặc trong các đền thờ ma quỷ. Ở đó, họ phải đối mặt với vô số nguy hiểm: đá từ vách núi rơi xuống đầu họ, ma quỷ tấn công họ và nhiều cám dỗ khác rình rập... Nỗi sợ hãi buộc những người này phải không ngừng kêu cầu: “Lạy Chúa Kitô của con!.. Lạy Mẹ Thiên Chúa!..” Nhờ nỗi sợ hãi đó, thói quen tốt lành của việc cầu nguyện không ngừng đã ăn sâu vào tâm hồn họ. Và bây giờ hãy tưởng tượng thời đại của chúng ta, hãy tưởng tượng những người ngồi sau tay lái vào buổi sáng, sau khi đã “vui vẻ” suốt đêm trước tại các bữa tiệc và câu lạc bộ, với rượu, ma túy và những “niềm vui” khác của con người hiện đại. Khi ngồi sau tay lái sau một đêm mất ngủ và điên cuồng như vậy, những người này không kiểm soát được cả bản thân lẫn chiếc xe. Và hãy tưởng tượng một Kitô hữu bình thường, người biết rõ trên đường có bao nhiêu “anh hùng” như vậy, nhưng sáng sớm vẫn khởi động xe và lên đường đi làm. Liệu anh ta có thể chắc chắn rằng mình sẽ trở về nhà an toàn không? Liệu anh ta có thể khẳng định chắc chắn rằng mình sẽ về đến nhà — hay anh ta, bị thương tật sau tai nạn, sẽ được xe cấp cứu chở đi? Và bây giờ hãy nói xem: liệu điều đó có đủ để chúng ta không ngừng kêu cầu: “Lạy Chúa Kitô của con!.. Lạy Đức Mẹ của con!..”? Nếu các giáo dân biết rút ra lợi ích thiêng liêng từ nỗi sợ hãi trước những nguy hiểm này, thì họ sẽ vượt qua cả chúng tôi, những tu sĩ, trong việc cầu nguyện... Và họ cũng sẽ tránh được những nguy hiểm đang đe dọa họ.

Tôi nhớ có một người đến thăm tôi tại căn lều tu hành. Anh ta gần như tuyệt vọng: vì bất cẩn, anh ta đã tông phải một đứa trẻ trên đường, nhưng tạ ơn Chúa, đứa trẻ vẫn còn sống. Người này lặp đi lặp lại: “Tôi là tội nhân và xứng đáng bị trừng phạt.” — “Vậy khi anh tông phải đứa trẻ, anh có cầu nguyện không?” — tôi hỏi. “Không,” — anh ta trả lời. “Anh xứng đáng bị trừng phạt,” — tôi đáp, — “nhưng không phải chủ yếu vì đã tông phải đứa trẻ. Anh xứng đáng nhận một hình phạt nặng nề hơn vì đã không cầu nguyện.” Và tôi kể cho anh ta nghe về một người quen của tôi. Ông ấy là một công chức nhà nước, nhưng đã đạt đến mức độ cao về đức hạnh. Anh ta luôn luôn thực hành Kinh Lạy Chúa Giêsu: cả khi làm việc, khi đi đường, ở mọi nơi. Lời cầu nguyện của anh ta đã trở thành một hành động tự nhiên, từ đôi mắt anh ta tuôn trào những giọt nước mắt ngợi khen và niềm vui. Ngay cả những tài liệu trên bàn làm việc của anh ta cũng ướt đầm nước mắt. Vì vậy, anh ta muốn từ bỏ công việc, sẵn sàng chấp nhận mức lương hưu thấp hơn. Và rồi ông đến Athos và ghé thăm tôi tại căn lều nhỏ để hỏi xem ông nên sống tiếp như thế nào. “Đừng bỏ việc,” tôi nói với ông. “Và nếu đồng nghiệp hỏi tại sao ông khóc, hãy trả lời: ‘Các anh biết không, tôi chợt nhớ đến người cha quá cố của mình.’” Vậy là, một lần nọ, người đàn ông này cũng đang lái xe, thì bất ngờ một đứa trẻ lao ra đường ngay trước mặt ông. Va chạm là không thể tránh khỏi: do cú va chạm, đứa trẻ bị hất văng đi như một quả bóng. Nhưng sau đó hóa ra đứa trẻ không hề bị thương chút nào. Chính Chúa đã bảo vệ đứa trẻ khỏi tai họa, bởi vì ngay cả khi đang cảm vô-lăng, người đàn ông này vẫn không ngừng cầu nguyện.

Kêu gọi cầu nguyện

— Thưa Thầy, liệu có chiến tranh không?

— Còn các con thì có cầu nguyện để chiến tranh không xảy ra không? Từ mùa xuân đến mùa thu, tôi tự tuyên bố với chính mình về việc huy động cầu nguyện. Thật ra, tôi làm điều này một cách thầm lặng, và

⁴ Sau này người ta mới biết rằng vị tu sĩ đó chính là Thánh Paissios. (Các chú thích của các nhà xuất bản Hy Lạp sau đây được trích dẫn mà không ghi nguồn.)

ngoài bản thân tôi ra, không ai biết về lời kêu gọi của tôi tham gia vào công việc cầu nguyện thực sự này. Tôi cầu nguyện để Chúa thương xót chúng ta, giúp chúng ta tránh được chiến tranh và sự huy động thực sự, khi mọi người phải ra mặt trận và đổ máu. Tôi đã nhận được thông báo như sau:⁵ “Vào Chủ nhật, ngày 16 tháng 10, người Thổ Nhĩ Kỳ dự định tấn công Hy Lạp. Hãy cầu nguyện mạnh mẽ hơn để kế hoạch của họ bị phá vỡ.” Tạ ơn Chúa, cho đến nay Đức Mẹ Rất Thánh đã bảo vệ chúng ta. Hãy cùng nhau cầu nguyện để Mẹ tiếp tục che chở chúng ta trong tương lai.

— Thưa Thầy, bây giờ, khi mối nguy hiểm cụ thể đối với Hy Lạp đã qua đi, liệu chúng ta có cần tiếp tục cầu nguyện để không có chiến tranh không?

— Chẳng phải hiện nay trên thế giới đã có quá nhiều cuộc chiến rồi sao? “Dành cho Hy Lạp,” “không dành cho Hy Lạp” nghĩa là gì? Ở những nơi đang diễn ra chiến tranh, những người đang phải chịu đựng và hy sinh — đó chính là anh em của chúng ta. Chẳng phải tất cả chúng ta đều là anh em cùng chung nguồn gốc từ Adam và Eva sao? Tất nhiên, gia đình chúng ta đã bị chia rẽ, và con người đã tẩm máu khắp các nơi trên Trái Đất. Với những người Chính Thống, chúng ta, những người Hy Lạp, là anh em cả về thể xác lẫn tinh thần; nhưng với những người không theo Chính Thống, chúng ta cũng là anh em — dù chỉ là về thể xác mà thôi. Và điều đó có nghĩa là, chúng ta cần cầu nguyện cho những người không theo Chính Thống với lòng trắc ẩn sâu sắc hơn, bởi vì họ còn bất hạnh hơn.

— Thưa Thầy, hiện nay Hy Lạp đang trải qua những thời kỳ khó khăn. Thấy điều đó, mỗi ngày con đều cầu nguyện rất nhiều bằng chuỗi hạt, mong Chúa giúp đỡ Tổ quốc chúng ta. Cầu nguyện rồi lại cầu nguyện, rồi con tự hỏi: “Chẳng lẽ sự cứu rỗi của Hy Lạp lại phụ thuộc vào chuỗi hạt của con sao?”

— Đừng lo lắng, sự cứu rỗi của Hy Lạp không phụ thuộc vào chuỗi tràng hạt của con đâu. Nhưng vì con luôn nghĩ về những khó khăn mà Hy Lạp đang trải qua, điều đó có nghĩa là con đau lòng vì Tổ quốc và con đang cầu xin Chúa can thiệp. Và chỉ có Ngài mới có thể giúp đỡ được.

Hãy cầu nguyện để Chúa ban cho những con người có đức tin, những người như dòng họ Maccabees.⁶ Hiện nay, chúng ta rất cần những con người dũng cảm như vậy. Đã đến lúc cuộc chiến giữa thiện và ác diễn ra. Bởi vì ngày nay, sự vô luật pháp đã được nâng lên thành luật, còn tội lỗi thì trở thành một. Tuy nhiên, khi các con thấy những tai ương ngày càng gia tăng ở Hy Lạp, khi các con thấy chính phủ ban hành những đạo luật điên rồ, khi cả đất nước rung chuyển vì bất ổn, đừng sợ — Chúa sẽ can thiệp và giúp đỡ.⁷

— Theo những gì Ngài nói, thưa Geronda, chúng ta cần gác lại mọi việc và dốc hết sức lực vào việc cầu nguyện...

— Theo anh, đây còn là vấn đề để bàn luận nữa sao?! Hãy nhìn xem: cả thế giới đang sôi sục như một cái nồi khổng lồ! Giáo hội, nhà nước, các bộ tộc và các dân tộc — mọi thứ đều bị đảo lộn hoàn toàn! Và điều này sẽ dẫn đến đâu, không ai biết. Xin Chúa hãy giang tay ra! Còn các tu sĩ thì bây giờ cần phải cầu nguyện thật nhiều. Mọi công việc và lo toan, dù là cấp bách, cũng phải gác lại và dốc hết sức lực vào việc cầu nguyện.

Với lòng khiêm nhường và hết sức mình, hãy cầu nguyện cho những người trong thế gian. Họ đã trao cho ác quỷ quá nhiều quyền lực trên bản thân và vì thế mà phải chịu đau khổ. Đừng quên rằng chúng ta trở thành tu sĩ là để cứu rỗi linh hồn mình và để giúp đỡ thế gian bằng lời cầu nguyện. Hãy cố gắng trở thành những tu sĩ tốt. Chúng ta hãy cầu nguyện bằng chuỗi hạt, thực hiện những lần cúi lạy xuống đất cho chính mình và cho thế gian. Bởi vì chính qua chuỗi hạt và những lần cúi lạy, tu sĩ mới giúp đỡ được mọi người.

Chương 3.

Về cách cầu nguyện để Chúa nghe thấy chúng ta

Những đam mê — những nhiễu sóng vô tuyến cản trở sự kết nối với Chúa

Thưa Thầy, nếu trong con còn có những dục vọng, thì liệu trái tim con có thể bắt đầu hoạt động trong lời cầu nguyện được không?

⁵ Được phát biểu vào tháng 11 năm 1983. Thông báo này đến từ Thiên Chúa.

⁶ Biệt danh Maccabeus (từ tiếng Do Thái cổ “cây búa”) được đặt cho Judas, thủ lĩnh của cuộc nổi dậy Do Thái diễn ra vào năm 166 trước Công nguyên chống lại Antiochus IV Epiphanes và các người kế vị của ông. Các Maccabeus đã lập nhiều chiến công trong cuộc đấu tranh vì đức tin của tổ tiên và độc lập quốc gia của Israel. (Xem Sách Maccabees 1, 2 và 3.)

⁷ Được ghi lại vào năm 1981

— Làm sao trái tim con có thể hoạt động trong lời cầu nguyện nếu trong con còn có những đam mê? Hãy thử lấy một sợi cáp bị hỏng và cắm vào ổ cắm điện thoại. Con có thể nghe rõ tiếng nói trong ống nghe không? Do những sự chập mạch liên tục, kết nối sẽ bị gián đoạn liên tục, và từ ống nghe con chỉ nghe thấy tiếng rít và tiếng lách tách. Con người cũng vậy: khi bên trong có “sự mục nát”, khi những dục vọng ngự trị, thì trong đời sống thiêng liêng của người ấy cũng xảy ra những “sự chập mạch”. Người ấy “tự đóng cửa lòng mình lại” về mặt thiêng liêng. Cần phải tự bảo vệ mình khỏi sự kiêu ngạo, ích kỷ, ngang bướng và thái độ cho phép mọi điều. Bởi vì nếu những đam mê này thống trị con người, thì ân sủng của Thiên Chúa – điều cần thiết cho việc cầu nguyện – sẽ không thể đến với họ. Cần phải làm sạch những “dây dẫn” bên trong khỏi gỉ sét, để chúng dẫn điện tốt và có thể thiết lập kết nối với Thiên Chúa. Con người càng thanh tẩy bản thân khỏi những đam mê, thì càng thành công hơn trong việc cầu nguyện.

Những đam mê chính là những nhiễu sóng vô tuyến, cản trở chúng ta thiết lập kết nối với Thiên Chúa. Nếu những nhiễu sóng này không biến mất, thì làm sao con người có thể trò chuyện với Thiên Chúa trong lời cầu nguyện? Tôi nhớ, trên chiến trường, khi nghe thấy nhiễu sóng, người điều khiển vô tuyến đã trả lời người gọi mình như sau: “Tôi không nghe thấy gì cả, mức tín hiệu là ‘không’ (hoặc mức tín hiệu là ‘một’). Hãy kiểm tra lại kết nối và thử lại!” Do nhiễu sóng nên không thể nghe rõ lời nói. Mức tín hiệu phải ít nhất là không dưới “ba”. Mức tín hiệu “năm” được coi là rất tốt — khi đó kết nối là hoàn hảo. Nếu không, nhân viên vô tuyến sẽ phải hét đến khản cổ, nhưng vẫn không ai nghe thấy do thiết lập tần số không chính xác. Trước tiên, nhân viên vô tuyến phải điều chỉnh bộ phát và bộ thu của bộ đàm về cùng một tần số, sau đó mới có thể liên lạc với sở chỉ huy trên tần số đó.

Để “đồng điệu” với Thiên Chúa, chúng ta cần thực hiện những hành động tương tự. Bộ phát của đài phát thanh tâm linh của bạn cần được điều chỉnh đến tần số của Tình Yêu, còn bộ thu thì đến tần số của Sự Khiêm Nhường. Điều này là cần thiết để Đức Chúa Trời nghe thấy chúng ta, và chúng ta nghe thấy Ngài. Bởi vì “Tình Yêu — Sự Khiêm Nhường” chính là “tần số” mà Đức Chúa Trời “hoạt động” trên đó. Con người phải nỗ lực hết sức để “bắt được” tần số này và điều chỉnh bản thân theo nó. Khi đó, người ấy sẽ thiết lập được sự kết nối với Đức Chúa Trời, và tâm trí của người ấy sẽ luôn ở trong Đức Chúa Trời. Vậy nên, tôi cầu chúc các bạn thiết lập được sự kết nối thiêng liêng này. A-men.

“Tôi” và “của tôi” cản trở việc thiết lập mối liên hệ với Đức Chúa Trời

— Thừa Thầy, Thầy đã nói rằng con cần sạc pin của mình bằng dòng điện thiêng liêng. Vậy làm thế nào để sạc nó? — Hãy vun đắp trong lòng sự cao thượng và lòng nhân ái thiêng liêng, để “tôi” và “của tôi” biến mất khỏi con. “Tôi” và “của tôi” cản trở việc cầu nguyện, bởi vì chúng tách con người ra khỏi Thiên Chúa, như thể phủ lên người ấy một lớp cách điện. Con có biết vật liệu cách điện là gì không? Người tự tách mình khỏi Thiên Chúa cầu nguyện, nhưng Chúa dường như nói với người ấy: “Không, con ơi, Ta không hiểu con!..”

— Thừa Thầy, liệu một tu sĩ có thể siêng năng tuân giữ quy luật của mình, nhưng lại không có tinh thần hy sinh và tình yêu thương đối với các anh em không?

— Tất nhiên là có thể. Nếu một tu sĩ chỉ nghĩ đến bản thân mình, thì anh ta có thể đọc kinh, thực hiện những việc tu hành không nhỏ, ăn chay, quỳ lạy... Tuy nhiên, khi thực hiện tất cả những việc tu hành đó, anh ta chỉ đang thổi phồng cái tôi của chính mình, còn đối với người khác thì vẫn thờ ơ. Hành động như vậy, nhà tu sẽ mãi mãi chỉ là kẻ nghèo nàn. Ngay cả trong đời sống khổ hạnh, anh ta cũng chỉ lo cho bản thân — làm những gì mình thích. Trong khi anh ta cần thực sự tập trung vào bản thân — nhổ tận gốc những dục vọng của mình, nếu không anh ta sẽ không thành công.

— Vậy có nghĩa là, thừa vị trường lão, dù trong việc vâng lời, với các chị em tu sĩ, hay trong mọi việc, chúng con đều phải hoàn hảo không tì vết?

— Tất nhiên, trong mọi việc! Để thiết lập mối liên hệ với Chúa Kitô và không để mất đi mối liên hệ đó, toàn bộ cuộc đời của con phải làm vui lòng Chúa Kitô. Và Chúa Kitô vui mừng khi chúng ta làm vui lòng người lân cận, làm hài lòng họ — theo nghĩa tốt đẹp của từ này. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh tầm quan trọng của sự cao thượng thiêng liêng, tầm quan trọng của tinh thần hy sinh. Bởi vì nếu một tu sĩ tuân giữ giới luật và thực hiện các nghi thức cúi lạy, nhưng lại không chú ý đến tinh thần hy sinh, sự cao thượng, lòng nhân ái và những điều tương tự, thì cả những cúi lạy lẫn lời cầu nguyện của người ấy đều trở nên vô nghĩa.

Khi tôi mới vào tu viện,⁸ , với tư cách là người mới nhập môn, tôi được giao nhiệm vụ phụ giúp nhà ăn. Lúc đó, có một vị tu sĩ già tám mươi tuổi, đã rất yếu ớt, đã nhờ tôi thỉnh thoảng mang súp đến phòng của ngài. Và thế là, khi hoàn thành nhiệm vụ, tôi múc súp vào đĩa và mang đến cho ngài. Một lần nọ, có một vị tu sĩ khác nhìn thấy cảnh đó và bắt đầu cãi nhai với tôi: “Này, đừng có làm quen cho ông ấy quen với những điều tốt đẹp quá đâu!.. Nếu không, một khi đã quen rồi, ông ấy sẽ đòi hỏi cái này cái kia và sẽ không để cậu được yên một giây nào. Cậu sẽ phải loay hoay với ông già này và thậm chí còn không thể tuân thủ các quy tắc nữa! Ôi, cậu chưa biết ông ấy đã làm tôi khổ sở thế nào với những lời yêu cầu của ông ấy đâu! Có lần tôi cũng giúp ông ấy khi ông ấy bị cảm lạnh, thế là sau đó ông ấy chẳng để tôi được yên chút nào! Thỉnh thoảng lại gõ vào tường gọi tôi: ‘Hãy thể hiện tình yêu thương, pha cho tôi tách trà đi!’ Rồi lại: ‘Hãy thể hiện tình yêu thương, giúp tôi lật người sang bên kia đi!’ Vài phút sau lại “cốc cốc” và: “Hãy thương xót, đặt viên gạch nóng lên lưng tôi đi!..”⁹ Pha trà đi — đưa viên gạch đây!.. Pha trà đi — đưa viên gạch đây!.. Nhưng tôi có quy tắc mà!.. Khi nào tôi mới thực hiện được chứ?! Ông già này đã làm tôi phát điên lên rồi!..”

Cậu có tưởng tượng được chuyện gì đang xảy ra không? Thật là khủng khiếp! Người già phía sau bức tường đang đau đớn, rên rỉ, cầu xin sự giúp đỡ, nhưng vị tu sĩ lại không muốn đến để không vi phạm quy tắc!.. Đó là dấu hiệu của một tâm hồn lạnh lùng, vô cảm. Làm sao có thể nghi ngờ được: đối với Chúa, chính viên gạch và tách trà mới có ý nghĩa lớn hơn bất kỳ số lượng nào của những cái cúi đầu “hoàn hảo” và chuỗi tràng hạt! Bởi vì khi đứng trước Chúa Kitô với chuỗi hạt của mình, vị tu sĩ đó đã cầu xin Ngài: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con!” — nhưng đồng thời lại quát mắng người lân cận đang đau khổ của mình: “Thôi, để tôi yên đi!”

— Thưa Thầy, làm thế nào để một người nhận được ân sủng của Chúa?

— Thiên Chúa ban phước lành cho con người nếu người đó là người thân của Ngài. Tại sao Thiên Chúa lại ban phước lành của Ngài cho người không phải là người thân của Ngài? Để người đó ném phước lành của Ngài xuống đất và giẫm đạp lên bằng chân sao? Tôi đã trải qua điều này trên chính bản thân mình. Khi tôi sống trên núi Sinai,¹⁰ lúc đó đang xảy ra một đợt hạn hán khủng khiếp. Trong vài năm liền không có một giọt mưa nào rơi xuống, khiến cả tu viện Thánh Catherine lẫn những người Bedouin sống gần đó đều phải chịu đựng rất nhiều khó khăn. Các tu sĩ đã cầu nguyện xin mưa, nhưng vô ích. Rồi đến mùa cắt tía cây ô liu.¹¹ Tôi đến để giúp đỡ. Người Bedouin đã cắt tía những cây trong tu viện; các tu sĩ giữ lại những cành to cho tu viện, còn những cành mảnh thì xếp sang một bên. Người Bedouin xin được lấy những cành này để nấu ăn trên lửa và sưởi ấm vào ban đêm — vì trên núi Sinai thường rất lạnh. Nhưng các tu sĩ không cho phép họ lấy những cành cây đó, và những người Bedouin đã ra về với vẻ thất vọng. Ngày hôm sau, họ lại đến tu viện với cùng một lời đề nghị. Tôi đã bó tất cả những cành cây mảnh lại thành từng bó và đưa cho họ. Lúc đó, một người Bedouin lớn tuổi nói với tôi: “Cậu là người tốt. Sẽ có mưa.” Và quả thật, chưa kịp trở về tu viện, mưa đã bắt đầu rơi. Đó là một cơn mưa lớn và kéo dài. Lời nói tử tế của người Bedouin đã mở ra bầu trời. Nhưng lúc đó tôi không nói điều này với ai cả.

Chúa không nghe lời cầu nguyện của kẻ kiêu ngạo

— Thưa Thầy, mấy ngày nay con đã cư xử thật tệ hại... Giờ đây, con không thể ngừng nghĩ rằng lời cầu nguyện của con không đẹp lòng Chúa.

— Nếu suy nghĩ ấy xuất phát từ sự khiêm nhường chân thật và con thừa nhận rằng hành vi xấu xa của mình đã làm Chúa phật lòng, thì con sẽ cảm nhận được sự an ủi thiêng liêng. Còn nếu thay vì khiêm nhường, con chỉ tự trách mình một cách ích kỷ và giật tóc than thở: “Ôi!.. Tôi — lại sa sút đến mức này sao?! Sao mình lại có thể làm thế được chứ?!” — thì bạn sẽ không nhận được sự an ủi nào cả, bởi vì

Đức Chúa Trời chống lại những kẻ kiêu ngạo.¹² Đức Chúa Trời không nghe lời cầu nguyện của kẻ kiêu ngạo, bởi vì sự kiêu ngạo là bức tường ngăn cách giữa con người và Đức Chúa Trời. Để lời cầu nguyện của chúng ta được lắng nghe, nó phải xuất phát từ

⁸ Tại tu viện Esfigmen, năm 1953.

⁹ Trước đây, người ta dùng gạch nung nóng thay cho túi nước nóng.

¹⁰ Từ tháng 10 năm 1962 đến tháng 4 năm 1964.

¹¹ Vào tháng 2 năm 1963.

¹² Gia-cơ 4:6, 1 Phi-e-rơ 5:5, xem Châm Ngôn 3:34.

trái tim tan nát và khiêm nhường.¹³ Chỉ cần chúng ta với lòng khiêm nhường sâu sắc thốt lên: “Lạy Chúa, làm sao một người như con lại có thể được lắng nghe được chứ?..” — thì Đức Chúa Trời nhân từ sẽ ngay lập tức nghe thấy chúng ta.

— Thưa Thầy, tại sao đôi khi, khi tôi bị cám dỗ nào đó chi phối, tôi lại không thể cầu nguyện được?

— Nếu cám dỗ đang chi phối và con không thể cầu nguyện, điều đó có nghĩa là trong con còn có sự ích kỷ và kiêu ngạo. Cám dỗ sẽ vẫn còn đó cho đến khi con cảm thấy ghê tởm chính cái “tôi” bên trong của mình. Ngay khi con cảm thấy ghê tởm cái “tôi” bên trong, Chúa Kitô sẽ đến giúp đỡ và cám dỗ sẽ qua đi.

— Thưa Thầy, con cầu xin Chúa giúp con thoát khỏi sự ngạo mạn khi đối xử với các chị em, nhưng con không thấy kết quả.

— Khi một người nỗ lực tu tập và cầu nguyện mà không thấy kết quả, điều đó có nghĩa là hoặc trong lòng người ấy đã tồn tại sự ích kỷ và kiêu ngạo, hoặc người ấy có khuynh hướng hướng tới sự kiêu ngạo. Sự ích kỷ và kiêu ngạo cản trở ân sủng thiêng liêng đến đáp lại lời cầu nguyện. Đức Chúa Trời nhân từ ban cho chúng ta những điều chúng ta xin trong lời cầu nguyện — nếu trong lòng chúng ta có sự khiêm nhường và nhận thức về tội lỗi của chính mình.

— Thưa Thầy, con đau đớn cầu xin Đức Chúa Trời giải thoát con khỏi một sự yếu đuối cụ thể, con đang chiến đấu, cố gắng nhổ tận gốc nó... Nhưng vì sự kiêu ngạo của con mà Đức Chúa Trời không giúp con. Con phải làm sao đây?

— Trước hết, hãy xin Chúa tha thứ. Hãy nói: “Lạy Chúa, trong con có sự kiêu ngạo, chính con đang cản trở sự giúp đỡ của Ngài. Nhưng con xin Ngài: xin soi sáng cho con, giúp con hiểu rõ chính xác phải làm gì, làm thế nào để con vượt qua sự yếu đuối của mình.” Ngay khi con thừa nhận rằng trong lòng con có lòng kiêu ngạo và chính vì thế mà con đam mê không buông tha con, thì ngay lập tức Chúa sẽ cho con biết nguyên nhân, điểm khởi đầu của sự yếu đuối của con và cách chiến đấu để loại bỏ nó.

— Thưa Thầy, tâm thế khi cầu nguyện nên như thế nào?

— Tâm thế khiêm nhường. Khi đó, Chúa sẽ giúp đỡ bạn. Người khiêm nhường không có ý chí riêng, họ vâng phục ý muốn của Chúa và tuân giữ các điều răn của Ngài. Chính vì thế, Chúa mới lắng nghe lời cầu nguyện của họ và ban cho họ những ân sủng từ trời. Người ta lắng nghe Chúa đến mức nào, thì Đức Chúa Trời nhân từ cũng lắng nghe họ đến mức đó.

Trong lời cầu nguyện, cần có sự kiên trì và nhẫn nại

— Thưa Cha, đôi khi con cầu xin Chúa một điều cụ thể nào đó. Nhưng chẳng có gì xảy ra, và con tự hỏi: “Liệu Chúa có nghe lời cầu nguyện của con không?”

— Câu hỏi “liệu Ngài có nghe thấy không?” đó có nghĩa là con đang nghi ngờ tình yêu của Chúa. Và khi nghi ngờ tình yêu của Ngài, con dùng một tay dâng lời cầu xin lên Ngài, nhưng tay kia lại ngay lập tức rút lại lời cầu xin đó. Vậy thì, khi hành động như vậy, con sẽ mất đi quyền được “được phục vụ trước”.

— Thưa Thầy, khi con cầu xin Chúa điều gì đó mà không được đáp ứng ngay lập tức, liệu con có nên kiên trì tiếp tục cầu xin không?

— Vâng, cần phải vậy. Hãy kiên trì. Bởi vì khi chúng ta đến một cơ quan nào đó và trình bày yêu cầu với viên chức, đôi khi chúng ta phải thể hiện sự kiên trì để đạt được điều mình mong muốn. “Xin ngài giúp tôi,” chúng ta nói, “nếu không tôi sẽ không rời khỏi đây.” Và trong lời cầu nguyện cũng cần sự kiên trì : con còn nhớ người phụ nữ Canaan đã cầu xin Chúa Giê-su với sự kiên trì như thế nào không?¹⁴ Và người góa phụ trong Tin Mừng, người đã cầu xin vị quan tòa bất chính, cũng rất kiên trì.¹⁵

— Tuy nhiên, thưa vị trưởng lão, nếu thời gian trôi qua mà lời cầu xin của con vẫn không được đáp lại, thì con sẽ cảm thấy thất vọng.

— Khi cầu xin điều gì đó trong lời cầu nguyện, chúng ta phải kiên nhẫn chờ đợi. Có lần, mắt tôi bị sưng và đau dữ dội. Tôi đã ba lần đến trước bức tượng Đức Mẹ Đồng Trinh và xin Mẹ chữa lành cho tôi, để tôi có thể đọc Thánh Vịnh vào ban đêm. Tôi đã xúc dầu từ ngọn đèn trước bức tượng lên con mắt bị bệnh, nhưng mắt vẫn tiếp tục đau. Vài ngày sau, tình trạng trở nên tồi tệ hơn: mắt đau và sưng to hơn nữa. Hai tuần trôi qua như vậy. Lúc đó, với lòng đầy e ngại, tôi lại đến trước bức tượng Đức Mẹ Đồng Trinh và nói: “Mẹ

¹³ Xem Thi Thiên 50:19.

¹⁴ Xem Ma-thi-ơ 15:21-28, Mác 7:25-30.

¹⁵ Xem: Luca 18:2-8.

Thiên Chúa, xin tha thứ cho con, nhưng con lại làm phiền Mẹ một lần nữa.” Tôi lại bôi dầu từ ngọn đèn thánh lên mắt, và ngay lập tức mọi triệu chứng đều biến mất. Bạn có nghĩ rằng Đức Mẹ Rất Thánh không thể chữa lành cho tôi ngay lập tức, ngay khi tôi cầu xin Mẹ lần đầu tiên không? Tất nhiên là Mẹ có thể. Nhưng, vì biết điều gì đó mà tôi không biết, Mẹ đã để tôi phải chịu đau khổ một thời gian. Vậy nên, bạn cũng hãy cầu xin với lòng khiêm nhường và kiên nhẫn chờ đợi. Lời cầu nguyện được dâng lên với đức tin, nỗi đau, sự kiên trì và lòng kiên nhẫn sẽ được lắng nghe — tất nhiên, nếu điều được xin là vì lợi ích của chúng ta.

Chương 4. **Về cách chuẩn bị để giao tiếp với Thiên Chúa**

Lời xưng tội khiêm nhường trước Chúa Kitô

Thưa Thầy, cần chuẩn bị những gì trước khi cầu nguyện?

— Tương tự như việc chuẩn bị để rước Mình Thánh Chúa. Bởi vì việc rước Mình Thánh Chúa là sự hiệp thông thiêng liêng, trong khi cầu nguyện là sự giao tiếp thiêng liêng. Khi rước Mình Thánh, chúng ta đón nhận Chúa Kitô vào trong mình, và ân sủng thiêng liêng đến với chúng ta. Còn trong cầu nguyện, chúng ta không ngừng giao tiếp với Chúa Kitô và cũng đón nhận ân sủng thiêng liêng — theo một cách khác. Chẳng lẽ giao tiếp với Chúa Kitô và đón nhận ân sủng thiêng liêng là chưa đủ sao? Trong Bí tích Thánh Thể, chúng ta hiệp thông với Thân Thể và Máu Thánh của Chúa Kitô, còn trong cầu nguyện, chúng ta giao tiếp với Thiên Chúa. Trước khi rước lễ, cần phải xưng tội với cha giải tội. Cũng vậy, trước khi bắt đầu cầu nguyện — hay nói cách khác, trước khi bắt đầu giao tiếp với Thiên Chúa — cần phải có lời xưng tội khiêm nhường trước Chúa Kitô. Trước khi bắt đầu cầu nguyện, con người phải khiêm nhường thú nhận: “Lạy Chúa, những việc làm của con thật tệ hại... Con đầy dẫy tội lỗi và dục vọng... Con thậm chí không xứng đáng để Ngài ngược nhìn con, nhưng con vẫn xin Ngài: xin hãy giúp con.” Từ lời xưng tội khiêm nhường như vậy trước Chúa Kitô, ân sủng thiêng liêng sẽ đến với con người, và người ấy bắt đầu giao tiếp với Thiên Chúa.

Nếu con người không ăn năn và khiêm nhường xưng tội với Thiên Chúa, thì họ sẽ mãi mãi sống trong tình trạng bất an. Và sự bất an đó sẽ trở thành bức tường cản trở họ giao tiếp với Thiên Chúa. Cánh cửa sẽ vẫn đóng kín, và linh hồn sẽ không tìm thấy sự bình an. Nhưng nếu con người nói: “Con đã phạm tội, lạy Chúa của con,” thì bức tường đó sẽ sụp đổ, hay nói đúng hơn, chính Thiên Chúa sẽ mở cánh cửa, và con người sẽ nhận được ân sủng của sự giao tiếp với Ngài.

— Thưa Thầy, con đã đọc trong “Bậc Thang” rằng, khi đứng cầu nguyện, người ta phải mặc những bộ quần áo mà người ta mặc khi chuẩn bị ra mắt trước mặt nhà vua.¹⁶

— Đó là loại trang phục nào vậy?

— Sự khiêm nhường trước mặt Thiên Chúa và lời cầu xin tha thứ cho những lỗi lầm — đó chính là bộ áo này. Hãy nói: “Lạy Thiên Chúa của con, con thật vô ơn, con đã phạm lỗi nặng nề với Ngài, con đã làm Ngài buồn lòng... Xin tha thứ cho con!” Nhưng đừng nói những lời này một cách hời hợt, mà hãy nói với lòng ăn năn chân thành. Bây giờ con đã hiểu nên mặc “bộ áo” nào khi trò chuyện với Chúa chưa? Nếu thiếu “bộ áo” ấy — sự ăn năn — thì khi đứng cầu nguyện, con như thể đang nói với Chúa: “Chào Ngài, Ngài khỏe không? Có gì mới trên đời này không?” Bởi vì ngay cả với một người mà chúng ta đã làm tổn thương, chúng ta cũng phải xin tha thứ! Vậy thì việc xin Chúa tha thứ cho những lỗi lầm hàng ngày của chúng ta lại càng quan trọng biết bao!

— Vậy thì, thưa vị trưởng lão, tôi cần phải nhớ lại những lỗi lầm mà tôi phạm phải hàng ngày chứ?

— Trước tiên, hãy xin Chúa tha thứ cho những lỗi lầm cụ thể mà con đã phạm phải trong ngày. Sau đó, hãy suy ngẫm về mức độ tội lỗi của chính con. Làm như vậy, con sẽ khiêm nhường và từ đó bắt đầu cầu xin Chúa những điều con cần. Khi bắt đầu cầu nguyện, tôi mở đầu bằng những lời của người thu thuế trong Phúc Âm: “Lạy Chúa, xin thương xót con, kẻ tội lỗi.”¹⁷ Tôi thì thầm lặp lại những lời này vài lần, rồi mới dâng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu.

¹⁶ Xem: Thánh Gioan Thang Bậc, tác phẩm “Thang Bậc”. Bài giảng 28, đoạn 3.

¹⁷ Luca 18:13.

Có lần tôi xin Chúa dạy tôi cách cầu nguyện. Và tôi đã có một khái tượng: một chàng trai khoảng mười bảy tuổi đang cầu nguyện. Ôi, anh ấy đã khiến tôi hoàn toàn tan nát lòng!... Anh ấy đã khóc và cầu nguyện như thế nào chứ!... Tôi đã vô cùng ngạc nhiên và xúc động. Cậu ấy bắt đầu lời cầu nguyện bằng việc xưng tội: “Tôi thật là kẻ vô ơn, thật là kẻ không thể sửa đổi... — rồi tiếp tục: — Lạy Chúa ơi! Tôi là một tội nhân như thế này!.. Làm sao tôi có thể sửa đổi được nếu Ngài không giúp tôi?!” — và bắt đầu xin Chúa những điều cậu ấy cần.

— Thừa Cha, thường khi cầu nguyện, tâm trí con bị phân tâm bởi những tội lỗi cụ thể, và con không thể tập trung được.

— Chúng ta đã thỏa thuận rồi mà: việc tự kiểm điểm và xưng tội phải thực hiện trước khi bắt đầu cầu nguyện, chứ không phải trong lúc cầu nguyện. Việc nhớ lại trong lúc cầu nguyện xem mình đã vấp ngã ở điểm nào và cụ thể như thế nào, thì đó không còn là việc tự kiểm điểm nữa, mà là chuyện trò với ma quỷ. Trước khi cầu nguyện, cần phải suy ngẫm về những điều chưa đúng trong bản thân, xác định mục tiêu, hướng các công cụ của tâm trí vào đó và ra lệnh cho chính mình: “Bắt!”

“Trước hết hãy làm hòa”

— Thừa Thầy, còn nếu con phạm tội không phải cố ý mà do sơ suất, và chính con cũng không nhận ra thì sao? Bởi vì trong trường hợp đó, con sẽ không thể đoán được rằng mình đã làm chị em buồn và cần phải xin lỗi chị ấy. Liệu trong trường hợp này, mối liên kết cầu nguyện của con với Chúa có bị gián đoạn không?

— Để không mất liên kết với Chúa và tìm được sự bình an, hãy tự theo dõi bản thân. Hãy luôn ở trong trạng thái sẵn sàng chiến đấu. Điều này là cần thiết để nhận ra những sai lầm của mình, sám hối và xin lỗi. Nếu không làm điều đó, thì... vâng, con có thể cảm nhận được một niềm vui nào đó trong lúc cầu nguyện — nhưng niềm vui đó sẽ không phải là niềm vui thiêng liêng. Linh hồn con sẽ không thể vỗ đôi cánh thiêng liêng và bay lên Thiên Đàng. Chỉ những ai duy trì mối liên hệ với Chúa mới có thể bay lên Thiên Đàng.

— Thỉnh thoảng, thừa Thầy, trước khi cầu nguyện, con cảm thấy trong lòng có chút xao xuyến, bồn chồn...

— Nếu con cảm thấy lo âu bên trong hoặc lòng đầy cay đắng, hãy biết rằng con đã làm tổn thương một trong các chị em. Đó là lý do con cảm thấy có lỗi. Hãy xin lỗi chị em ấy, và sự lo âu sẽ tan biến.

— Thừa Thầy, vậy không thể xua tan sự bồn chồn này bằng lời cầu nguyện sao? Có nhất thiết phải xin lỗi không?

— À, nếu con đã làm chị em buồn lòng, thì chỉ cầu nguyện thôi sẽ không giải quyết được vấn đề. Con phải đến gặp chị em ấy, cúi đầu chào và xin lỗi. Nếu con không cúi đầu chào chị em ấy dù chỉ một lần, thì dù có cúi đầu ba trăm lần trong phòng tu cũng vô ích. Nếu con không tỏ ra khiêm nhường trước người mà con đã làm buồn lòng, không thừa nhận lỗi lầm của mình trước mặt họ — thì sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả.

“Hãy làm hòa với anh em mình trước¹⁸” — Phúc Âm dạy như vậy. Chỉ sau đó

hãy dâng lễ vật của con. Ngoại lệ là trường hợp con đã ăn năn về lỗi lầm đối với chị em và quyết tâm xin chị ấy tha thứ, nhưng không thể tìm thấy chị ấy. Nếu con quyết tâm xin chị em tha thứ ngay khi có cơ hội đầu tiên, lời cầu nguyện của con sẽ được Thiên Chúa chấp nhận.

— Thừa Thầy, có những lúc con cãi nhau với một chị em nào đó, rồi khi về phòng tu, con bình tĩnh lại, thậm chí còn có thể cầu nguyện được. Nhưng sau đó, chị em ấy lại tình cờ gặp con trên đường, và lòng con — ôi! — lại trở nên đầy oán hận đối với chị ấy!.. Con thậm chí còn cố tình tránh không gặp chị ấy.

— Tôi không thể hiểu được điều đó. Con cãi nhau với một chị em, rồi lại như không có chuyện gì xảy ra, con về phòng và “bình tĩnh lại”? Làm sao con có thể bình tĩnh lại, làm sao con có thể cầu nguyện, nếu trước tiên con không cúi đầu trước chị ấy và xin lỗi? Nhưng giả sử, sau khi cầu nguyện trong phòng, chị thực sự cảm nhận được sự bình an của Chúa. Lúc đó, trái tim chị sẽ dịu lại. Và nếu trái tim chị dịu lại, thì chị sẽ cố gắng không tránh né những cuộc gặp gỡ với chị gái, mà chính chị sẽ chủ động đến gặp chị ấy, tìm kiếm ân sủng của Chúa — cơ hội để xin chị gái tha thứ.

— Hay có thể, thừa vị tu sĩ, tôi chỉ đơn giản là tự cho mình là đúng và vì thế mới có thể cầu nguyện được?

¹⁸ Ma-thi-ơ 5:24.

— Hãy tự suy nghĩ xem, đó sẽ là lời cầu nguyện như thế nào? Chỉ khi con người tự trách mình và nói với người lân cận: “Xin tha thứ và ban phúc lành,” thì ân sủng của Chúa mới đến với người ấy, và người ấy mới có thể kết nối với Chúa.

Lời cầu nguyện là “phiên tòa trước Ngày Phán Xét”

— Thừa Thầy, Thánh Gioan Thang Bạc nói rằng lời cầu nguyện là “phiên tòa trước Ngày Phán Xét.”¹⁹

— Đúng là như vậy. Khi một người cầu nguyện đúng cách, thì lời cầu nguyện của người ấy chính là “phiên tòa trước Ngày Phán Xét.” Nếu một người có đời sống tâm linh lành mạnh, khi bắt đầu cầu nguyện mà cảm thấy sự cay đắng trong lòng, thì người ấy sẽ tìm kiếm nguyên nhân. Người ấy sẽ tự hỏi: “Tại sao tôi lại cảm thấy như vậy? Có lẽ tôi đã làm tổn thương anh em mình bằng hành vi của mình? Hay tôi đã lên án ai đó, hoặc vì thiếu chú ý mà không loại bỏ ý nghĩ lên án? Có lẽ tôi đã để ý nghĩ kiêu ngạo lấn át? Hay trong tôi đang ẩn chứa sự bướng bỉnh, và nó không cho phép tôi kết nối với Thiên Chúa?”

— Còn nếu, thưa vị trưởng lão, anh ta tự hỏi mình như vậy, cứ hỏi mãi mà vẫn không tìm thấy điều gì trong lòng mình thì sao?..

— Điều đó không thể xảy ra. Chắc chắn đã có điều gì đó tương tự xảy ra với anh ta! Nếu anh ta chịu khó lục lại quá khứ, tiến hành “các bước điều tra” đối với chính mình, thì sẽ tìm thấy bằng chứng, và anh ta sẽ hiểu được lỗi lầm của mình nằm ở đâu.

— Thừa Thầy, Thầy muốn nói gì khi nhắc đến “việc điều tra”? Chỉ xưng tội với Chúa về những lỗi lầm của mình thôi thì chưa đủ sao?

— Làm sao anh ta có thể xưng tội được, nếu chính anh ta cũng không biết mình đã phạm tội gì? Tất nhiên, trước tiên cần phải tiến hành “các biện pháp điều tra” đối với chính bản thân mình: thẩm vấn, khám nghiệm hiện trường, giám định... Còn nếu cuối cùng người đó vẫn không tìm ra gì, thì hãy để người ấy cúi lạy hai, ba lần, quỳ gối xuống và nói: “Lạy Chúa, chắc chắn con đã phạm tội điều gì đó. Xin hãy soi sáng cho con — chính xác là điều gì?” Ngay khi người ấy nói như vậy, sự khiêm nhường sẽ lập tức xua tan màn sương mù của cảm dỗ, và người ấy sẽ nhìn thấy nguyên nhân của những gì đang xảy ra. Ý tôi muốn nói rằng, khi thấy sự khiêm nhường của con người, Chúa sẽ ban ân sủng của Ngài cho người ấy. Và người được ân sủng soi sáng sẽ thấy rõ mình đã phạm tội gì, và có cơ hội để sửa đổi.

— Thừa Thầy, điều gì giúp duy trì mối liên hệ bền vững với Đức Chúa Trời?

— Sự bình an trong tâm hồn rất hữu ích. Khi tâm hồn bình an, lời cầu nguyện sẽ tự nhiên tuôn trào. Vì vậy, không được phép giữ lòng oán hận ai cả. Nếu bạn vẫn nảy sinh ý nghĩ xấu đối với ai đó, hãy xưng tội với Mẹ Bề trên. Hãy xua đuổi mọi ý nghĩ xấu khác, thay thế chúng bằng những ý nghĩ tốt lành. Bởi vì những ý nghĩ tốt lành sẽ dọn đường cho lời cầu nguyện — và khi đó, lời cầu nguyện sẽ trôi chảy một cách dễ dàng.

Phần 2. Cuộc đấu tranh vì lời cầu nguyện

“Trái tim của người đã cảm nhận được những ân sủng vĩ đại của Thiên Chúa sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, ấm áp hơn và thậm chí có thể đạt đến mức cầu nguyện không ngừng.”

Chương 1. Về những khó khăn trong việc cầu nguyện

¹⁹ “Lời cầu nguyện của người cầu nguyện chân thành là tòa án, là phiên tòa và là ngai vàng của Đấng Phán Xét trước Ngày Phán Xét Cuối Cùng.” Xem: Thánh Gioan Thang Bạc, tác phẩm “Thang Bạc”. Lời 28, đoạn 1. Moscow, 2002. Trang 283. — Chú thích của người dịch.

Sự chán nản²⁰ khiến con người trở nên vô dụng

Thưa Thầy, sự khác biệt giữa sự chán nản và sự lười biếng là gì?

— Chán nản là chứng trầm cảm về mặt tâm linh, trong khi lười biếng liên quan đến tâm hồn và thể xác. Cầu xin Chúa đừng để xảy ra cả hai điều đó. Đôi khi, những căn bệnh chán nản và lười biếng tấn công những người có tiềm năng lớn cho đời sống tâm linh, những người nhạy cảm và có lòng khao khát.

Kẻ xảo quyệt không gây ra nhiều tai họa cho người có tâm hồn cứng cõi. Nhưng nếu cảm dỗ làm người nhạy cảm bị xáo trộn mạnh mẽ, thì sau đó họ sẽ rơi vào trạng thái chán nản. Để tìm lại sức mạnh trong chính mình nhằm khôi phục lại động cơ tâm linh, họ phải tìm ra nguyên nhân của sự xáo trộn và giải quyết nó trên phương diện tâm linh. Hãy nhớ, những vết thương như vậy không thể để hờ mà không chữa lành! Nếu không, sau này bạn sẽ vấp ngã liên tục trên suốt chặng đường.

Sự suy sụp về tinh thần sau một thời gian sẽ dẫn đến sự suy sụp về thể chất và khiến con người trở nên vô dụng. Trong khi đó, y học lại không thể hiểu được nguyên nhân của căn bệnh này. Và làm sao để tìm ra nó được chứ? Nguyên nhân này không thể nhìn thấy dưới kính hiển vi, thủ phạm ở đây chính là những “vi khuẩn tâm linh”. Các con có biết đã có bao nhiêu người có lòng nhân ái và nhạy cảm đã trở nên vô dụng vì điều này không!

— Thưa Thầy, con cảm thấy kiệt sức đến mức hoàn toàn không thể tuân thủ quy tắc tu hành của mình.²¹ Điều này là do mệt mỏi hay do lười biếng?

— Bạn còn nhớ câu này không: “Vì nhiều tội lỗi của tôi, thân xác tôi suy nhược, linh hồn tôi cũng suy nhược”?²² Bạn không phải đang mệt mỏi về thể xác, mà là suy sụp về tinh thần. Nhưng điều đó còn nguy hiểm hơn cả sự mệt mỏi về thể xác. Người bị suy sụp về tâm hồn sẽ “bị lỏng lẻo,” “bị lung lay,” trở nên giống như một chiếc xe ô tô mà thân xe vẫn còn nguyên vẹn, nhưng động cơ thì đã hỏng.

— Thưa Thầy, trước đây con rất thích cầu nguyện, cúi lạy, đọc sách thiêng liêng!... Còn bây giờ thì sao?... Con thậm chí không thể cử động ngón tay nào cả.

— Sao lại thế? Chẳng lẽ không còn sức lực sao? Con thấy là con vẫn còn đầy sức lực mà. Vài năm trước, khi tu viện đang được xây dựng, con đã làm việc cả ngày trên công trường mà!.. Và con còn nhớ lúc đó con đã cầu nguyện nhiều thế nào, đã cúi lạy bao nhiêu lần không?

— Có lẽ, thưa ngài, vấn đề là con đã dốc hết mình cho công việc?

— Có lẽ là vì con đã để bản thân trở nên lười biếng. Hãy rèn luyện bản thân đi, hãy yêu mến cuộc sống khổ hạnh! Thầy đây sống với chỉ một nửa lá phổi — phần còn lại đã bị cắt bỏ.²³ Nhưng con có biết thầy thực hiện bao nhiêu lần lạy đất không? À, không, thầy sẽ không nói đâu — đó là bí mật quân sự! Nhưng tôi sẽ nói với bạn một điều bí mật thế này: mỗi ngày tôi đều cầu nguyện bằng chuỗi hạt kèm theo những cái lạy chạm đất, và khi tay phải mỏi, tôi làm dấu thánh giá bằng tay trái. Tôi không khoe khoang đâu, mà nói điều này với bạn vì tình yêu thương. Bạn có biết những người yếu đuối hơn bạn gấp ngàn lần vẫn tu luyện như thế nào không? Còn bạn thì sao?... Với sức khỏe như vậy, cậu sẽ được nhận vào lính nhảy dù một cách vui vẻ! Sao cậu lại sa sút đến mức lười biếng như vậy? Tôi sẽ cầu nguyện cho cậu, nhưng chính cậu cũng phải tự cố gắng! Cậu hiểu chưa? Hãy dâng trọn bản thân cho việc tu hành, khi đó cậu sẽ gặt hái được thành quả trong việc tuân giữ các giới luật.

— Thưa Thầy, đôi khi trong phòng tu, con cảm thấy chán nản.

— Vậy trong phòng tu, con làm gì? Cầu nguyện, đọc các tác phẩm của các Thánh Cha? Hay là lười biếng? Hãy cố gắng hết sức để thời gian của con không trôi qua một cách vô ích. Nếu không thể cầu nguyện,

²⁰ Sự chán nản (tiếng Hy Lạp: ἀκηδία — nghĩa đen là “sự lười biếng”) thường được liên tưởng trong tiếng Nga hiện đại với nỗi buồn, sự chán nản, sự nhầm lẫn. Tuy nhiên, trong văn học khổ hạnh của các vị Thánh Cha, tình trạng này khác biệt với nỗi buồn, và có thể mô tả chính xác hơn là sự lười biếng, thiếu dũng khí, việc từ bỏ công việc thánh thiện một cách hèn nhát, ham muốn giải trí, và sự lỏng lẻo về mặt tinh thần. Bề ngoài, sự chán nản có thể thể hiện không chỉ dưới hình thức sự lười biếng, mà còn dưới hình thức những hoạt động bên ngoài rất kiên trì và năng động, trong khi bên trong vẫn bị hóa đá. “Trong cầu nguyện, nó yếu ớt, nhưng trong việc phụng sự thể xác thì cứng cõi như sắt, và trong việc thủ công thì không hề lười biếng” (Thang Thiên Đàng. Lời 13, đoạn 2). — Chú thích của người dịch.

²¹ Quy tắc tu viện ở đây ám chỉ việc cầu nguyện bằng chuỗi hạt, việc cúi lạy và việc đọc sách có ích cho tâm hồn.

²² Bài thánh ca sau kinh cầu nguyện dành cho Đức Mẹ Đồng Trinh.

²³ Vào tháng 11 năm 1966, vị tu sĩ đáng kính đã phải phẫu thuật cắt bỏ thùy trên và một phần thùy dưới của phổi trái do bị giãn phế quản. — Chú thích của người dịch.

hãy đọc các tác phẩm của các vị Thánh Tổ, những tác phẩm đó sẽ rất hữu ích cho con trong tình trạng này. Còn nếu con buông xuôi, ma quỷ có thể lợi dụng tình trạng không tốt của con và “hủy hoại con.”

Đừng cắt đứt sợi dây liên kết

— Thừa Thầy, Thầy tiếp đón bao nhiêu người thế này!.. Buổi tối, Thầy mệt mỏi đến mức không còn nhận ra khuôn mặt, nhưng sáng hôm sau thì không ai có thể đoán được Thầy đã kiệt sức đến mức nào. Thầy cứ rạng rỡ như vậy! Làm sao Thầy làm được điều đó?

— À thì sao chứ?... Chỉ là “tôi không cắt đứt sợi dây liên lạc,” thế thôi.²⁴

— Thỉnh thoảng, thưa Geronda, vì phải vâng lời, con bỏ lỡ giờ cầu nguyện tối tại nhà thờ. Khi về đến phòng, mệt mỏi đến cùng cực, con tự nhủ: “Ôi, nằm nghỉ một chút... Không sao, con sẽ nằm và cầu nguyện bằng chuỗi hạt.” Nhưng mọi lần “cầu nguyện khi nằm” của con đều kết thúc bằng việc con ngủ thiếp đi và không cầu nguyện được.

— Không, hỡi linh hồn được chúc phúc, dù con có mệt mỏi đến đâu, cũng không được đi ngủ mà không cầu nguyện. Hãy đọc ít nhất là Kinh Ba Thánh và Thánh vịnh 50, hôn kính các bức tượng Chúa Kitô và Đức Mẹ Đồng Trinh, làm dấu thánh giá lên gối, rồi mới đi ngủ. Và đừng quên đặt đồng hồ báo thức để thức dậy một giờ trước khi bắt đầu Thánh Lễ Nửa Đêm theo nghi thức riêng của tu viện! Phải tự ép mình cầu nguyện. Nhưng sự ép buộc này phải xuất phát từ trái tim — trái tim phải cảm nhận rằng không thể thiếu sự ép buộc đó.

Vì Đức Chúa Trời yêu mến những ai có lòng tốt.²⁵

— Vậy còn khi nào, thưa vị trưởng lão, con hoàn toàn không còn sức lực lẫn ý muốn nữa thì sao?

— Dù sao đi nữa, hãy tự ép mình. Dù chỉ một chút, nhưng hãy thực hiện một công việc thiêng liêng nào đó. Hãy cố gắng dành ít nhất một chút thời gian mỗi ngày cho các hoạt động thiêng liêng: đọc một chút sách thiêng liêng, cầu nguyện một chút. Bởi vì việc đọc các tác phẩm của các vị Thánh Phụ, cầu nguyện, hát thánh ca — đó là thức ăn cần thiết cho linh hồn mỗi ngày.

Không được để ngày của chúng ta trôi qua mà hoàn toàn không có lời cầu nguyện. Trong chiến tranh, tình hình là như thế này: khi ngồi trong hào chiến vài ngày mà không có cuộc tấn công nào, thỉnh thoảng chúng tôi lại bắn vài phát về phía đối phương — để họ không nghĩ rằng chúng tôi đang ngủ và không cố gắng tấn công bất ngờ. Cũng chính xác như vậy, chúng ta cần hành động trong cuộc chiến tâm linh. Nếu đôi khi chúng ta cạn kiệt sức lực và không thể tuân giữ trọn vẹn quy tắc tu hành của mình, thì đừng để “đứt liên lạc” hoàn toàn, hãy cố gắng duy trì sự kết nối với Chúa. Một vài lần cúi đầu, một chút cầu nguyện bằng chuỗi hạt... Hãy bắn về phía kẻ thù thiêng liêng của chúng ta — tangalashki — dù chỉ là vài loạt đạn tự động. Bởi vì nếu không bắn gì cả, hắn sẽ bắt chúng ta làm tù binh. Và ngay khi cảm thấy đã nghỉ ngơi một chút, chúng ta lại tiếp tục chiến đấu với toàn bộ sức lực.

Khi bỏ bê quy tắc tu hành của mình, không thực hiện dù chỉ một vài lần lạy, hoàn toàn không cầu nguyện bằng chuỗi tràng hạt, nhà sư sẽ trở nên hung hăng và hoang dã. Anh ta có thể làm những công việc không mang tính tâm linh, chẳng hạn như khiêng đá hay thậm chí là viết sách. Nhưng cầu nguyện — thì không thể. Tôi thấy một số tu sĩ làm việc không ngừng nghỉ, đồng thời hoàn toàn bỏ bê việc đọc sách có ích cho tâm hồn và việc cầu nguyện. “Tôi sẽ làm thêm việc này nữa,” họ nói, “rồi sau đó còn việc kia nữa.” Họ không thể dừng lại, hoàn toàn ngừng cầu nguyện và cuối cùng trở nên cứng cỏi, hoang dã, giống như những người thế tục. Các bạn đã từng thấy những người lao động vất vả ngoài đời chưa? Họ có thể đục đá dưới cái nắng như thiêu đốt từ sáng đến tối, có thể đồn gỗ suốt ngày... Nhưng thử lôi họ vào nhà thờ xem! Họ không thể đứng yên ở đó nổi nửa tiếng — dù có hứa trả gấp ba lần lương đi chăng nữa. Họ bước ra khỏi nhà thờ rồi đứng đó, hút thuốc. Bản thân tôi đã chứng kiến cảnh này không ít lần.

Khi không cầu nguyện, con người sẽ xa cách Thiên Chúa và trở nên như con bò: làm việc, rồi ăn, rồi ngủ, lại ăn, rồi lại làm việc... Và càng xa cách Thiên Chúa, họ càng khó quay trở lại. Trái tim trở nên lạnh lùng, và sẽ đến lúc nó hoàn toàn không thể cầu nguyện được nữa. Để một người như vậy tỉnh ngộ, trái tim anh ta phải mềm lòng, hướng về sự sám hối, và rơi vào sự ăn năn.

²⁴ Vị Thánh Tông đồ muốn nói rằng ngài không ngừng giao tiếp với Thiên Chúa, cũng như không ngừng cầu nguyện.

²⁵ 2 Cô-rinh-tô 9:7.

Hãy chuẩn bị tâm hồn để bắt đầu

— Thưa Thầy, sự lười biếng này trong con bắt nguồn từ đâu vậy?

— Sự lười biếng ư? Chắc hẳn nó xuất phát từ việc con đơn giản là không vui mừng với đời sống thiêng liêng! Con không vui mừng với những điều thiêng liêng vì con chưa từng nếm trải được sự ngọt ngào của đời sống thiêng liêng.

— Thưa Thầy, giả sử giai đoạn lười biếng này kết thúc. Làm thế nào để trở lại đời sống thiêng liêng bình thường một cách đúng đắn — ngay lập tức hay từ từ? Có thể khôi phục thói quen của mình từng chút một không: ngày đầu tiên — chỉ cầu nguyện theo phương pháp Chúa Giêsu một chút, ngày thứ hai — nhiều hơn một chút, rồi tiếp theo — lại tăng thêm một chút nữa?..

— Trước hết, bạn cần có ý muốn bắt đầu. Rồi sau đó, hãy tự thúc đẩy bản thân một chút và biến ý muốn đó thành hành động. Ngay cả khi một người đã kiệt sức, thì chỉ cần tự thúc đẩy bản thân một chút, họ sẽ cảm nhận được sức mạnh trời dậy và có thể tiếp tục tu tập. Sự tự thúc đẩy nhỏ bé này có ý nghĩa vô cùng to lớn trong mắt Thiên Chúa. Khi Thiên Chúa thấy lòng thiện chí của chúng ta, chính Ngài sẽ can thiệp. Và khi Ngài can thiệp, chính sự can thiệp thần thánh ấy sẽ cứu rỗi chúng ta.

— Thưa Thầy, thỉnh thoảng con có thời gian rảnh rỗi, nhưng lại không muốn làm gì liên quan đến đời sống tâm linh cả.

— Cũng có những lúc như vậy. Người ta gọi đó là “mất cảm giác thèm ăn.” Chính lúc này, chúng ta cần phải tự ép mình một chút để thực hành đời sống thiêng liêng. Bởi vì khi một người bị ốm, họ thường mất cảm giác thèm ăn. Nhưng người bệnh vẫn phải ép mình ăn bằng mọi cách. Dù có thèm ăn hay không, họ vẫn phải ép mình ăn. Đầu tiên là những món nhẹ nhàng, vì dạ dày còn yếu để tiêu hóa thức ăn nặng, sau đó là những món có nhiều calo hơn một chút... Như vậy, cảm giác thèm ăn sẽ dần dần quay trở lại. Bởi vì nếu hoàn toàn không ăn gì cả, thì bạn sẽ không bao giờ hồi phục được. Bạn cũng vậy — đừng để bản thân sa sút về mặt tâm linh! Nếu bạn bỏ mặc bản thân và hoàn toàn không nuôi dưỡng tâm hồn, bạn sẽ tự hủy hoại chính mình. Hãy nuôi dưỡng bản thân bằng những thức ăn tinh thần nhẹ nhàng, cho đến khi bạn dần dần hồi phục. Để bắt đầu, bạn cần cố gắng — chỉ một chút xíu thôi.

— Đúng vậy, thưa ngài, đó chính là khó khăn của con — con không thể bắt đầu được! Con không thể ép mình tuân theo quy tắc.

— Ừ... Dầu trong động cơ của con đã bị đặc lại rồi. Nhưng con hãy bắt đầu từ những việc nhỏ: một vài lần cúi lạy, một chút suy niệm về các vị Thánh Tổ, một chút cầu nguyện bằng chuỗi hạt. Như vậy, trái tim con sẽ từ từ ấm lên. Hãy tự nhủ với bản thân: “Thôi được, hôm nay mình sẽ thực hiện ít nhất năm lần cúi lạy xuống đất.” Con sẽ tự thấy: khi động cơ của con khởi động và tăng tốc, con sẽ muốn tiếp tục — và không thể dừng lại được.

Hãy cho tâm hồn những thức ăn mà nó ưa thích

— Thưa Thầy, nếu con không có “thèm ăn” đối với thức ăn thiêng liêng thì nên bắt đầu từ đâu?

— Hãy bắt đầu với loại thức ăn thiêng liêng mà bạn thấy ngon miệng nhất — như vậy, sự thèm ăn đối với những thứ còn lại cũng sẽ được đánh thức. Hãy dọn bàn tiệc thiêng liêng, bày ra những món ăn thiêng liêng đa dạng, ngồi xuống và ngắm nhìn chúng: điều gì sẽ đánh thức sự thèm ăn thiêng liêng của bạn? Con muốn đọc vài trang sách của các Thánh Tổ phụ chăng? Hay cầu nguyện một chút bằng chuỗi hạt? Hát một bài kinh cầu nguyện? Đọc Thánh Vịnh hay thực hiện vài lần cúi lạy? Sao, chẳng muốn làm gì cả sao? Hay con không muốn bị đánh vào trán bằng thìa nấu ăn một cái?

— Thưa Thầy, con có thể bắt đầu bằng việc làm thủ công được không?

— Được. Nhưng đừng quên thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu khi làm thủ công.

— Thưa Thầy, liệu có nguy cơ nào khác không: khi làm những gì mình thích, liệu con có đang theo ý riêng của mình không?

— Bây giờ tôi sẽ giải thích. Trong việc tu hành, cần phải nuôi dưỡng linh hồn bằng những gì nó thấy ngon lành và những gì nó đòi hỏi. Như vậy, linh hồn sẽ được an ủi, được nuôi dưỡng và được thúc đẩy để thực hành tu hành nhiều hơn. Bởi vì khi chúng ta ốm đau và cơ thể đòi hỏi điều gì đó, thì chúng ta sẽ lắng nghe nó. Hồi nhỏ, khi tôi bị thiếu máu, tôi liên tục xin cha mẹ cho ăn chanh. Nhưng bố mẹ không biết liệu tôi có thể ăn nhiều như vậy được không, nên đã không cho, mà chờ ý kiến của bác sĩ. Và kết quả thế nào? Bác sĩ đến, khám cho tôi và đột nhiên nói: “Hãy cho đứa trẻ ăn nhiều chanh hơn!” Thấy chưa: cơ thể tôi thiếu vitamin có trong chanh, và chính nó đã đòi hỏi những chất đó.

— Thưa Thầy, khi tôi bị sự lười biếng cản trở, để vượt qua nó, tôi đã lập ra một lịch trình đời sống thiêng liêng và cố gắng tuân theo.

— Lập kế hoạch là việc tốt. Nhưng trước tiên, phải làm cho trái tim hoạt động trước đã. Sau đó mới có thể lập kế hoạch được.

— Hay là, thưa Thầy, chính Thầy sẽ viết cho con một lịch trình đời sống thiêng liêng?

— Tại sao lại không viết chứ? Này, con hãy cầm lấy: “Hãy thực hành những việc thiêng liêng mà chính con thấy thích.” Đừng tự ép mình vào những khuôn khổ chật hẹp với sự lo âu và cảm giác tội lỗi. Hãy lắng nghe chính mình: linh hồn con cần loại “thức ăn” cụ thể nào? Vậy thì hãy nuôi dưỡng nó bằng thứ đó. Muốn hát thì hãy hát. Muốn đọc sách — hãy ngồi xuống và đọc. Cảm thấy khao khát cầu nguyện theo cách của Chúa Giêsu — hãy cầu nguyện. Bạn cũng có thể làm bất kỳ việc nào khác có ích cho tâm hồn, điều quan trọng là đừng tự đẩy mình vào thế bí. Hy vọng bạn đã hiểu ý tôi muốn nói. Nhưng tất cả những gì chúng ta đang nói đến hiện nay, trước hết áp dụng cho giai đoạn đầu của hành trình tâm linh, khi tâm hồn bạn chưa cảm nhận được sự ngọt ngào của đời sống tâm linh. Sau đó, bạn sẽ bước lên đường ray tâm linh, và chính những đường ray ấy sẽ tự dẫn dắt bạn đến ga đích. Vì vậy, đừng lo lắng. Nhờ ân sủng của Chúa, động cơ bên trong bạn sẽ khởi động và đoàn tàu tâm linh sẽ lao về phía trước.

Lời cầu nguyện phải xuất phát từ lòng yêu mến

— Thưa Thầy, Thầy mệt mỏi quá... Làm sao Thầy còn đủ sức để cầu nguyện nữa?

— Tôi không tiêu hao sức lực khi cầu nguyện, ngược lại — tôi còn tích lũy được sức lực từ đó. Thậm chí tôi còn nhận ra điều này: con người chỉ thực sự nạp được sức lực khi cầu nguyện. Khi lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim, nó sẽ xua tan cả mệt mỏi, cả cơn buồn ngủ, cả cơn đói. Linh hồn được sưởi ấm, và bạn sẽ không còn muốn ngủ hay ăn nữa. Bạn đang sống trong một trạng thái siêu nhiên và được nuôi dưỡng theo một cách khác — bạn được nuôi dưỡng bởi những điều thuộc linh.

— Thưa Thầy, nhưng trong con lại không có tình yêu dành cho việc cầu nguyện.

— Trái tim con vẫn chưa được sưởi ấm. Con cầu nguyện không phải vì con muốn, mà vì “phải làm thế.” Động lực cho hành động của con là kỷ luật, nên mọi thứ trở nên khô khan. Nào, hãy nói xem, con thường bắt đầu lời cầu nguyện từ đâu?

— À, bắt đầu từ đâu chứ, thưa Thầy?... Từ suy nghĩ rằng phải cầu nguyện cho bản thân, phải cầu nguyện cho mọi người...

— Con quả là một con người kỳ lạ!... Con làm mọi việc chỉ vì “phải thế.” Cầu nguyện — “phải,” cúi đầu — “phải,” đọc Kinh Thánh — cũng “phải”... Với tất cả những “phải” này, con đang tự đẩy mình vào ngõ cụt. Tất nhiên, việc cậu là người có kỷ luật cũng không tệ. Nhưng không nên bắt đầu từ đó, mà phải bắt đầu từ một ý nghĩ khiêm nhường đơn sơ, từ nỗi đau. Trái tim phải thức tỉnh, nó phải cảm nhận được nỗi đau. Khi đó, cậu sẽ không cần phải ép buộc bản thân nữa. Cậu sẽ cảm nhận được niềm vui, sự rung động và sự hân hoan.

— Thưa Thầy, nhưng khi cầu nguyện, con cảm thấy như có gì đó đè nặng lên mình... Linh hồn con không bay lên Thiên Đàng.

— Còn khi cầu nguyện, con có cảm thấy vui vẻ không? Thầy hỏi vậy vì thầy thấy dường như con đang tự đẩy mình vào thế bí. Con bắt đầu công việc thiêng liêng với lòng nhiệt thành, nhưng rồi dần dần sự ích kỷ len lỏi vào — mà con lại không nhận ra điều đó! Con bắt đầu tính toán: “Hôm nay con sẽ làm bao nhiêu lần cúi đầu, bao nhiêu chuỗi kinh, ngày mai — đã bao nhiêu, ngày một — còn nhiều hơn nữa...” Và trước hết, điều thúc đẩy con không phải là tình yêu dành cho Chúa Kitô hay cho người đang cần sự giúp đỡ qua lời cầu nguyện của con. Không, bạn muốn tự nhận thức rằng mình đã làm được nhiều việc, vội vã để được ghi tên vào danh sách các thánh. Bạn không nói trong sự khiêm nhường: “Thôi được, vì Chúa đã phán:

‘Hãy nên thánh,²⁶’ thì tôi cũng sẽ cố gắng hết sức mình.” Điều thúc đẩy bạn là sự tính toán lạnh lùng: “Tôi nhất định phải trở thành thánh.”

— Thưa Thầy, làm thế nào để con siết chặt bản thân hơn, để cầu nguyện tốt hơn?

— Cầu nguyện có liên quan gì đến việc siết chặt kỷ luật chứ?... Tại sao lời cầu nguyện của con không đơn giản xuất phát từ lòng yêu mến Chúa?

— Nhưng làm thế nào để đạt được điều đó, thưa ngài?

²⁶ 1 Phê-rô 1:16, Lê-vi 11:44.

— Cần phải suy ngẫm về những ân huệ của Đức Chúa Trời, suy ngẫm về chính Ngài, Đấng Ban ân huệ của chúng ta. Khi nhận ra sự vô ơn và tội lỗi của mình, chúng ta cần phải cầu xin lòng thương xót của Ngài. Trái tim của người đã cảm nhận được những phước lành vĩ đại của Đức Chúa Trời sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, ấm áp hơn và thậm chí có thể đạt đến mức cầu nguyện không ngừng.

Không được để bản thân hay người khác bị phân tâm khỏi việc cầu nguyện

— Thừa Thầy, thỉnh thoảng con đang cầu nguyện trong phòng tu thì lại nghĩ: “Lỡ như bây giờ có chị em nào đó đột ngột bước vào thì sao!..” Những suy nghĩ như vậy làm con mất tập trung khỏi việc cầu nguyện.

— Thà để người ta đánh vào đầu con bằng lưỡi rìu còn hơn là đột ngột xông vào phòng tu của con và bắt gặp con đang cầu nguyện! Khi bạn bị bắt gặp đang cầu nguyện một cách bất ngờ, điều đó giống như bạn đang bay, nhưng lại bị ai đó túm lấy đôi cánh và bẻ gãy chúng! Các bạn không hiểu thế nào là làm phiền người khác khi họ đang cầu nguyện — bởi vì chính các bạn chưa từng trải qua những trạng thái cầu nguyện thiêng liêng. Các bạn không biết từ kinh nghiệm rằng được kết nối với Chúa có nghĩa là gì — tôi đang nói về trạng thái mà con người, nếu có thể diễn đạt như vậy, như thể đang bay bổng khỏi mặt đất. Nếu các bạn biết điều đó — các bạn sẽ tôn trọng lời cầu nguyện của người khác. Nếu các bạn có sự nhạy cảm tâm linh này, các bạn sẽ tự hỏi: “Làm sao có thể ngắt lời một người khi họ đang cầu nguyện được?” Khi hiểu được rằng các bạn đang gây ra tổn hại to lớn như thế nào cho người đó khi làm gián đoạn lời cầu nguyện của họ, các bạn sẽ cẩn trọng hơn. Khi nói về sự cẩn trọng, tôi không ám chỉ sự lo âu hay gò bó, mà là sự tôn trọng dành cho chị em đang giao tiếp với Chúa vào lúc này. Nhưng các bạn lại thiếu sự nhạy cảm tâm linh... Thôi thì, ít nhất hãy cư xử lịch sự. Hãy lấy làm quy tắc là gõ cửa nhà người khác và nói to: “Nhờ lời cầu nguyện của các thánh tổ phụ chúng ta!..”²⁷ — để người ta không lo lắng rằng các con sẽ xông vào phòng họ, và không phải sống trong trạng thái căng thẳng liên tục. Một chuyện là tỉnh thức về mặt tâm linh, còn chuyện khác là lúc nào cũng căng thẳng thần kinh và lo lắng: liệu có ai xông vào phòng tu của mình không? Điều sau cùng rất mệt mỏi và làm người ta suy sụp.

— Hay có thể, thưa vị trưởng lão, chị ấy không gõ cửa vì không có ý xấu, mà chỉ vì sự ngây thơ?

— Ngây thơ gì chứ!.. Gõ cửa một cái rồi, không nghe thấy tiếng “A-men” đáp lại, lại xông vào phòng người khác!.. Tôi thật không thể hiểu nổi — làm sao người ta lại có thể hành xử như vậy được? Biết đâu, ngay lúc này, đằng sau cánh cửa đó, một nữ tu đang khóc, đang cầu nguyện với Chúa và không muốn ai nhìn thấy mình? Khi tôi đến phòng tu bên cạnh trên núi Athos và nghe thấy các anh em đang đọc kinh chiều, tôi có thể đứng trong cái lạnh suốt một giờ đồng hồ, cầu nguyện bằng chuỗi hạt và chờ cho đến khi họ kết thúc. Tôi làm vậy vì không muốn làm phiền họ, khiến họ bối rối, cũng không muốn vì tôi mà họ phải vội vàng kết thúc thánh lễ. Khi nghe tiếng thánh ca vang lên từ nhà thờ, làm sao tôi có thể mở cửa và bước vào như không có chuyện gì xảy ra, như thể tôi có quyền làm vậy? Vậy ai đã ban cho tôi quyền đó? Không, các anh em có lẽ sẽ sẵn lòng ban cho tôi quyền đó, nhưng bản thân tôi không muốn thừa nhận một quyền ích kỷ như vậy. Đó chính là sự ích kỷ — khi tự cho rằng mình là người quan trọng và không tôn trọng những người xung quanh.

Chúng ta phải nhạy cảm về mặt tâm linh. Một lần nọ tại núi Sinai, tôi đang đi xuống từ phòng tu của các thánh Galaktion và Epistimia về phía tu viện. Bất ngờ, tôi thấy phía trước có hai đứa trẻ Bedouin: một cậu bé và một cô bé. Các em đang đứng ngay trên lối đi. Các em cầm chuỗi hạt²⁸ trên tay và đang cầu nguyện. Không có lối đi nào khác, nên tôi cẩn thận quay lại và lùi lại một chút để không làm phiền các em. Tôi đợi cho đến khi các em cầu nguyện xong, rồi mới tiếp tục đi.

— Thừa Thầy, ngay khi con bắt đầu cầu nguyện, trong đầu con lại nảy ra đủ thứ việc mà con chưa hoàn thành trong nhiệm vụ của mình.

— Tôi cũng vậy, nếu còn việc gì chưa làm xong, tôi không thể cầu nguyện một cách bình an được. Vì vậy, nếu con muốn không bị phân tâm khi cầu nguyện, trước tiên hãy hoàn thành những việc có thể giải quyết nhanh chóng. Rồi sau đó hãy bắt đầu cầu nguyện và nói với tâm trí mình: “Thế là xong, tôi đã hoàn thành mọi việc. Giờ đây, chỉ còn linh hồn tôi là chưa hoàn thiện. Đã đến lúc phải chăm lo cho nó rồi.”

²⁷ Trước khi bước vào phòng của người khác, theo thông lệ trong các tu viện, người ta phải gõ cửa, nói: “Nhờ lời cầu nguyện của các thánh tổ phụ chúng con, lạy Chúa Giêsu Kitô, Thiên Chúa của chúng con, xin thương xót chúng con,” và chờ câu trả lời “A-men.” — Chú thích của người dịch.

²⁸ Thánh Paissios ở đây sử dụng từ “κομπολόγια,” thường dùng để chỉ những chuỗi hạt không được đan, mà giống như những chuỗi hạt trang sức — cả người Hồi giáo và người Công giáo đều sử dụng loại này. — Chú thích của người dịch.

— Thưa Thầy, còn con thì nghĩ rằng nếu trong đời con xảy ra chuyện gì đó nặng nề, điều đó sẽ giúp con trong việc cầu nguyện.

— Sao con lại nói những điều như vậy? Phải chăng chiến tranh phải nổ ra thì con mới tìm đến Chúa Kitô? Khi mọi thứ xung quanh đều yên bình, đó chính là điều kiện tốt nhất để tâm hồn bên trong cũng được yên tĩnh và thanh thản. Cầu nguyện đòi hỏi sự tập trung, không bị phân tâm bởi những điều bên ngoài và có một trạng thái nội tâm đúng đắn. Và nói chung, trong đời sống thiêng liêng, sự tập trung là điều rất hữu ích.

Hãy gửi giấc mơ này cho những ai không thể chìm vào giấc ngủ

— Thưa Thầy, tại sao khi cầu nguyện con lại thấy buồn ngủ?

— Đúng vậy, bởi vì con đang ngủ gật trong lúc hành động! Con đã để bản thân trở nên lỏng lẻo, và giờ con phải liên tục tự thúc ép bản thân. Nhưng hãy suy nghĩ xem: liệu con có thể ngủ yên được khi có điều gì đó thực sự làm con lo lắng không? Hoặc, ví dụ, nếu ai đó đã ban cho chúng ta một ân huệ lớn lao — lúc đó chúng ta sẽ không lười biếng và có thể cầu nguyện suốt đêm cho người đó. Nếu chúng ta có đủ sức lực để làm điều đó, thì tại sao lại không tự hỏi mình câu hỏi sau: “Nếu tôi sẵn sàng hy sinh giấc ngủ vì người ân nhân, thì điều gì đang cản trở tôi hy sinh giấc ngủ để tạ ơn Thiên Chúa, Đấng đã vì tôi mà mang Thập giá và chịu đóng đinh?”

— Thưa Thầy, liệu con buồn ngủ có phải do cơ thể suy nhược không?

— Có thể. Đôi khi nguyên nhân của con buồn ngủ là do làm việc quá sức, huyết áp hạ hoặc những lý do tương tự. Cần phải tìm ra nguyên nhân và khắc phục nếu có thể.

— Thưa Thầy, có khi người ta cầu nguyện với lòng đau khổ về điều gì đó, nhưng con buồn ngủ vẫn chiến thắng. Sao lại có thể như vậy được?

— Nếu trái tim thực sự đau khổ vì điều gì đó, thì con buồn ngủ sẽ không thể lấn át được. Tuy nhiên, bản thân cũng phải nỗ lực. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy buồn ngủ khi đang cầu nguyện trong phòng riêng, hãy ra ngoài rửa mặt bằng nước lạnh và tỉnh táo lại.

— Còn tôi thì trong các buổi cầu nguyện suốt đêm, con buồn ngủ cứ làm tôi mệt mỏi hết cả. Phải làm sao đây?

— Cũng hãy đánh bại nó đi. Trong lúc tham dự thánh lễ tại nhà thờ, tâm hồn con người được an bình, nhưng cơ thể lại mệt mỏi. Chính vì thế mà con buồn ngủ bắt đầu ập đến. Nhưng nếu bạn không đầu hàng trước con buồn ngủ, bạn sẽ đánh bại nó, và nó sẽ lùi bước. Một hoặc hai giờ sau, con buồn ngủ lại bắt đầu quấy rầy bạn. Lần này con buồn ngủ còn dai dẳng hơn, và khó xua đuổi hơn, nhưng nếu bạn cố gắng, bạn cũng sẽ đánh bại được nó. Bạn không bị cuốn vào “chuyến tàu buồn ngủ số 1”, và “chuyến tàu buồn ngủ số 2” cũng đã đi qua mà không có bạn — thế là xong: cảm dỗ của giấc ngủ đã lùi bước khỏi bạn.

— Thưa Thầy, trong lúc cử hành Thánh Lễ Thứ Trắng, con có thể bị con buồn ngủ chi phối liên tục trong hai giờ liền...

— Có một ý tưởng này: hãy gửi giấc ngủ đến những nơi cần nó hơn — đến các bệnh viện, các viện tâm thần. Hãy cầu nguyện: “Lạy Chúa, xin ban giấc ngủ cho những người không thể chợp mắt!.. Xin cho những ai đang đau đớn, những ai thần kinh căng như dây đàn, được ngủ yên bình.” Hãy nắm lấy con buồn ngủ đang chiến thắng bạn, nặn nó thành những viên thuốc và gửi chúng qua “bưu điện cầu nguyện” đến những người bất hạnh đang đau khổ và không thể chợp mắt. Còn bản thân bạn, ngày đêm hãy ngợi khen Chúa.

Chương 2. Về việc ma quỷ đang gây chiến chống lại người đang cầu nguyện

Đừng bắt chuyện với ma quỷ

Thưa Thầy, con cảm thấy mình cần phải “liên lạc” với Đức Chúa Trời, nhưng vẫn không thể cầu nguyện được.

— Nếu con thực sự cảm thấy cần phải kết nối với Chúa, thì tôi không hiểu tại sao con lại không thể cầu nguyện. Có lẽ đó là sự cám dỗ từ ma quỷ. Hẳn liên tục đặt chướng ngại vật trước mặt con người và không cho họ cầu nguyện.

- Thừa Thầy, khi cầu nguyện, con lại nghĩ đến những việc khác nhau trong tu viện.
- Vậy thì con hãy tự nhủ: “Mình sẽ nghĩ về chuyện này sau...” — và tiếp tục cầu nguyện.
- Thừa Thầy, điều khiến con buồn nhất là thường thì đó lại là những suy nghĩ vớ vẩn như thế này!..
- Chính vì thế mà cần phải để chúng lại cho sau. Bởi vì nếu con để mình bị phân tâm và, ngắt quãng

lời cầu nguyện, bắt đầu xoay vần trong đầu những suy nghĩ về những chuyện vặt vãnh đó, thì kẻ thù sẽ không còn ném vào đầu con những chuyện vặt vãnh nữa, mà là những điều nghiêm trọng hơn — để hoàn toàn ngăn chặn lời cầu nguyện của con. Con cần phải tự đặt mình vào đúng vị trí. Bạn có biết kẻ thù tinh ranh đến mức nào không? Với những người trần tục, hấn gieo vào tâm trí họ đủ thứ bản thiêu, nhưng thứ bản thiêu đó thì dễ nhận ra ngay. Và vì thế, với những người có đời sống tâm linh, hấn không gieo bản thiêu mà là những thứ vặt vãnh, và họ lại ngây thơ để chúng xâm nhập vào bên trong. Nhưng điều này còn nguy hiểm hơn cả những điều bản thiêu! Bởi vì mọi người nghĩ rằng họ đang tiến bộ, không nhìn thấy những ý nghĩ bản thiêu trong chính mình và không tìm thấy lý do để khiêm nhường. Trong khi đó, tâm trí không ở trong lời cầu nguyện, mà lang thang lung tung, và trái tim vẫn cứng như đá.

— Thừa Thầy, đôi khi trong lúc cầu nguyện, con lại nảy sinh những “ý nghĩ sáng sủa” như thế này!... Con thấy rất rõ cách giải quyết một vấn đề rắc rối nào đó. Chỉ là sau đó mới phát hiện ra rằng quyết định đó là sai lầm...

— Quý dũ xảo quyết đến mức nào, anh biết không?... Nó hiểu rằng nếu trong lúc cầu nguyện gieo vào đầu anh một ý nghĩ bản thiêu, thì anh sẽ gạt nó sang một bên. Vì vậy, thay vì những điều bản thiêu, nó “giúp” anh “giải quyết vấn đề.” Anh sẽ vui mừng khôn xiết: “Ôi, ý nghĩ thật tuyệt vời!” Và ý tưởng đó không phải xuất hiện vào lúc nào cũng được, mà lại xuất hiện ngay trong lúc cầu nguyện!.. Thật là sự soi sáng thiêng liêng!” Nhưng nếu quý thực sự muốn điều tốt cho bạn, nó sẽ gieo những suy nghĩ đó vào tâm trí bạn vào bất kỳ thời điểm nào khác. Nhưng nó lại không làm thế! Nó xuất hiện chính xác vào lúc bạn đang cầu nguyện và, bằng cách lôi kéo bạn bằng những lời vô nghĩa, nó áp đặt những “dịch vụ” trung gian của mình. Vì vậy, đừng để ý đến sự quấy rầy của nó. Hãy nói: “Cảm ơn rất nhiều, thưa ngài, vì gói dịch vụ mà ngài đề nghị, nhưng chúng tôi sẽ tự lo được mà không cần ngài. Biến khỏi đây đi!” Thầy chưa, nó xảo quyết thế nào: nó muốn lừa gạt người có đời sống tâm linh bằng cách gieo rắc những suy nghĩ được cho là thiêng liêng, để, như lời tiên tri Đa-vít, lời cầu nguyện của người ấy trở thành tội lỗi.²⁹

— Thừa Thầy, khi cầu nguyện, những ý nghĩ hay hình ảnh xấu xa chợt nảy ra trong đầu con.

— Đó là việc của ma quỷ. Hấn muốn làm con bối rối, làm con mất phương hướng. Hấn dễ dàng bắt bẻ con về điều này khi con kiệt sức về thể chất, đặc biệt là khi con thiếu ngủ. Tangalashka chờ đợi thời cơ thuận lợi và, khi con đang ở giữa giấc ngủ và sự tỉnh táo, nó sẽ cho con thấy những hình ảnh dơ bẩn khác nhau, rồi ngay lập tức la lên: “Hãy nhìn xem, trong đầu con đàn bà vô liêm sỉ này đầy rẫy những điều dơ bẩn đến mức nào!” Với ý định đẩy con vào tuyệt vọng, nó gán ghép sự dơ bẩn của chính nó thành của con. Vì vậy, đừng để ý đến hấn. Hãy cầu nguyện: “Lạy Chúa, xin thương xót,” và để tập trung vào lời cầu nguyện, hãy nghĩ về Chúa Kitô, về Đức Mẹ Đồng Trinh, về các thiên thần thánh thiện. Đó sẽ là cách bạn phản công lại những mưu mô của ma quỷ.

Ma quỷ cản trở con người cầu nguyện

— Thừa Thầy, đôi khi con dự định cử hành lễ thức đầu đêm trong phòng tu, nhưng hoàn cảnh lại diễn ra khiến con không thể thực hiện được. Nguyên nhân là gì vậy?

— À, nếu trở ngại đó đến từ Thiên Chúa, thì có nghĩa là Ngài đã cho phép điều đó xảy ra vì lợi ích của con.

— Còn nếu trở ngại này nối tiếp trở ngại khác thì sao?

— Vậy thì chắc hẳn không thể thiếu chút kiêu ngạo nào.

— Con không hiểu, thưa Thầy. Ý Thầy là “chắc hẳn có chút kiêu ngạo” nghĩa là sao?

— Hãy nghe đây: vấn đề là phải sắp xếp thứ tự ưu tiên một cách đúng đắn. Nếu con đặt công việc lên hàng đầu, còn cầu nguyện ở vị trí thứ hai, thì chính con đang trao cho kẻ thù quyền gây trở ngại cho con. Hơn nữa, việc coi trọng công việc hơn cầu nguyện, chẳng phải đó là sự kiêu ngạo sao? Còn kiêu ngạo thì như thế này: một trong những dấu hiệu của nó chính là sự thiếu lòng kính sợ Thiên Chúa.

— Thừa Thầy, cụ thể thì kẻ xảo quyết gây ra những trở ngại nào cho việc cầu nguyện?

²⁹ Thi thiên 108:7.

— Ôi, nó làm đủ mọi cách!.. Vì trong kho vũ khí của nó có cả ngàn lẻ một cách! Ngay khi người ta bắt đầu cầu nguyện — nó lập tức xuất hiện. Lúc thì làm phân tâm bằng những suy nghĩ viển vông và mơ mộng, lúc thì bằng tiếng ồn nào đó, lúc thì lại nghĩ ra thứ gì đó khác... Nếu con biết được, con sẽ thấy tôi đã phải chịu đựng nó biết bao nhiêu khi còn sống ở tu viện Stomion!³⁰ Một đêm muộn, tôi đến nhà thờ để cầu nguyện. Cổng tu viện đã đóng, tôi bước vào nhà thờ và khóa cửa lại bằng chốt. Khoảng nửa đêm, chiếc chuông nhỏ bắt đầu kêu lách cách vào chốt: “ling-ling.” Nó kêu không ngừng — muốn ép tôi ngừng cầu nguyện và đi xem chuyện gì đang xảy ra. Tôi, không muốn bị phân tâm bởi tiếng ồn này, đã đi vào khu vực bàn thờ. Tôi phải đứng bên cạnh bức tượng Chúa Giêsu bị đóng đinh phía sau bàn thờ cho đến tận sáng.

Thập giá của Chúa Kitô có sức mạnh vĩ đại. Khi tôi trở thành tu sĩ tập sự, lữ tangalashka đã quay ra chống đối tôi dữ dội. Vào ban đêm, chúng liên tục gõ cửa phòng tôi và la hét: “Hãy cầu nguyện! Các Thánh! Cha ơi!” Tôi mở cửa ra, và dù không thấy ai, một nỗi sợ hãi mãnh liệt vẫn bao trùm lấy tôi, nó như đẩy tôi ra khỏi phòng, khiến tôi không thể ở lại đó được. Tôi cảm thấy rất tội tệ. Tôi vừa khóc vừa cầu nguyện, nhưng chẳng có gì giúp được — tôi đành phải rời khỏi phòng và xuống sân tu viện. Và rồi một ngày nọ, sau giờ kinh chiều, một vị tu sĩ già, thành viên của Hội đồng Tôn giáo, đã nhìn thấy tôi trong sân. Ông hỏi: “Con ơi, sao con không về phòng của mình? Con không thấy là trong sân không còn ai trong số các tu sĩ ngoài con sao? Tất cả các cha hiện đang cầu nguyện trong phòng của mình.” Tôi bật khóc và kể hết mọi chuyện cho ông nghe. Ông ấy lắng nghe một cách chăm chú, rồi lên phòng mình, mang xuống một mảnh sáp có chứa mảnh Thánh Giá của Chúa và nói: “Cầm lấy đi, con trai. Về phòng của con đi và đừng sợ gì cả.” Tôi lên phòng và vừa kịp đóng cửa lại thì nghe thấy tiếng gõ cửa âm ỉ và tiếng la hét quen thuộc: “Nhờ lời cầu nguyện! Của các Thánh! Cha ơi!” Tôi đáp: “A-men.” Cánh cửa mở ra, và bước vào phòng... là một cảnh sát — trong bộ đồng phục chính tề, chỉ có điều thay vì quân hàm, anh ta có những dải băng chéo trên tay áo, giống như trên bộ đồng phục cảnh sát cũ. Anh ta bước vào và gầm lên: “Này thằng tu sĩ bản thủ, ghê tởm kia, mày còn chưa được cạo đầu thành tu sĩ tập sự mà đã bắt đầu nhặt nhạnh đủ thứ mảnh vụn rồi sao?!” Anh ta la hét, la hét, rồi đột nhiên lại phá lên cười — tôi nhớ tiếng cười của anh ta lúc đó thật đáng sợ... Tuy nhiên, dù hấn có la hét thế nào đi chăng nữa, hấn cũng không thể lại gần tôi — bởi vì trong tay tôi đang cầm một mảnh của Cây Thánh và Cây Ban Sự Sống. Và ngay khi tôi kêu lên: “Lạy Chúa Giêsu Kitô!” — con quỷ “cảnh sát” đó đã biến mất.

Chương 3.

Về cách trái tim được sưởi ấm trong lời cầu nguyện

Các thánh tượng giúp chúng ta cầu nguyện

Thưa Thầy, tôi có thể tìm thấy sự an ủi ở đâu khi tôi buồn bã?

— Hãy tìm đến lời cầu nguyện. Ngay cả khi chỉ đơn giản là thành kính tựa trán vào bức thánh tượng, con cũng sẽ cảm nhận được sự an ủi. Hãy biến phòng tu của con thành một ngôi đền nhỏ, treo lên tường những bức thánh tượng mà con đặc biệt tôn kính, và chính con sẽ thấy mình tìm được bao nhiêu sự an ủi từ đó.

— Thưa Thầy, đôi khi trong lúc cầu nguyện, con có ý muốn chạm vào các bức thánh tượng và con hôn chúng. Làm như vậy có được không ạ?

— Không chỉ được, mà còn phải làm như vậy! Đó chính là cách chúng ta nên tôn kính các bức tượng thánh: chúng ta phải hôn chúng bởi vì tình yêu dành cho Chúa Kitô, Đức Mẹ Đồng Trinh và các thánh đang tuôn trào từ trái tim chúng ta. Tình yêu này thúc đẩy chúng ta quỳ gối trước các hình ảnh thánh và hôn chúng một cách tôn kính.

Một lần nọ, tôi đang đứng trước các bức tranh thánh của Chúa Kitô và Đức Mẹ Đồng Trinh để cầu nguyện. Đó là ngày 26 tháng 3,³¹ ngày mà Giáo Hội cử hành Lễ Thánh Tổng Lãnh Thiên Thần Gabriel. Bỗng nhiên, tôi thấy Chúa và Đức Mẹ như đang cử động như người sống vậy! “Lạy Chúa của con,” tôi bắt đầu khẩn cầu, “xin ban phước lành cho con!.. Mẹ Thiên Chúa chí thánh của con, xin ban phước lành cho con!..” Tôi bắt đầu quỳ gối xuống, và ngay lúc đó, căn phòng tràn ngập một mùi hương kỳ diệu. Tôi cảm thấy như mình sắp

³⁰ Từ năm 1958 đến năm 1962.

³¹ Năm 1984.

phát điên. Ngay cả tấm thảm bụi bặm mà tôi dùng để quỳ lạy cũng bắt đầu tỏa hương, tôi quỳ xuống và hôn lên nó. Đó là một mùi hương siêu phẩm!

— Thưa Thầy, khi cầu nguyện, việc hình dung hình ảnh Chúa Kitô trong tâm trí có ích lợi gì không?

— Nghe này: nếu con cầu nguyện trước bức thánh tượng, điều đó sẽ giúp ích cho con. Từ bức thánh tượng, tâm trí con sẽ hướng lên khuôn mặt thiêng liêng được khắc họa trên đó.³² Nhưng cũng có những lúc con không cầu nguyện trước bức thánh tượng: hoặc là con ngồi trên ghế nhỏ, cúi người xuống, hoặc là quỳ gối, trong khi đôi mắt con nhắm lại. Trong những trường hợp như vậy, không được hình dung ra bất kỳ hình ảnh nào, dù đó là những hình ảnh thiêng liêng nhất. Điều này rất nguy hiểm, bởi vì “tangalashka” có thể lợi dụng trí tưởng tượng của bạn. Nó sẽ biến những ảo tưởng của chính bạn thành những thị kiến thiêng liêng, nhằm lôi kéo bạn vào sự mê hoặc và gây ra tổn hại lớn cho bạn.

Điều này đặc biệt áp dụng cho lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Tốt nhất là nên thực hiện lời cầu nguyện này với tâm trí trong sáng, không có suy nghĩ hay hình ảnh nào — ngay cả khi đó là hình ảnh của Chúa Kitô hay các cảnh trong Kinh Thánh. Điều này đặc biệt nguy hiểm đối với những người có trí tưởng tượng phong phú và mắc chứng kiêu ngạo. Chỉ trong trường hợp ngoại lệ, chúng ta mới được phép hình dung trong tâm trí những sự kiện trong Kinh Thánh: đó là khi những ý nghĩ bản thiêu hoặc sự phi báng Thiên Chúa xâm nhập vào tâm trí chúng ta. Tuy nhiên, hình ảnh hữu ích nhất đối với chúng ta vẫn là sự nhận thức về bản chất tội lỗi và lòng vô ơn của chính mình.

Tràng hạt là khẩu súng máy chống lại ma quỷ

— Thưa Thầy, tại sao chuỗi hạt lại quan trọng đối với chúng ta đến vậy?

— Chuỗi hạt là vật mà chúng ta được thừa kế. Đó là ân sủng từ các bậc tiền bối của chúng ta — các vị thánh tổ phụ. Chỉ riêng vì lý do này thôi, giá trị của chúng đã vô cùng to lớn. Bởi vì trong đời thường cũng vậy: khi ông nội để lại cho cháu trai một vật gì đó — đối với người ngoài, đó chỉ là một vật vô giá trị, nhưng đối với chính người thừa kế — đó là báu vật và ân sủng. Hãy tưởng tượng, chuỗi hạt mà các vị thánh phụ để lại cho các tu sĩ làm di sản phải có ý nghĩa lớn lao biết bao!

Trước đây, khi chưa có đồng hồ, các tu sĩ đo thời gian cầu nguyện bằng chuỗi hạt. Vào thời đó, các nút thắt trên chuỗi hạt rất đơn giản. Có một vị tu sĩ khổ hạnh ăn chay rất nghiêm ngặt, cầu nguyện và thực hiện rất nhiều lần cúi lạy, nhưng con quỷ lười biếng đã cản trở ông: nó liên tục tháo các nút thắt trên chuỗi hạt của ông. Vị tu sĩ đáng thương cứ cúi lạy mãi, cho đến khi kiệt sức ngã quỵ — vì ông không thể đếm được số lần cúi lạy và lời cầu nguyện. Và rồi một thiên thần của Chúa hiện ra trước mặt vị tu sĩ và dạy ông cách đan chuỗi hạt sao cho mỗi nút thắt gồm chín dấu thánh giá. Sau đó, con quỷ — vốn run rẩy trước Thánh Giá — không thể tháo các nút thắt đó nữa. Vì vậy, mỗi nút thắt trên chuỗi hạt gồm chín dấu thánh giá, và chúng tượng trưng cho chín cấp bậc của các thiên thần.

— Thưa Thầy, có những chuỗi tràng hạt gồm ba mươi ba nút, năm mươi nút, một trăm nút, ba trăm nút... Tất cả những con số này có ý nghĩa tâm linh nào không?

— Chỉ con số ba mươi ba mới có ý nghĩa tượng trưng. Nó tượng trưng cho ba mươi ba năm mà Chúa Kitô đã sống trên trần gian. Các con số còn lại không mang ý nghĩa tượng trưng: chúng chỉ đơn thuần giúp chúng ta đếm số lần cúi đầu hoặc số lời cầu nguyện.

Có những loại động cơ mà để khởi động, người ta dùng một sợi dây có tay cầm ở đầu. Khi muốn khởi động động cơ, bạn nắm lấy sợi dây và giật mạnh vài lần — cho đến khi dầu đã đông cứng được làm nóng lên. Chuỗi hạt cũng giống như sợi dây đó, mà chúng ta “kéo” — một, hai, năm, mười lần... Đến một lúc nào đó, “dầu nóng lên” và động cơ thiêng liêng của lời cầu nguyện không ngừng nghỉ bắt đầu hoạt động. Sau đó, trái tim sẽ tự mình hoạt động trong lời cầu nguyện. Nhưng ngay cả khi trái tim đã “khởi động”, đã hoạt động trong lời cầu nguyện, thì vẫn không nên bỏ chuỗi hạt sang một bên — để không làm gương xấu cho những người mà trái tim họ vẫn chưa “khởi động”, chưa bắt đầu hoạt động trong lời cầu nguyện của Chúa Giêsu.

— Thưa Thầy, có khi người ta nhìn thấy, còn con thì đứng đó với vẻ mặt trang nghiêm, tay lật chuỗi hạt, nhưng thực ra lúc đó con chỉ cầu nguyện một cách máy móc... Liệu điều này có nguy cơ nịnh hót người đời không?

³² “Sự tôn kính hình ảnh chuyển sang bản nguyên.” Xem: Thánh Basil Đại Đệ. Về Đức Thánh Thần. Gửi Thánh Amphilochius, Giám mục Iconium. Chương 18. Công đồng Đại kết lần thứ VII đã trích dẫn công thức này, vốn đã trở thành bằng chứng của các Thánh Phụ nhằm bảo vệ việc tôn kính hình ảnh. — Chú thích của người dịch.

— Nếu con lật chuỗi hạt chỉ để khoe khoang, nhằm lấy lòng người khác, thì điều đó sẽ chẳng mang lại lợi ích gì cho con cả — dù con có lật hết da trên các ngón tay đi chẳng nữa. Chỉ còn lại sự mệt mỏi và cảm giác sai lầm rằng con đang thực hành một hình thức cầu nguyện cao siêu.

— Thừa Cha, con vẫn còn thấy lạ lẫm khi cầm chuỗi hạt trong tay...

— Con hãy nhớ rằng con cầm chuỗi hạt để không quên lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, điều mà con phải vun trồng bên trong — trong chính trái tim mình. Đặc biệt khi bước ra khỏi phòng tu, hãy nhớ rằng kẻ thù luôn sẵn sàng tấn công con bất cứ lúc nào. Vì vậy, khi bước ra khỏi phòng tu, hãy hành xử như một người lính tốt, người khi chui ra khỏi hào chiến đấu sẽ không buông vũ khí khỏi tay. Chuỗi tràng hạt là vũ khí rất mạnh, là khẩu súng máy tu sĩ đích thực. Các nút thắt là đạn. Trận chiến nổ ra, những viên đạn thiêng liêng bay vút, và lũ quỷ dữ ngã gục dưới làn đạn đó như bị cắt ngã.

Đọc sách thiêng liêng trước khi cầu nguyện

— Thừa Thầy, mỗi khi sắp cầu nguyện, lòng con lại lạnh lẽo, chẳng hề rung động vì niềm vui. Con thấy thời gian trôi qua, còn bản thân thì chỉ ngồi khoanh tay, và nỗi buồn bã cùng sự chán nản bắt đầu đè nặng lên con.

— Trước khi cầu nguyện, con có đọc sách tâm linh nào không?

— Thường thì không.

— Tại sao vậy? Chẳng phải chúng ta đã thỏa thuận với nhau rằng trước khi cầu nguyện, cần phải ngồi xuống và đọc một điều gì đó thuộc linh, để trái tim cảm nhận được sự ngọt ngào sao? Chính con đang tự tước đi nguồn thức ăn thuộc linh của mình, và vì thế con không cảm nhận được hương vị ngọt ngào của nó. Thực ra chỉ cần một chút thôi — dù chỉ là hai, ba dòng — từ Kinh Thánh, hay từ “Evergetin,”³³ hoặc từ sách các vị thánh trước khi cầu nguyện cũng đủ để sưởi ấm trái tim, giúp nó cảm nhận được sự ngọt ngào của thức ăn thiêng liêng, và khơi dậy khát khao hướng về điều thiêng liêng. Những lo toan đời thường sẽ lùi xa, và tâm trí sẽ bay bổng lên cõi thiêng liêng. Tập sách các vị Thánh Tổ sẽ đưa bạn đến Fivaida³⁴ và Nitria,³⁵ và bạn sẽ cảm nhận được rằng các vị Thánh Tổ đang ở bên cạnh bạn. Ngoài ra, các tác phẩm như “Cánh đồng thiêng liêng,” “Lịch sử những người yêu mến Thiên Chúa,” “Lavsaik,” “Những câu chuyện đáng nhớ” cũng dễ đọc. Nhưng đó đã là thức ăn tinh thần đậm đà.

— Thừa Thầy, con dành nhiều thời gian hơn cho việc đọc sách của các vị Thánh Cha hơn là cầu nguyện.

— Hãy đọc ít đi. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho việc tự quan sát bản thân hàng ngày và cầu nguyện theo phương pháp Chúa Giêsu. Bởi vì nếu không, chỉ đọc sách thiêng liêng thôi thì con người sẽ không sinh hoa kết trái. Người ta sẽ sinh hoa kết trái khi bắt đầu nỗ lực và cầu xin sự can thiệp của Thiên Chúa, xin ân sủng của Ngài. Việc đọc các sách của các Thánh Tổ chỉ mang lại lợi ích khi được tiếp nối bằng lời cầu nguyện. Vì vậy, hãy đọc vừa đủ mức cần thiết về mặt tâm linh — để cảm nhận được sự cảm động và khao khát cầu nguyện.

Các kinh cầu nguyện dành cho Đức Mẹ Rất Thánh mang lại lợi ích to lớn cho tâm hồn

— Thừa Thầy, làm thế nào để yêu mến Đức Mẹ?

— Mỗi ngày hãy cầu nguyện theo “Theotokarion.”³⁶ Bạn có biết tập sách này, dành riêng cho Đức Mẹ, sẽ giúp bạn yêu mến Mẹ như thế nào không? Sau này chính bạn sẽ thấy Mẹ sẽ đánh giá điều đó ra sao... Mẹ sẽ ban cho bạn sự an ủi như thế này!..

³³ “Evergetin” — tuyển tập các bài giảng và câu chuyện khác nhau của các vị Thánh Phụ, được biên soạn vào thế kỷ XI bởi tu sĩ Phaolô, người sáng lập, nhà tài trợ và vị tu viện trưởng của Tu viện Panagia Evergétida (Đức Mẹ Bác Ái) tại Constantinopolis, chính vì vậy mà tuyển tập này mới có tên gọi như vậy. Lần đầu tiên được xuất bản bằng tiếng Hy Lạp vào năm 1783; bản dịch tiếng Nga: Evergetinós, hay Lòng Nhân Ái, gồm bốn tập (trong hai quyển). M.: Hội Thánh Ba Ngôi, 2011. — Chú thích của người dịch.

³⁴ Phi-va-i-da — một vùng ở Thượng Ai Cập với thủ đô là thành phố Phi-va. Tại đây, giữa sa mạc, đời sống tu hành đã bắt đầu phát triển từ những thế kỷ đầu tiên của Kitô giáo.

³⁵ Nitria — một thung lũng ở Ai Cập, gần sa mạc Libya, với nhiều hồ chứa muối và nitrat. Trong những thế kỷ đầu của Kitô giáo, nơi đây là một trong những trung tâm tu viện lớn nhất.

³⁶ “Feotokari” — tuyển tập gồm 62 bài thánh ca dành cho Đức Mẹ Đồng Trinh, do Thánh Nicodemos của Núi Athos sưu tầm từ các bản thảo trên Núi Athos và xuất bản vào năm 1796. Trong bản dịch tiếng Slav, xem: “Bogorodchnik. Các bài thánh ca về Đức Mẹ cho mỗi ngày”. Moscow: Đại học Nhân văn Chính thống Thánh Tikhon, 2006. — Chú thích của người dịch.

— Thưa Đức Cha, Mẹ Bề trên vừa nói với con: “Đã đến lúc con phải tỉnh thức rồi!” Con nên chú ý điều gì để khơi dậy lại lòng nhiệt thành với đời sống thiêng liêng trong lòng mình?

— Hãy đọc mỗi ngày một bài kinh từ “Theotokaria.” Con sẽ thấy mình sẽ trở nên tuyệt vời như thế nào! Mỗi ngày — một bài thánh ca từ tuyển tập tuyệt vời này, như một quy tắc tu hành. Không có thể đọc trọn vẹn bài thánh ca? Không sao: hãy đọc câu đầu tiên của mỗi bài thánh ca, rồi đến các câu thánh ca ngắn nằm ở cuối mỗi bài thánh ca.

— Thưa Thầy, con có thể đặt cho mình một khung giờ nhất định để hàng ngày vào thời gian đó chỉ chuyên tâm cầu nguyện và không làm việc gì khác được không?

— Trong khoảng thời gian đó, con có thể thực hành Kinh Cầu Chúa Giêsu, và khi tạm dừng, hãy hát kinh cầu Đức Mẹ hoặc đọc kinh từ “Theotokaria.”

— Thưa Thầy, nên đọc các kinh từ “Theotokaria” vào buổi sáng hay buổi tối thì tốt hơn?

— Tốt nhất là vào buổi sáng — như vậy những gì đã đọc sẽ còn đọng lại trong trí nhớ của con suốt cả ngày. Nhưng vào ban ngày, khi con đang làm việc, con cũng có thể tạm dừng một lát để đọc kinh từ “Theotokaria.”

Các bài kinh cầu nguyện trong “Theotokaria” mang lại lợi ích to lớn cho tâm hồn. Trái tim người cầu nguyện trở nên ấm áp và tràn ngập sự cảm động. Tôi còn nhớ, Cha Kirill,³⁷ vị tu viện trưởng của Tu viện Kutlumush, đã không tìm được nước mắt khi đọc “Theotokariy.” Chỉ một suy nghĩ duy nhất từ “Theotokariy” cũng đủ để thay đổi tâm hồn.

Tiếng hát trong nhà thờ làm dịu lòng và mang lại sự bình an cho tâm hồn

— Thưa Thầy, dù con hiểu rõ lợi ích của Kinh Lạy Chúa Giêsu, nhưng con vẫn không thể thực hành nó liên tục được.

— Khi con cảm thấy khó thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu, hãy nhẹ nhàng hát những bài thánh ca. Đó cũng là một hình thức cầu nguyện. Khi con hát một bài nào đó trong thánh lễ, điều đó mang lại sự dịu dàng cho trái tim, làm dịu lòng con. Hơn nữa, những bài thánh ca chứa đựng nhiều “năng lượng thiêng liêng” và nuôi dưỡng tâm hồn. Như vậy sẽ tạo ra những điều kiện thuận lợi để con người thức tỉnh niềm say mê với lời cầu nguyện của Chúa Giêsu và thực hành nó một cách hăng hái. Một chút đọc sách thiêng liêng (từ những cuốn sách “mạnh mẽ”), lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, việc cúi đầu thờ lạy và hát thánh ca — đó, theo tôi, chính là những mái chèo thực sự cho con thuyền đời sống thiêng liêng.

— Thưa Thầy, con đang làm thủ công ở một nơi yên tĩnh, và không ai làm phiền con. Chỉ có điều, con vẫn chưa thực hành Kinh Lạy Chúa Giêsu...

— Vậy con hãy cố gắng, trong chừng mực có thể, biến Kinh Lạy Chúa Giêsu và những bài thánh ca nhà thờ nhẹ nhàng thành công việc thủ công tâm linh của con, và từ nay hãy làm song song hai công việc thủ công này! Hãy thử làm như thế này: trong một phần ba thời gian dành cho việc thêu thùa, vừa làm việc vừa thực hành Kinh Lạy Chúa Giêsu; còn hai phần ba thời gian còn lại — vừa làm việc vừa nhẹ nhàng ngân nga các bài thánh ca khác nhau, những bài đặc biệt lay động tâm hồn con. Như vậy, khi thực hành Kinh Lạy Chúa Giêsu và ngân nga những bài thánh ca, con sẽ giữ được ân sủng thiêng liêng trong lòng.

— Thưa Thầy, khi con buồn bã, con có thể nói năng thô lỗ với các chị em! Rồi sau đó con lại càng buồn bã hơn khi nhận ra mình đã cư xử tồi tệ như thế nào.

— Vậy thì con hãy hát một bài thánh ca nào đó. Điều đó sẽ giúp con rất nhiều. Hãy nhẹ nhàng hát những bài thánh ca ngắn trong phòng tu, hoặc hát trong lúc làm việc — nhưng chỉ vừa đủ để không làm phiền người khác. Tiếng hát thánh ca làm dịu lòng. Ngay cả những con thú hoang dã cũng bị nó thuần hóa — hướng chỉ là con người! Có những lúc, một con sư tử, hay một con sói nào đó, khi nghe những bài thánh ca, trở nên hiền lành như những chú cừu con, ngồi xuống và lắng nghe trong im lặng. Nhưng đừng hiểu lầm, tôi không có ý nói rằng em giống một con thú hoang đâu!.. Nhưng ma quỷ đang lợi dụng tâm trạng rối bời của con và xúi giục con cư xử thô lỗ với các chị em. Còn nếu con nhẹ nhàng ngân nga một bài thánh ca nào đó, con sẽ cảm nhận được sự ngọt ngào trong lòng. Và khi đó, con sẽ nhìn các chị em bằng một ánh mắt khác — với tình yêu thương.

³⁷ Xem: Lão nhân Paissios Sviatogorets. Các vị cha tu sĩ Sviatogorets và những câu chuyện về Sviatogorets. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev Lavra, 2001. Tr. 126-129. — Chú thích của người dịch.

— Thưa Thầy, có lúc những suy nghĩ cứ đè nặng lên tôi, khiến tôi không thể đọc sách hay cầu nguyện được.

— Vậy con có thể hát một bài thánh ca nào đó không? Hãy tưởng tượng một người nông dân đang đứng bên rìa cánh đồng lúa mì chưa gặt. Nắng nóng không thể chịu nổi, những bông lúa đã cúi xuống sát mặt đất, lại còn đầy gai góc mọc xung quanh. Nhưng người nông dân ấy cất lên bài hát yêu thích, đầy niềm vui, và thế là bắt đầu gặt lúa! Bài hát giúp anh ta quên đi những khó khăn, và anh ta hoàn thành vụ gặt trong niềm vui và tinh thần phấn chấn. Lợi ích kép: thứ nhất, anh ta có lúa mì, và thứ hai, anh ta vẫn còn rất nhiều sức lực. Người tín hữu vượt qua sức nặng của những cảm dỗ bằng cách hát một bài hát yêu thích nào đó trong thánh lễ cũng giống như người nông dân ấy.

— Thưa Thầy, thỉnh thoảng con cảm thấy trong lòng có một nỗi nặng nề nào đó. Đó có phải là cảm dỗ không?

— Con biết phải làm gì rồi chứ: khi cảm thấy sự nặng nề đó trong lòng, đừng để ý đến nó, mà hãy trang trọng tuyên bố: “Hãy buồn đi, địa ngục ơi! Hãy buồn đi!”³⁸ — rồi hãy ngân nga một bài thánh ca nào đó. Như vậy, cảm dỗ sẽ tan biến. Thánh Gioan Thang Bậc nói: “Việc hát Thánh vịnh là vũ khí của tu sĩ, giúp xua tan nỗi buồn.”³⁹ Tôi cũng khuyên những ai đang phải đối mặt với cảm dỗ và nỗi buồn hãy hát các bài thánh ca khác nhau.

— Thưa Thầy, đôi khi tôi bị một ý nghĩ dơ bẩn ám ảnh. Làm sao để xua đuổi nó?

— Hãy hát “Xứng đáng là...” Bạn sẽ thấy, con quỷ đó sẽ lập tức bỏ chạy! Bởi vì khi cất tiếng hát những bài thánh ca, chúng ta đang cho con quỷ thấy rằng chúng ta khinh bỉ nó như thế nào.

Chương 4. **“Hãy đến, chúng ta hãy thờ lạy...”**

Việc cúi đầu thờ lạy mang lại lợi ích nhiều hơn bất kỳ hoạt động tâm linh nào khác

Thưa Thầy, chắc hẳn Thầy đau lắm nhỉ?

— Không, không đau đâu. Tôi đang tập thể dục tâm linh mà!

— Thầy muốn nói gì vậy, Thầy?

— Con xin cúi lạy, hỡi linh hồn được chúc phúc! Vậy thì, một người không tập thể dục thì sao: ở đời thường là thể dục, còn với chúng con, những nhà sư, thì là những lần cúi lạy. Trong thế gian, người ta tập thể dục để có thân thể khỏe mạnh, còn các tu sĩ nhờ việc cúi lạy mà cả thân thể lẫn tâm hồn đều trở nên mạnh mẽ như anh hùng. Những người thể tục đáng thương thậm chí còn không ngờ rằng việc cúi lạy có lợi ích đến mức nào — không chỉ cho sức khỏe tinh thần mà còn cho sức khỏe thể chất. Thật vậy, việc cúi lạy ngăn ngừa các bệnh về khớp, xua tan sự nhão cơ, làm phẳng bụng chảy xệ, điều hòa hệ thần kinh và nói chung giúp con người trở nên khỏe mạnh. Hơn nữa, nó còn cho phép họ vươn tới đỉnh cao tinh thần của các đức tính một cách dễ dàng và không mệt mỏi — giống như một người được rèn luyện leo lên đỉnh núi.

Việc cúi lạy là cần thiết cho cả người trẻ lẫn người cao tuổi. Cả những ai đang phải chịu đựng sự cám dỗ của xác thịt lẫn những ai đã thoát khỏi nó. Tuy nhiên, người có thể chất khỏe mạnh hơn phải thực hiện nhiều cúi lạy hơn so với người yếu ớt — bởi vì những cỗ máy mạnh mẽ thường được giao những nhiệm vụ nặng nề hơn. Việc cúi lạy đặc biệt có lợi cho giới trẻ, vì nó giúp họ kiềm chế dục vọng. Vì vậy, tôi luôn khuyên các bạn trẻ: “Hãy thực hiện càng nhiều lần cúi lạy càng tốt: vừa cho bản thân, vừa thay cho những người bệnh tật và người cao tuổi, những người đã không còn đủ sức để cúi lạy nữa.”

Việc cúi lạy là một hình thức cầu nguyện. Nhưng đồng thời, đó cũng là một bài tập khổ hạnh, mang lại lợi ích nhiều hơn bất kỳ hoạt động tâm linh nào khác. Việc cúi lạy không chỉ giúp chúng ta khởi động “động cơ tâm linh” của mình, từ đó sinh ra lời cầu nguyện, mà còn mang lại nhiều lợi ích khác nữa. Thứ nhất, khi thực hiện các động tác cúi lạy, chúng ta đang thờ phượng chính Thiên Chúa và khiêm nhường xin Ngài

³⁸ Xem: Thánh Gioan Vàng Miệng, Bài giảng về Lễ Phục Sinh. Tại Hy Lạp, trong thánh lễ Phục Sinh, khi đọc Bài giảng của Thánh Gioan Zlatoust, những người tham dự thánh lễ cùng nhau lặp lại theo linh mục phần kết thúc của một số câu trong “Bài giảng”, ví dụ: “Hãy đau khổ đi, địa ngục...” Mọi người: “Hãy đau khổ đi!” — Chú thích của người dịch.

³⁹ Xem: “Cầu thang thiêng liêng”. Bài giảng 13, đoạn 15. — Chú thích của người dịch.

ban ân sủng — và đây là điều quan trọng nhất. Thứ hai, việc cúi lạy giúp kiềm chế bản tính xác thịt không kiềm chế của chúng ta. Sự bình an và sự vô dục về xác thịt sẽ đến. Và thứ ba, việc cúi lạy cũng mang lại sức khỏe thể chất. Nhờ đó, con người trở nên khỏe mạnh cả về tâm hồn lẫn thể xác — tức là trở thành một người hùng gấp đôi.

Qua những lần cúi đầu, chúng ta xin Chúa tha thứ và bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với Ngài

— Thưa Thầy, con thấy việc cúi lạy thật nặng nề. Ôi, con thật sự không thích chúng chút nào...

— Khi cúi lạy, con hãy nghĩ rằng con đang đứng trước chính Thiên Chúa và đang thờ lạy Ngài. Suy nghĩ này sẽ giúp con yêu mến việc cúi lạy.

Việc cúi đầu vì chính mình và vì người lân cận, vì đồng loại — đó là công việc thiêng liêng quan trọng nhất trong tất cả. Đây là công việc thiêng liêng mà con người có thể miệt mài thực hành vô tận — miễn là người đó có lòng khiêm nhường và sẵn lòng vun đắp sự sám hối trong chính mình. Chính vì thế mà việc cúi đầu được gọi là “cúi đầu”⁽⁴⁰⁾, bởi khi thực hiện chúng, chúng ta hạ mình và xin Chúa tha thứ. Bởi vì khi phạm lỗi với người khác và ăn năn, chúng ta cúi đầu trước họ và nói: “Xin tha thứ và ban phúc lành.” Vì vậy, khi bắt đầu cúi đầu, chúng ta nên nói với lòng khiêm nhường và ăn năn: “Con đã phạm tội, lạy Chúa, xin tha thứ cho con.”

— Thưa Thầy, Chúa đã giúp con chữa lành những đam mê về thể xác và tâm hồn. Bây giờ con phải bày tỏ lòng biết ơn của mình với Ngài như thế nào?

— Lòng biết ơn đó có thực sự tồn tại trong con không? Nếu nó thực sự có trong con, thì có nghĩa là nó đã tự thể hiện ra theo cách nào đó rồi. Bởi vì điều quan trọng nhất không phải là con thể hiện lòng biết ơn của mình bằng cách nào, mà là nó thực sự tồn tại trong trái tim con. Nếu nó tồn tại ở đó, con có thể thể hiện nó theo bất kỳ cách nào: bằng những việc làm tốt, bằng những cái cúi đầu, hay bằng những cách khác... Chẳng hạn, thỉnh thoảng có những chú mèo con vô chủ tụ tập gần ngôi nhà nhỏ của tôi trên núi Athos, và tôi cho chúng ăn. Vào buổi tối, khi tôi mở cửa và đi qua sân để lấy thư từ hộp thư bên cổng, những chú mèo con này không biết phải bày tỏ lòng biết ơn của mình như thế nào. Chúng làm đủ mọi trò: có con chạy lại cọ xát vào chân tôi, có con sải bước oai vệ trước mặt tôi, có con thì trèo lên xuống thân cây bách... Chúng lộn nhào, xoay vòng, rồi lại chui vào dưới chân tôi... Mỗi chú mèo con đều bày tỏ lòng biết ơn và niềm vui theo cách riêng của mình. Chẳng lẽ tôi lại cần sự biết ơn của lũ mèo con sao? Không, tất nhiên là không: không phải cho tôi, mà là cho chính chúng. Lòng biết ơn, nếu có thể nói như vậy, tự nó “nhảy vọt” ra khỏi chúng một cách hân hoan — dù chúng là những con vật không biết nói. Qua ví dụ này, tôi muốn cho thấy rằng điều quan trọng nhất là cảm nhận lòng biết ơn trong trái tim. Nếu có nó, thì sẽ tìm ra cách để thể hiện nó một cách chân thành.

Khi con người sống và hành động trong không gian của tình yêu và lòng biết ơn, thì những lời chào kính của họ không phải do bị ép buộc, mà xuất phát từ lòng yêu mến, bởi vì niềm vui tràn ngập trong lòng họ, bởi vì họ yêu mến Chúa Kitô. Lúc đó, họ không cảm thấy mệt mỏi, giống như những đứa trẻ không cảm thấy mệt mỏi khi gặp cha mình. Trái tim chúng tràn ngập tình yêu đến mức chúng bắt đầu nhảy nhót và tung tăng vì niềm vui.

Các động tác cúi chào ngang thắt lưng và cúi xuống đất

— Thưa Thầy, khi cầu nguyện cho ai đó bằng chuỗi hạt, liệu có cần phải làm dấu thánh giá và cúi lạy đến thắt lưng ở mỗi hạt không?

— Điều đó tùy thuộc vào mức độ bạn muốn dâng lên Thiên Chúa. Lễ vật nào tốn nhiều công sức hơn thì có giá trị cao hơn.

— Thưa Thầy, khi chúng con cầu nguyện bằng chuỗi hạt kèm theo những cái cúi thắt lưng, có cần phải chạm tay xuống đất không?

— Không nhất thiết. Khi cúi lạy như vậy, chúng ta dùng tay chạm vào đầu gối, rồi đứng thẳng dậy. Còn việc cúi lạy đến thắt lưng mà chúng ta thực hiện khi hôn thánh tượng hoặc trong phần “Честностей” của Thánh Lễ Sáng, cũng như trong một số trường hợp khác, thì tốt hơn là nên dùng tay chạm đất — nếu người đó có thể làm được về mặt thể chất.

⁴⁰ Trong tiếng Hy Lạp, các từ “sự cúi đầu” và “sự sám hối” là đồng âm và được chỉ định bằng từ μετάνοια (nghĩa đen là “sự thay đổi tâm trí”). — Chú thích của người dịch.

— Thưa Thầy, khi con cầu nguyện bằng chuỗi hạt kèm theo dấu thánh giá và những cái cúi người đến thất lưng, điều đó làm con khó tập trung.

— Còn với tôi thì ngược lại, tôi dễ tập trung hơn khi vừa cầu nguyện bằng chuỗi hạt, vừa làm dấu thánh giá và cúi người đến thất lưng. Tôi đắm chìm vào đó đến mức sau khi kết thúc cầu nguyện, tay tôi thậm chí còn đau.

— Thưa Thầy, còn việc cúi lạy xuống đất thì sao? Làm thế nào để thực hiện đúng cách?

— Hãy làm một cách đúng đắn. Cúi người xuống đất và đứng thẳng lại sau mỗi lần cúi. Như vậy, bạn vừa cúi lạy Chúa “sâu sắc” hơn, vừa giúp cơ thể bớt mệt mỏi. Hãy chú ý thêm điều này: đừng tựa vào lòng bàn tay mở, vì như vậy có thể làm tổn thương gân — hãy tựa vào các khớp ngón tay. Và để tránh bị chai tay, khi cúi lạy hãy đặt một tấm thảm mềm trước mặt.

“Người tu hành sẽ tìm ra cách”

— Thưa Thầy, theo tuổi tác, sức lực của con ngày càng suy giảm, và con không thể thực hiện nhiều lần cúi lạy nữa.

— Điều đó là tự nhiên. Khi về già, sức lực sẽ ngày càng suy giảm theo từng năm trôi qua. Nhưng dù sao, con hãy tiếp tục tu tập một cách tận tâm. Khi không còn đủ sức để thực hiện nhiều lần cúi lạy chạm đất, hãy thay thế bằng những lần cúi lạy ngang eo hoặc đơn giản là lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Nhân tiện, bạn không cần phải thực hiện hết các lần lạy xuống đất cùng một lúc, mà có thể chia nhỏ chúng ra. Đã hoàn thành một chuỗi tràng hạt trăm hạt chưa? Hãy thực hiện năm lần lạy. Như vậy, sau mười chuỗi tràng hạt, bạn đã tích lũy được năm mươi lần lạy xuống đất. Cách làm này — không phải cùng lúc mà chia thành từng phần — vừa dễ dàng hơn, vừa hữu ích hơn. Nếu đề nghị một người yếu sức thực hiện năm mươi lần cúi lạy xuống đất cùng một lúc, người đó sẽ than vãn và cố thuyết phục bạn rằng họ không thể làm được. Nhưng nếu thực hiện các lần cúi lạy xuống đất từng phần, từng chút một, thì ngay cả khi số lượng nhiều cũng có thể dễ dàng hoàn thành.

— Thưa Thầy, mấy ngày gần đây chân và lưng con đau nhức dữ dội...

— Con cứ cúi lạy từng chút một đi — con sẽ thấy nó có ích như thế nào.

— Ngay cả khi đau nữa à, thưa Geronda?

— Hãy thử từng chút một, rồi chính con sẽ hiểu điều gì có lợi cho mình. Khi lưng tôi đau, tôi không đặt ra số lượng cú cúi chào cụ thể, mà cứ làm đi làm lại không đếm — cho đến khi “đèn giao thông” chuyển sang màu đỏ. Lúc đó tôi mới dừng lại và cho mình nghỉ ngơi một chút. Sau đó tôi lại tiếp tục và đến một lúc nào đó tôi nhận ra: à, “đèn đỏ” lại sáng rồi... Tôi nhớ cha Tikhon,⁴¹ khi đã rất già và không thể đứng dậy sau mỗi lần cúi lạy chạm đất, đã buộc một sợi dây thừng dày lên trần phòng tu của mình, và sau mỗi lần cúi lạy chạm đất, ngài đứng dậy bằng cách bám vào sợi dây thừng đó. Đó là cách ngài nghĩ ra để không phải từ bỏ việc cúi lạy. Cha Tikhon vẫn tiếp tục cúi lạy Đức Chúa Trời với lòng kính sợ gần như cho đến những ngày cuối cùng của cuộc đời trần thế. Bởi vì “người nỗ lực,” như Abba Isaac đã nói, “sẽ tìm ra cách.”⁴²

Phần 3.

Đức Mẹ Thiên Chúa, các thiên thần và các thánh — những người cầu thay trước mặt Đức Chúa Trời và những vị bảo trợ của chúng ta

“Hãy cố gắng để tâm trí của con luôn ở cùng Chúa Kitô, cùng Đức Mẹ, cùng các thiên thần và các thánh trên Thiên Đàng.”

⁴¹ Xem: Lão nhân Paissios Sveti Gora. Các vị Thánh Cha Sveti Gora và những câu chuyện về Sveti Gora. Tr. 13-39. — Chú thích của người dịch.

⁴² Xem: Isaac the Syrian, vị thánh. Những lời dạy của người tu hành. Lời thứ 70. Trang 429. — Chú thích của người dịch.

Chương 1.

Về việc Đức Mẹ Thiên Chúa — là người Mẹ dịu dàng và chu đáo của chúng ta

Sự tôn kính dành cho Đức Mẹ Thiên Chúa

Thưa Thầy, xin hãy kể cho chúng con nghe điều gì đó về Đức Mẹ Thiên Chúa.

— Tôi có thể kể gì đây? Các con đang đặt tôi vào tình thế khó xử. Bởi vì để nói về Mẹ Thiên Chúa, người ta phải sống theo gương Mẹ.

— Thưa Đức Cha, liệu danh hiệu của Đức Mẹ có sức mạnh thiêng liêng như danh hiệu của Chúa Kitô không?

— Đúng vậy. Ai cảm thấy lòng kính trọng đặc biệt đối với Đức Mẹ, khi nghe tên của Mẹ, sẽ có sự thay đổi từ bên trong. Nếu người đó nhìn thấy tên Đức Mẹ được viết, chẳng hạn, trên một mảnh giấy, thì người ấy sẽ kính cẩn hôn lên mảnh giấy đó, và trái tim người ấy sẽ rung động đầy hân hoan. Người ấy có thể cử hành cả một thánh lễ để tôn vinh Đức Mẹ, trong suốt thời gian đó chỉ không ngừng tôn vinh danh thánh của Mẹ.⁴³ Khi hôn các bức tượng thánh của Mẹ, người ấy cảm thấy như thể đôi môi mình không chạm vào gỗ và màu sơn, mà chạm vào chính Mẹ. Vì tình yêu dành cho Mẹ, đôi chân người ấy run rẩy và người ấy quỳ sấp xuống.

— Thưa Đức Cha, Ngài có thể kể cho chúng con nghe về chuyến hành hương đến đảo Tinos để chiêm bái bức tượng thánh kỳ diệu của Đức Mẹ không?⁴⁴

— Nói sao nhỉ? Một bức tượng nhỏ bé như vậy mà lại toát ra ân sủng vĩ đại đến thế! Tôi đã hôn lên bức tượng và rất lâu không thể rời khỏi đó! Phải lùi sang một bên một chút để không cản trở những người khác.

— Thưa Đức Cha, các tín hữu thường để lại trên các bức tượng Đức Mẹ đầy ân sủng nhiều mặt dây chuyền, đồng xu, đồ trang sức, nhưng có những người lại bị cảm dỗ bởi những thứ đó.

— Tôi sẽ kể cho các bạn nghe câu chuyện về một người rất giản dị và thành kính. Ông ấy đã đến Athos để chiêm bái bức tượng Đức Mẹ Iveron. Nhưng bức tượng ấy lại được treo đầy những đồng tiền vàng. Trên đường trở về, khi đi từ Iviron đến tu viện Stavronikita, những suy nghĩ bắt đầu làm ông băn khoăn: “Mẹ Thiên Chúa ơi,” ông nói, “con muốn được thấy Mẹ theo một cách khác: đơn sơ, không có đồng xu, không có vàng.” Và thế là ông đi tiếp, bị dẫn dắt bởi những suy nghĩ ấy, rồi bỗng dưng cảm thấy con đau dữ dội đến mức trước mắt ông quay cuồng!... Ông thậm chí còn ngồi phịch ngay giữa đường và không thể đi tiếp được nữa. Và thế là anh cầu xin Đức Mẹ giúp đỡ: “Mẹ Thiên Chúa ơi,” anh nói, “xin hãy giúp con! Xin giúp con, và con sẽ dâng lên Mẹ... hai đồng tiền vàng!” Lúc đó, chính Đức Mẹ Thánh Thiện đã hiện ra và nói: “Con thấy chưa?... Và thế là những đồng tiền vàng đã xuất hiện trên bức tượng của Ta. Chúng được dâng lên Ta như một món quà bởi những người giống như con — theo ý muốn của họ. Con nghĩ Ta cần những đồng tiền này sao? Con nghĩ Ta đã xin điều đó sao?” Con đau của người đàn ông ấy lập tức biến mất. Các con thấy chưa: anh ta có lòng tốt, đức tin vững chắc, và vì thế Đức Mẹ đã giúp đỡ anh ta.

Đôi khi, trong căn phòng nhỏ của mình trên núi Athos, tôi muốn cầu nguyện với Đức Mẹ và tự nhủ: “Làm sao tôi có thể đến xin Mẹ điều gì đó mà lại tay không?” Lúc đó, tôi hái một ít hoa dại trên núi, mang đến trước bức tượng của Mẹ và nói: “Mẹ Thiên Chúa, đây là những bông hoa từ vườn của Mẹ, xin hãy nhận lấy.” Trước khi trở thành tu sĩ trên núi Athos, tôi đã nghe nói nơi đây được gọi là “vườn của Đức Mẹ”, và tưởng tượng rằng ở đó, giống như một khu vườn bình thường, sẽ có những luống hoa, bồn hoa được bố trí đẹp mắt, cùng những cây ăn quả được trồng... Nhưng khi tôi đến đây, thay vì những luống hoa và vườn hoa, tôi chỉ thấy những cây dẻ hoang và cây dâu tây.⁴⁵ Lúc đó tôi mới hiểu rằng Athos là một khu vườn thiêng liêng. Rồi thời gian trôi qua, tôi cảm nhận được sự hiện diện của chính Đức Mẹ tại đó.

⁴³ Chính Thánh Paissios, với lòng sùng kính đặc biệt dành cho Đức Mẹ, thỉnh thoảng đã hôn tên của Mẹ, được viết trên giấy, trong một thời gian dài.

⁴⁴ Bức tượng Đức Mẹ Tinos, được gọi là Megalochari (có nghĩa là “Niềm Vui Lớn”), là một bức tượng cổ về sự Truyền Tin, có kích thước khoảng 25×35 cm. Vào thế kỷ X, bức tượng đã bị chôn vùi dưới đống đổ nát của nhà thờ và được tìm thấy vào năm 1823. Từ bức tượng này đã xảy ra vô số phép lạ, và nhà thờ Truyền Tin được xây dựng để thờ phụng bức tượng này đón tiếp hơn một triệu người hành hương mỗi năm. — Chú thích của người dịch.

⁴⁵ Cây dâu tây (tiếng Latinh: Arbutus) — là những cây nhỏ hoặc cây bụi thường xanh thuộc họ Thạch nam, có vỏ cây mịn màu đỏ sẫm hoặc vỏ cây nứt nẻ, thô ráp màu nâu. — Chú thích của người dịch.

— Thưa Thầy, làm thế nào để con cảm nhận được sự hiện diện của Đức Mẹ, để trái tim con được sưởi ấm?

— Vì con đã mang tên của Mẹ vĩ đại của Đấng Kitô và nhờ ân sủng của Mẹ của tất cả mọi người,⁴⁶ thì hãy luôn luôn kêu cầu Mẹ. Hãy nói với Mẹ như thế này: “Nữ Vương của con, Mẹ đã hào hiệp đồng ý cho con mang tên Mẹ, vậy xin Mẹ giúp con sống theo ý Mẹ. Những người khác chỉ cần nghe thấy tiếng gọi tên Mẹ là đã cảm thấy xúc động, còn con thì mang chính tên đó mà lại không cảm nhận được sự hiện diện của Mẹ?” Con thành kính cầu xin Đức Mẹ Thiên Chúa luôn ở bên con và, như che chở chú chim non của Mẹ, che chở con bằng đôi cánh thiên thần của Mẹ.

“Dân Ngài đưa Mẹ Ngài vào lời cầu nguyện, lạy Chúa Kitô”⁴⁷

— Thưa Thầy, trong các bức tranh Đức Mẹ, bức nào có ngoại hình giống Mẹ nhất?

— Trên bức tranh Jerusalem. Có một lần, tôi đã được ân sủng được chiêm ngưỡng Đức Mẹ tại túp lều của mình ở Panagouda... Nếu tôi kể cho con nghe chuyện này, thì sẽ có bao nhiêu người biết được sau đó?

— Sẽ không ai biết đâu, thưa Geronda.

— Nếu chẳng ai biết, thì hãy nghe đây... Tôi đã có một thị kiến: như thể tôi sắp lên đường cho một chuyến đi xa xôi vạn dặm. Để lên đường, tôi phải chuẩn bị giấy tờ, đổi tiền, nộp các loại giấy chứng nhận, nhưng hộ chiếu của tôi vẫn chưa sẵn sàng... Xung quanh là một đám đông người, nhưng chẳng ai có thể giúp tôi. “Phải làm sao đây? — tôi tự hỏi. — Chẳng lẽ không có ai, dù chỉ một người, quan tâm đến tôi sao?” Tôi thực sự hoảng sợ. Và bỗng nhiên, Người Vợ xuất hiện với khuôn mặt rạng ngời, mặc trang phục thêu vàng. Người ấy thật tuyệt đẹp làm sao! Người ấy toát lên vẻ rực rỡ! “Đừng lo lắng,” Người ấy nói, “Tôi sẽ giúp con. Con có biết Con trai của Ta là ai không? Chính là Vua.” Nói xong, Người nhẹ nhàng chạm vào vai tôi. Rồi Người cầm lấy những tờ giấy của tôi và giấu chúng vào trong áo. Ôi, đó quả là một cử chỉ thanh nhã và đầy cao quý biết bao! Rồi Người nói: “Những ngày khó khăn đang chờ đợi các con” — và ban những lời dạy dỗ, trong đó có cả dành riêng cho tôi.⁴⁸ Sau đó, khi đã qua một thời gian dài, tôi nhìn thấy trong một cuốn sách bức tượng Đức Mẹ Giê-ru-sa-lem và nhận ra Đấng đã hiện ra với tôi.

— Thưa Thầy, có một người đã hỏi chúng con: “Nếu sự cứu rỗi của chúng ta nằm trong tay Thiên Chúa, vậy tại sao khi cầu nguyện với Đức Mẹ, chúng ta lại nói: ‘Đức Mẹ Rất Thánh, xin cứu chúng con’?”

— Hãy tưởng tượng có một người phụ nữ có một người hàng xóm. Con trai của người hàng xóm đó là một bộ trưởng. Và người phụ nữ ấy nhờ người hàng xóm giúp tìm việc làm cho con trai mình. Người hàng xóm đồng ý giúp, nhưng rõ ràng cô ấy sẽ không tự mình đi tìm việc cho chàng trai nhà hàng xóm. Không, cô ấy sẽ nhờ con trai mình, người với tư cách là bộ trưởng thực sự có khả năng giúp đỡ. Và anh ta sẽ giúp, vì mẹ anh ta đã xin anh ta làm điều đó. Cũng như vậy, chúng ta xin Đức Mẹ cứu chúng ta, và Đức Mẹ, đến lượt mình, sẽ xin Con của Mẹ, Đấng có quyền năng cứu chúng ta. Và Ngài nhân từ đáp ứng lời xin của Mẹ, vì Ngài rất yêu thương Mẹ.

— Thưa Cha, con thấy dễ dàng hơn khi cầu nguyện với Đức Mẹ hơn là với Chúa. Liệu đây có phải là dấu hiệu của sự thiếu lòng kính sợ Chúa không?

— Con biết không, cha cũng cảm thấy như vậy. Cha vô cùng kính trọng Chúa Kitô, nhưng khi cầu nguyện với Đức Mẹ, cha lại cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Cũng giống như trẻ em — thậm chí cả những chàng trai trưởng thành — thường cởi mở hơn khi nói chuyện với mẹ so với cha, bởi vì chúng rất kính trọng cha.

Những người có lòng kính sợ chân thật đối với Chúa Kitô thì đến trước Ngài với sự run rẩy, trong khi họ lại hướng về Đức Mẹ với sự táo bạo hơn, bởi vì Mẹ là con người.

— Thánh thoảnh, thưa vị tu sĩ, khi tôi cúi lạy xuống đất, tôi hát thuộc lòng bài thánh ca về Đức Mẹ hoặc bài Akathist dành cho Mẹ. Có lẽ khi cúi lạy, chỉ nên đọc Kinh Lạy Chúa Giêsu thôi chẳng?

— Không, con hãy làm theo ý mình. Vì Mẹ Thiên Chúa, dù bằng cách nào, cũng sẽ chuyển tất cả những lời cầu xin của chúng ta đến Chúa Kitô. Nhưng chính Mẹ, nhờ sự quan tâm và tình yêu dịu dàng của Mẹ, cũng làm tràn đầy tâm hồn chúng ta bằng tình yêu và lòng sùng kính⁴⁹ đối với Chúa Kitô. Con xin Đức

⁴⁶ Trong Giáo hội Hy Lạp, giáo dân và tu sĩ có thể mang tên để tôn vinh Đức Mẹ, ví dụ như Maria, Panagia, Panagouda, và thậm chí để tôn vinh Chúa — Christ. — Chú thích của người dịch.

⁴⁷ Octoechos, giọng thứ nhất. Trong tuần lễ tại Thánh Lễ, các vị thánh, các bài ca tôn vinh Đức Mẹ.

⁴⁸ Thánh Paissios đã kể lại điều này vào năm 1984 và không đưa ra bất kỳ lời giải thích nào.

⁴⁹ Tình yêu (tiếng Hy Lạp: έρως) — tình yêu mãnh liệt, nồng nàn; niềm vui, sự an ủi. — Chú thích của người dịch.

Mẹ Thiên Chúa hãy nhận lấy trái tim con, thanh tẩy nó và chia thành bốn phần: ba phần dâng lên Ba Ngôi Thánh, còn một phần dành cho Mẹ.

— Thưa Thầy, khi con thực hành Kinh Giêsu, có thể mất rất nhiều thời gian, nhưng con không dành một chuỗi hạt nào cho Đức Mẹ, vì con không thể bỏ tên của Chúa Kitô.

— Con sợ Mẹ Thiên Chúa sẽ giận con sao? Hồn thánh ơi, chẳng phải chúng ta đã nói rằng những lời cầu nguyện của chúng ta dâng lên Đức Mẹ và bất kỳ vị thánh nào, cuối cùng cũng đều hướng về Chúa Kitô sao? Hãy làm theo những gì trái tim con mách bảo. Còn Đức Mẹ và các thánh thì không bao giờ giận đâu.

— Thưa Thầy, làm thế nào để cử hành Thánh Lễ Thứ Trắng trong phòng riêng để tôn vinh Đức Mẹ một cách đúng đắn?

— Trước tiên, hãy suy ngẫm về Đức Mẹ. Những đoạn trích từ kinh cầu nguyện dành cho Đức Mẹ, từ “Theotokaria” hoặc từ Akathist có thể giúp ích cho việc này. Sau đó, hãy cầu nguyện bằng chuỗi hạt và làm theo mọi điều mà “vị tu viện trưởng” trong lòng bạn “muốn”, tức là theo những gì “quy tắc của trái tim” riêng bạn chỉ dẫn.⁵⁰

— Thưa Thầy, Akathist dâng lên Đức Mẹ là bài ca ngợi khen phải không?

— Đúng vậy, đó là bài ca ngợi khen. Bạn có thể đọc nó như một lời tạ ơn Đức Mẹ sau khi Ngài đáp ứng một lời cầu xin nào đó của bạn. Bởi vì không chỉ nên hướng về Ngài với những lời cầu xin, mà còn phải tạ ơn Ngài nữa. Trong Akafist Đức Mẹ Rất Thánh⁵¹ — có ân sủng vĩ đại. Còn tác giả thì vẫn chưa được biết đến. Hãy học thuộc lòng Akafist Đức Mẹ Rất Thánh và đọc nó không chỉ khi theo quy định, mà còn trong suốt cả ngày.

“Ngài là Đấng Bào Chữa cho mọi người, hỡi Đấng Tốt Lành”

— Thưa Cha, con vẫn chưa nhận được “đồ ngọt” từ Cha nhân ngày lễ thánh của con. Các chị em cũng rất mong chờ rằng họ cũng sẽ được Cha ban cho thứ gì đó “ngon lành”⁵² ...

— Đúng, con nói đúng... Lần này Thầy không gửi “đồ ngọt” — nên dĩ nhiên là con không có gì để đãi các chị em... Nhưng Thầy vẫn gửi lời chúc phúc cho con: chỉ là không như thường lệ, mà theo cách khác.

Chỉ vài ngày nữa thôi, khi chúng ta cũng sẽ cử hành lễ Đức Mẹ Hồn Xác Lên Trời trên Núi Athos Thánh,⁵³ tôi sẽ một lần nữa xin Mẹ ban cho con tình yêu ngọt ngào và sự chăm sóc dịu dàng của Mẹ, cũng như ban cho con nhiều ân sủng thiêng liêng.

— Thưa Thầy, khi trong cuộc chiến tâm linh của con, thỉnh thoảng lại có những lúc sa ngã, con cảm thấy buồn bã.

— Hãy hát “Ngài là Đấng Bào Chữa cho mọi người, Đấng Tốt Lành” và “Niềm Vui của những ai đang đau khổ.”⁵⁴ Hãy thực hành điều này như một quy luật tu hành, và Đức Mẹ sẽ giúp đỡ con. Bởi vì Đức Mẹ Thiên Chúa không bao giờ bỏ rơi chúng ta. Mẹ cõng chúng ta trên vai, chỉ cần chúng ta tự mình mong muốn điều đó và không vùng vẫy như những đứa trẻ nghịch ngợm.

— Thưa Thầy, con mong Mẹ Thiên Chúa cũng ôm con vào lòng, như cách Mẹ ôm Chúa Kitô vậy.

— Chẳng lẽ Mẹ chưa bao giờ bế con lên sao? Chẳng lẽ con chưa từng cảm thấy mình như một đứa trẻ trong vòng tay Mẹ sao? Riêng tôi, khi ở bên Mẹ, tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ. Tôi cảm nhận rằng Mẹ chính là Mẹ của tôi. Thường thì tôi quỳ trước bức tượng của Mẹ và thưa: “Mẹ Thiên Chúa, xin cho con được uống sữa ân sủng của Mẹ!” Tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ nằm yên bình trong vòng tay mẹ và bú sữa mẹ, cảm nhận được tình yêu vĩ đại và sự dịu dàng không thể diễn tả của Mẹ. Cũng như vậy, tôi được nuôi dưỡng bằng ân sủng.

— Thưa Thầy, tại sao Đức Mẹ đôi khi ban cho con điều con xin ngay lập tức, còn đôi khi lại không?

⁵⁰ Cụm từ “nếu vị trụ trì cho phép” được lấy từ các quy chế tu viện và có nghĩa là một số thay đổi trong quy chế được đề tuyền theo quyết định của vị trụ trì. Khi nói như vậy, Thánh Paissios muốn nói đến “hãy hành động theo sự hướng dẫn của trái tim.”

⁵¹ Đây là ám chỉ đến Đại Akathist, được đọc vào thứ Bảy của tuần thứ năm trong Mùa Chay Lớn, đã trở thành nguyên mẫu cho tất cả các Akathist khác. Bản gốc tiếng Hy Lạp sở hữu vẻ đẹp thi ca đáng kinh ngạc. — Chú thích của người dịch.

⁵² Đó là lá thư chúc mừng, trong đó thường kèm theo những lời dạy dỗ về mặt tâm linh.

⁵³ Tu viện Suroti tuân theo lịch mới, còn Athos thì theo lịch cũ, vì vậy tại Suroti, Lễ Đức Mẹ Hồn Xác Lên Trời và các ngày lễ cố định khác được cử hành sớm hơn 13 ngày, còn Lễ Phục Sinh và các ngày lễ trong chu kỳ Phục Sinh thì diễn ra cùng thời điểm. — Chú thích của người dịch.

⁵⁴ Các bài thánh ca được hát vào cuối kinh cầu nguyện dành cho Đức Mẹ Đồng Trinh.

— Khi chúng ta có nhu cầu cấp bách, Mẹ sẽ đáp lại lời cầu nguyện của chúng ta ngay lập tức, còn khi không — Mẹ sẽ hoãn sự giúp đỡ của Mẹ lại một thời gian, để chúng ta rèn luyện được sự kiên nhẫn và lòng dũng cảm. Khi tôi sống tại tu viện Philotheos,⁵⁵ một lần, ngay sau thánh lễ suốt đêm nhân lễ Đức Mẹ Hồn Xác Lên Trời, một thành viên của Hội đồng Linh mục đã cử tôi mang một lá thư đến tu viện Iveron. Sau khi giao bức thư, tôi phải ra bến tàu của tu viện để đón một vị tu sĩ cao niên từ tàu và đưa ngài trở về Filofey — quãng đường đi bộ mất một tiếng rưỡi, lại còn phải leo dốc. Mùa chay Đức Mẹ Hồn Xác Lên Trời vừa kết thúc, cả đêm chúng tôi đã ở trong nhà thờ để cầu nguyện. Năm đó, tôi chia Mùa Chay Đức Mẹ Hồn Xác Lên Trời thành hai phần: trước Lễ Biển Hình, tôi không ăn gì cả; vào ngày, chính ngày Lễ Biển Hình, tôi mới ăn, rồi sau đó cho đến Lễ Đức Mẹ Hồn Xác Lên Trời, tôi lại không ăn gì nữa. Tôi rời tu viện ngay sau thánh lễ suốt đêm, không nghỉ ngơi và cũng không nghĩ đến việc mang theo dù chỉ một ít bánh mì khô. Tôi đến Tu viện Iversky, gửi lá thư rồi đi ra bến tàu chờ tàu. Tàu lẽ ra phải đến khoảng bốn giờ chiều, nhưng lại trễ. Tôi cảm thấy không khỏe. Ở một góc có một đồng khúc gỗ, và tôi quyết định: “Thôi thì mình sẽ đi ngồi ở chỗ vắng vẻ, để không ai thấy và không ai hỏi han xem mình cảm thấy thế nào.” Khi tôi ngồi lên đồng khúc, một ý nghĩ chợt nảy ra trong đầu là nên cầu nguyện bằng chuỗi hạt với Đức Mẹ, xin Người ban cho tôi chút thức ăn. Nhưng tôi lập tức phản đối ý nghĩ đó và tự nhủ: “Ôi kìa tội lỗi, ngay cả vì những chuyện vặt vãnh như thế này mà người cũng dám làm phiền Đức Mẹ?” Và ngay lúc đó, tôi thấy một vị tu sĩ đứng ngay trước mặt. Ông cầm trên tay một ổ bánh mì tròn, hai quả sung và một chùm nho to. “Hãy nhận lấy điều này để tôn vinh Đức Mẹ,” — ông nói và... biến mất! Vì xúc động và biết ơn, tôi nghẹn thở! Tôi bắt đầu khóc, thậm chí không còn muốn ăn nữa. Lạy Chúa! Mẹ Thiên Chúa của chúng ta thật phi thường biết bao! Mẹ quan tâm đến cả những điều nhỏ nhất nhất của chúng ta! Anh có hiểu Mẹ yêu thương chúng ta đến mức nào không?!

— Thưa Đức Cha, xin hãy kể cho chúng con nghe về cách Đức Mẹ giúp đỡ và bảo vệ mọi người.

— Tôi sẽ kể cho các con nghe một câu chuyện đã xảy ra ở Nga. Tại một trong những tỉnh ở đó, có hai tu viện nằm sát nhau, nhưng bị đường sắt chia cắt. Và rồi các tu sĩ từ một tu viện đã đến tu viện lân cận để dự lễ kính thánh bốn mạng, nơi họ đã uống rượu say mềm. Khi say xin trở về, vì không còn sức để đi tiếp, họ nằm thẳng xuống đường ray và ngáy khò khò. Và rồi Đức Mẹ hiện ra trước mặt trưởng ga gần nhất và nói với ông ta: “Chuyến tàu của ông sắp đè bẹp lũ heo con của Ta rồi!” — “Cái quái gì thế, ở đó có heo con nào chứ?” — trưởng ga phớt lờ. Lúc đó, Đức Mẹ lại hiện ra trước mặt ông ta lần thứ hai và nghiêm khắc lặp lại: “Này!.. Chuyến tàu của ông sắp cán chết lũ heo con của Ta rồi!” — “Thế lũ heo con nào vậy? — Trưởng ga lo lắng. — Có phải cả đàn lợn nào đó đã tràn ra đường ray không?” Ông ta đi kiểm tra, và quả nhiên: những vị tu sĩ say xỉn đang ngủ ngay trên đường ray! Vào phút chót, ông vẫn kịp đánh thức họ dậy và đuổi họ ra khỏi đường ray, nếu không thì tai họa đã xảy ra: đoàn tàu đi qua thực sự đã cán chết tất cả bọn họ. Các bạn thấy đó, Đức Mẹ Thiên Chúa, như một người Mẹ nhân từ, bảo vệ ngay cả những đứa con bất tuân của Mẹ và chăm sóc cho chúng.

Hãy bám chặt vào tà áo của Đức Mẹ, Nữ Vương vĩ đại của chúng ta, để Ngài giúp đỡ các bạn. Tôi thành tâm cầu nguyện rằng Đức Mẹ, Người Mẹ dịu dàng và chu đáo của cả thế giới, sẽ bảo vệ các bạn và cả thế giới. Amen.

Chương 2. **Về thiên thần hộ mệnh**

Thiên thần hộ mệnh luôn ở bên cạnh chúng ta

Thưa Đức Cha, mỗi người đều có một thiên thần hộ mệnh phải không?

— Vâng, trong Bí tích Rửa tội, Thiên Chúa ban cho mỗi người một thiên thần hộ mệnh.

— Vậy những người chưa được rửa tội thì không có thiên thần hộ mệnh sao?

— Những người chưa được rửa tội được Thiên Chúa bảo vệ, nhưng họ không có thiên thần hộ mệnh, chỉ những người đã được rửa tội mới có. Thiên thần hộ mệnh tiếp nhận con người khi họ được rửa tội và sau đó đồng hành cùng họ suốt cuộc đời.

— Thưa Cha, thiên thần hộ mệnh có luôn ở bên cạnh chúng ta không?

⁵⁵ Trong những năm 1955–1958.

- Luôn luôn. Thiên thần ấy theo dõi từng bước đi của chúng ta.
- Vậy thiên thần ấy ở gần chúng ta đến mức nào?
- Điều đó tùy thuộc vào trạng thái tâm linh của chúng ta.
- Thưa Thầy, vậy khi chúng ta phạm tội, thiên thần hộ mệnh có rời bỏ chúng ta không?
- Khi chúng ta phạm tội, ngài lùi xa khỏi chúng ta, nhưng không hoàn toàn bỏ rơi chúng ta. Khi bằng lối sống tội lỗi của mình, chúng ta trao quyền cai trị cho ma quỷ, thiên thần hộ mệnh của chúng ta không tuyệt vọng, mà chỉ buồn bã dõi theo chúng ta từ xa.
- Thưa Thầy, nhưng tại sao chúng ta lại không cảm nhận được sự hiện diện của ngài?
- Cũng chính vì lý do mà chúng ta không cảm nhận được sự hiện diện của Thiên Chúa. Đôi mắt chúng ta bị che phủ bởi một tấm màn mờ đục. Và để tấm màn này tan biến, cần có tình yêu và sự khiêm nhường.

Khi con người cảm nhận được sự hiện diện của Thiên Chúa, thì đồng thời họ cũng cảm nhận được sự hiện diện của thiên thần hộ mệnh bên cạnh mình. Lúc đó, cử chỉ của họ trở nên điềm tĩnh và nhẹ nhàng, chu đáo nhưng không gò bó. Sự tập trung và cân bằng ấy không gây ra đau khổ cho họ, ngược lại — chúng mang lại cho họ sự bình an và niềm vui. Trong từng cử chỉ của họ, người ta có thể thấy được sự tự do thiêng liêng. Sự kính sợ và sự chú tâm làm dịu lòng người ấy, và người ấy luôn cẩn trọng để không đánh mất sự ngọt ngào mà mình đang cảm nhận. Người ấy nằm xuống giường một cách khiêm tốn, hai tay chấp trước ngực. Ngủ cũng vậy, một cách khiêm tốn và kính sợ, thức dậy một cách bình tĩnh và nhẹ nhàng. Khi có ai gõ cửa, anh ta không vội vàng chỉnh trang lại bản thân — vì anh ta vốn luôn tươm tất. Nói tóm lại, người như vậy luôn suy nghĩ để không làm buồn lòng thiên thần hộ mệnh của mình.

Thiên thần hộ mệnh trên trời, khi ở bên cạnh con người trần gian giống như thiên thần, hiểu rất rõ người đó và cảm thấy vui mừng. Nếu con người sống đời sống tâm linh và cư xử như một đứa trẻ vâng lời, thì thiên thần của người ấy sẽ không phải đau khổ, mà sẽ vui mừng khi ở bên cạnh người ấy. Cuối cùng, với niềm vui sướng, thiên thần sẽ trở về với Chúa cùng với linh hồn con người, bởi vì linh hồn đó đã làm những điều làm hài lòng thiên thần, những điều làm hài lòng Chúa. Nhưng hãy thử tưởng tượng xem, đối với thiên thần hộ mệnh, việc phải đấu tranh suốt nhiều năm để cứu rỗi linh hồn của một con người nào đó, rồi cuối cùng lại phải trở về với Chúa tay trắng, điều đó có nghĩa là gì! Chỉ vì lý do này thôi, vì lòng nhân ái, vì sự tôn trọng đối với công lao mà thiên thần hộ mệnh đã gánh vác, con người phải nỗ lực đấu tranh để không phải rơi xuống địa ngục.

Thiên thần hộ mệnh bảo vệ chúng ta

- Thưa Đức Cha, thiên thần hộ mệnh có luôn giúp đỡ chúng ta không?
- Việc chúng ta nhận được sự giúp đỡ nào từ thiên thần hộ mệnh phụ thuộc vào chính chúng ta. Nếu chúng ta cố gắng đặt dù chỉ một chân lên nền đất vững chắc, thì thiên thần hộ mệnh cũng có thể đứng bên cạnh, và trong trường hợp nguy hiểm, ngài sẽ cứu chúng ta. Nếu chúng ta làm những gì mình phải làm, thì thiên thần hộ mệnh cũng sẽ hoàn thành nhiệm vụ của mình. Đã có rất nhiều phép lạ xảy ra nhờ các thiên thần. Đã có những trường hợp, những người trẻ tuổi vào phút chót đã được cứu khỏi tội lỗi một cách kỳ diệu, và còn nhiều điều khác nữa.

Các bạn có biết thiên thần sở hữu sức mạnh như thế nào không? Ngay cả khi im lặng, thiên thần cũng giúp đỡ con người. Có lần, tôi rơi vào một tình huống bế tắc. Do lo âu, đầu tôi đau nhức đến mức tưởng chừng như có ai đang dùng dao đục đập vào hộp sọ tôi — chỉ cần thêm một chút nữa là nó sẽ vỡ ra. Mắt tôi, theo đúng nghĩa đen, lồi ra khỏi hốc mắt, đặc biệt là mắt phải. Đau, đau không thể chịu nổi! Tôi lăn lộn trên sàn nhà và quần quai vì đau đớn. Tôi không biết phải làm gì — chỉ biết cầu nguyện và xin Chúa chỉ cho tôi dù chỉ một lối thoát nào đó. Bỗng nhiên, tôi thấy thiên thần hộ mệnh xuất hiện bên vai phải. Ngài trông giống như một cậu bé mười hai tuổi — với khuôn mặt tròn xinh xắn và đôi mắt to tròn. Ôi, đó quả là một khuôn mặt tuyệt đẹp! Nó thực sự toát ra ánh sáng! Chỉ cần sự hiện diện của cậu ấy thôi, cơn đau và mọi gánh nặng đã tan biến — không phải vì niềm vui, mà nhờ ân sủng thiêng liêng. Niềm vui không xua tan được cơn đau. Bạn có thể vừa cảm thấy đau đớn vừa vui mừng, nhưng ân sủng thiêng liêng — đó lại là một chuyện hoàn toàn khác, một điều vĩ đại! Không thể diễn tả được ân sủng của Đức Chúa Trời. “Nếu vậy,” tôi lặp lại, “thì dù không phải bằng dao đục, mà dù chỉ bằng búa tạ đập vào đầu cũng được!” Vì trạng thái ấy, tôi sẵn sàng hy sinh cả đầu mình. Và rồi lối thoát khỏi ngõ cụt cũng xuất hiện — theo lý trí con người, điều đó là không thể tìm ra được.

- Ông ấy có nói chuyện với ngài không, thưa ngài?

— Không, ngài chỉ nhìn tôi thôi.

— Thừa Thầy, khi con người nhìn thấy thiên thần, họ nhìn thấy hình ảnh của thiên thần. Nhưng thực ra bản chất của thiên thần là gì? Mắt con người nhìn thấy trước mặt mình một thứ gì đó hữu hình sao?

— Một thứ vô cùng, vô cùng tinh tế...

Chúng ta đừng bao giờ quên rằng thiên thần hộ mệnh của chúng ta luôn ở bên cạnh chúng ta một cách vô hình. Ngài bảo vệ và che chở chúng ta. Nhưng bản thân chúng ta cũng phải tự chăm lo cho cuộc sống của mình và tránh xa tội lỗi.

Chương 3.

Về việc các thánh là những đứa con yêu dấu của Thiên Chúa

“Tôn kính một vị thánh có nghĩa là noi gương ngài”

Thưa Cha, con có đọc được rằng vào ngày Giáo Hội cử hành lễ kính các thánh, các ngài sẽ ban phát những món quà cho những ai cầu nguyện với các ngài. Điều đó có thật không ạ?

— Còn có thể nào khác được? Vào ngày lễ của mình, các thánh chiêu đãi mọi người bằng những chiếc bánh ngọt thiêng liêng! Nếu chúng ta làm các thánh vui lòng bằng cuộc sống của mình, thì đến lượt họ cũng sẽ ban tặng cho chúng ta những món ngọt thiêng liêng.

— Thừa Thầy, làm thế nào để con có thể yêu mến một vị thánh cụ thể?

— Con muốn yêu mến vị thánh nào?

— Các thánh tổ phụ Joachim và Anna.

— Chúng ta hãy thỏa thuận như thế này: con hãy cầu nguyện với các Thánh Tổ Phụ cho tôi, để họ giúp đỡ tôi, còn tôi sẽ cầu nguyện để con yêu mến họ. Và, nếu có thể, mỗi ngày con hãy đọc tiểu sử của vị thánh mà Giáo Hội đang kỷ niệm. Làm như vậy, con sẽ kết hợp thiêng liêng với tất cả các thánh.

Việc đọc tiểu sử của vị thánh được tôn vinh hôm nay, và nói chung là việc đọc các tiểu sử thánh, mang lại lợi ích to lớn. Bởi vì việc đọc như vậy làm ấm lòng, nó thúc đẩy con người noi gương các thánh. Khi đó, con người sẽ ngừng than vãn về “số phận vô cùng cay đắng” của mình và dừng cảm tiến về phía trước. Cuộc đời các thánh củng cố lòng dũng cảm của tâm hồn, thậm chí còn có thể làm tăng thêm sự sẵn sàng chịu tử đạo.

— Thừa Thầy, tại sao các vị thánh có cùng tên đôi khi lại phải chịu những cực hình giống nhau?

— Con tên là gì?

— Maria.

— Con được đặt tên theo thánh Maria nào?

— Để tưởng nhớ Thánh Maria Ai Cập, thưa Geronda.

— Con thật may mắn vì Thánh Maria Ai Cập không phải chịu những cực hình. Nói nghiêm túc thì, Thánh Maria đã thực hiện những công đức tu hành cao cả nhất, vậy nên con hãy noi gương bà, và khi con qua đời, cuộc đời tu hành của con sẽ giống như của bà. Hỡi linh hồn được chúc phúc, các thánh mà con đang hỏi đến đã kính trọng các vị thánh cùng tên với mình, cố gắng noi gương họ — và nhờ đó, họ đã thực hiện những công đức giống hệt như các vị thánh ấy.

— Thừa Thầy, làm sao một người có thể kết bạn với một vị thánh?

— Cần phải trở nên thân thiết với ngài. “Sự tôn kính thánh nhân chính là việc noi gương thánh nhân,”⁵⁶

— Thánh Basil Đại Đế đã nói như vậy.

— Thừa Thầy, lương tâm tôi cắn rứt vì tôi mang tên của một vị thánh vĩ đại, nhưng trong cuộc sống lại không xứng đáng với tên đó.

— Vậy thì chị hãy cố gắng noi gương vị thánh của mình đi. Thánh Synklitikia biết tất cả mọi điều trên đời, và giờ đây, bà đang giúp đỡ khắp thế gian, xóa bỏ mọi khoảng cách. Còn chị thì sao? Chị có phải là bạn của bà ấy không? Con có nhớ cầu xin ngài thanh tẩy tâm trí con, làm cho nó tinh tế hơn, để con có thể thấu hiểu được chiều sâu của những ý nghĩa thiêng liêng không? Con thấy đấy, chị ơi, chuyện là thế này: một số

⁵⁶ “Vì chắc chắn rằng, người ca ngợi những bậc anh hùng vĩ đại sẽ không ngần ngại noi gương họ trong những hoàn cảnh tương tự.” Xem: Thánh Basil Đại Đế. Tác phẩm. Tập 1. Bài giảng 19. Nhân ngày lễ các Thánh Bốn Mươi Vị Tử Đạo. M.: Nhà xuất bản Sibirskaya Blagovonnitsa, 2012. Tr. 1028. — Chú thích của người dịch.

tên thánh gắn liền với trách nhiệm lớn hơn. Dù sao đi nữa, hãy biết rằng vị thánh của con yêu thương con. Hãy cầu xin ngài giúp đỡ con, hãy kiên trì cầu nguyện về điều đó.

Gần đây tôi đã trở nên lười biếng hẳn... Tôi chỉ sống nhờ vào ân huệ mà các vị thánh ban cho — việc duy nhất tôi làm là liên tục xin họ điều đó, như một kẻ ăn xin... Và nói chung — tôi không chỉ xin các thánh, mà còn xin tất cả mọi người cầu nguyện cho tôi. Và các thánh, nhờ tình yêu vĩ đại của họ, ban cho tôi ân huệ — từ bánh trời và mật ong thiên đàng của họ.⁵⁷

Hương thơm từ di cốt thiêng liêng

— Thưa Thầy, Thầy có biết không, đầu thiêng liêng của Thánh Arsenius Cappadocian vào ngày kỷ niệm của ngài đã tỏa hương thơm nồng nàn đến thế!

— Vậy tại sao nó lại không tỏa hương được chứ? Chẳng phải vị thánh có thể tổ chức một bữa tiệc thiêng liêng cho các vị khách của mình vào ngày lễ của ngài sao?

— Thưa Thầy, nhưng tại sao các thánh tích lại không tỏa hương liên tục?

— Không thể có một quy luật duy nhất áp dụng cho mọi trường hợp. Ví dụ, khi một kẻ tội lỗi lớn áp má vào thánh tích, thánh tích bắt đầu tỏa hương — để giúp người đó quay về với Chúa và sám hối. Hoặc ngược lại: khi một người đức hạnh áp má vào thánh tích, mà thánh tích lại không tỏa hương — để không cho người đó lý do sa vào kiêu ngạo. Còn có lúc, di cốt cũng có thể tỏa hương trước mặt một người đức hạnh — như một món quà thiêng liêng từ vị thánh. Mỗi trường hợp đều đặc biệt.

— Thưa Thầy, có một số người nghi ngờ rằng di cốt của các thánh có tỏa hương.

— Đó là do cách tiếp cận dựa trên lý trí. Xác thánh của các vị thánh mang ân sủng của Thiên Chúa. Ngay cả trên núi Athos, không phải xác thánh, mà chỉ là một nơi gần Panaguda cũng tỏa hương — ngay cả vào mùa đông. Và tại Katunaki, nơi tôi từng sống, gần phòng tu của Thánh Basil,⁵⁸ có một nơi tỏa ra hương thơm. Nơi đó giờ đây thậm chí không còn phòng tu nào nữa, chỉ còn lại những đồng đồ nát. Có lẽ, gần những đồng đồ nát này đang ẩn chứa rất nhiều thánh tích! Và ai biết được, khi nào Thiên Chúa sẽ cho con người thấy những thánh tích này?

Chúng ta hãy cầu khẩn các thánh với lòng kính trọng

— Thưa Thầy, nếu được, con mong Thầy giải thích cho con một đoạn trong tác phẩm của Thánh Isaac.

— “Nơi của Isaac” là sao chứ?! Isaac nào cơ? Cha Isaac ở Kapsala à? “Từ Thánh Abba Isaac” — mới là cách nói đúng! Ngay cả khi chúng ta nói về Cha Isaac ở Kapsala, chúng ta cũng gọi ngài là “Cha Isaac.” Còn các thánh thì chúng ta sẽ chỉ gọi đơn thuần bằng tên sao? Điều đó hoàn toàn không được. Không thể cầu nguyện, ví dụ như với Thánh Đại Tử Đạo Giô-rê, rồi nói: “Này, Giô-rê, hãy làm cho tôi điều này điều kia.” Đó là dấu hiệu của sự trơ trên. Tôi nhớ, tôi đã tặng một giáo dân một mảnh nhỏ thánh tích của Thánh Arsenius Cappadocian,⁵⁹ nhưng sau đó anh ta lại gọi vị thánh ấy đơn giản là Arsenius. Nhưng phải có một giới hạn nào đó chứ!

— Có lẽ, thưa vị trưởng lão, anh ta gọi Thánh Arsenius như vậy vì lòng chân thành?

— Đơn sơ gì chứ!.. Ngay cả với người chỉ lớn tuổi hơn chúng ta một chút cũng không được xưng hô như vậy. Ngay cả khi Thánh Arsenius là cha ruột của anh ta, thì cũng không được nói như vậy. Không thể gọi ngài chỉ bằng tên, ngay cả khi vị thánh chỉ hơn anh ta vài tuổi — vì Thánh Arsenius là một linh mục. Huống chi bây giờ ngài đã là thánh! Nhưng trong các cuộc trò chuyện, không chỉ với tôi mà cả với những người khác, anh ta vẫn gọi vị thánh chỉ bằng tên. Thật là thiếu sự tôn trọng cơ bản!

— Thưa Thầy, nhưng mà: liệu có thể có trường hợp nào đó mà một người xưng hô với vị thánh mà không dùng những danh xưng xứng đáng, không phải vì sự trơ trên, mà là do sự đơn sơ thuần khiết, chân thật?

— Để có quyền xưng hô với các vị thánh như vậy, người ta phải đạt đến một tầm cao tâm linh đáng kể, đó là sự can đảm thánh thiện, xuất phát từ lòng sùng kính và sự đơn sơ vĩ đại. Thật vậy, có những tâm hồn

⁵⁷ Vị Thánh này đang đề cập đến ân sủng thiêng liêng, thứ nuôi dưỡng và mang lại niềm vui cho con người.

⁵⁸ Trong những năm 1967–1968.

⁵⁹ Thánh Arsenius Cappadocian (†1924) — là người cùng quê và họ hàng với Thánh Paissios. Thánh Arsenius, với tư cách là một linh mục tu sĩ, chính tay đã làm lễ rửa tội cho cậu bé và đặt tên mình cho đứa trẻ sơ sinh. Vị mục tử đầy lòng yêu thương, nhà làm phép lạ và người tu hành này đã được Tòa Thượng phụ Constantinople phong thánh vào năm 1986. Đầu thiêng liêng của ngài được lưu giữ tại tu viện Suroti, trong nhà thờ được dâng hiến cho ngài. Ngày tưởng niệm Thánh Arsenius xứ Cappadocia được cử hành vào ngày 28 tháng 10 (10 tháng 11 theo lịch mới). — Chú thích của người dịch.

đơn sơ như vậy, giống như những đứa trẻ nhỏ, có thể với sự đơn sơ và ngây thơ của trẻ thơ mà thừa với Chúa: “Lạy Chúa, Ngài phải ban điều này cho con! Tại sao Ngài lại không ban cho con điều này?” Các bạn còn nhớ không, tôi đã viết trong cuốn “Các vị Thánh Tổ — ở Sveti Gora” về một vị tu sĩ sở hữu sự đơn sơ như trẻ thơ? Khi giếng trong phòng tu của ông cạn khô, ông đã tháo bức tượng Thánh Nicholas xuống khỏi tường nhà thờ, buộc một sợi dây vào vòng đồng trên bức tượng, thả bức tượng xuống giếng và với sự đơn sơ vô cùng, ông nói với vị thánh: “Thánh Nicholas kính mến! Ngài có muốn con thấp đèn trước bức tượng thánh của Ngài không? Vậy thì xin hãy nổi lên khỏi giếng cùng với nước! Ngài cũng thấy đấy, có rất nhiều người đến phòng tu của chúng con, mà chúng con lại không có lấy một ngụm nước mát cho họ.” Nước lập tức bắt đầu chảy vào từ từ, và bức tượng Thánh Nicholas nổi lên trên mặt nước. Ông cầm lấy bức tượng, kính cẩn hôn lên và mang vào nhà thờ.⁶⁰ Nhưng đây là một trường hợp đặc biệt. Ai dám tảo bạo cầu khẩn Thiên Chúa và các thánh, dù bản thân chưa đạt đến trạng thái tâm linh tương ứng, thì không phải là sự tảo bạo thánh thiện, mà là sự tảo bạo ngu ngốc và làm phật lòng Thiên Chúa.

— Thừa Thầy, vào những ngày trước lễ kính các thánh, đặc biệt là những vị mà con hết mực tôn kính, con tự mình cử hành lễ canh thức suốt đêm trong phòng tu để tôn vinh các ngài. Điều gì sẽ giúp con, như Thầy đã nói, “sống theo gương các thánh” ấy?

— Trước tiên, hãy đọc tiểu sử của vị thánh đó. Sau đó, hãy đọc tất cả các bài thánh ca (tropari) trong bộ “Mineya” dành cho vị thánh đó; trong đó cũng phác họa cuộc đời của ngài. Các bài thánh ca này chủ yếu không phải là lời cầu nguyện, mà là những bài ca ngợi khen để tôn vinh vị thánh. Phần cầu nguyện ở đây chính là điệp khúc “Lạy Thánh của Chúa, xin cầu thay cho chúng con”⁶¹ trước mỗi bài thánh ca trong kinh ca. Sau đó, hãy xin sự giúp đỡ của vị thánh trong những điều cụ thể mà bạn cần, cúi lạy, cầu nguyện bằng chuỗi hạt — hãy làm tất cả những gì bạn có thể và theo lòng mình. Điều quan trọng nhất là bạn phải cầu nguyện.

Khi tâm hồn sống cùng các thánh, thì với lòng kính sợ và đức tin, người ta sẽ xin sự giúp đỡ từ các ngài. Nếu trong lòng con người có lòng kính sợ đối với các thánh mà mình cầu khẩn, thì lời cầu nguyện đầy kính sợ sẽ tự nhiên trở dậy một cách tự nhiên. Đầu tiên là sự làm quen, sau đó là tình bạn, và rồi là cuộc trò chuyện ngọt ngào — đầy tôn trọng và giản dị.

Sự giúp đỡ của các thánh

— Thừa Thầy, Thánh Arsenius hiện nay cảm nhận thế nào khi ngài đã có nhà thờ riêng của mình?⁶²

— Niềm vui! Bởi vì giờ đây ngài đã có một chuông cừ, nơi ngài đã tập hợp đàn cừ của mình và bảo vệ chúng.

— Thừa Thầy, sau khi một vị thánh nào đó được phong thánh, liệu mọi người có nhận được sự giúp đỡ từ ngài nhiều hơn trước không?

— Tất nhiên rồi. Khi Giáo Hội phong thánh cho một vị thánh, ngài đã cảm thấy mình có trách nhiệm phải giúp đỡ chúng ta. Nếu có thể nói như vậy, ngài buộc phải giúp đỡ chúng ta nhiều hơn so với trước khi được phong thánh. Hơn nữa, chính Thiên Chúa cũng sai ngài đến để giúp đỡ mọi người.

— Thừa Thầy, liệu có vị thánh nào có thể xin Chúa để mọi người tôn kính kỷ niệm của ngài không?

— Không, các thánh không bao giờ thỉnh cầu Đức Chúa Trời những điều như vậy. Họ không nói với Chúa: “Lạy Chúa, xin cho các tín hữu tôn kính kỷ niệm của con, và Ngài sẽ giúp đỡ họ vì điều đó,” hay: “Xin chỉ giúp đỡ những ai tôn kính kỷ niệm của con.” Các thánh nói như thế này: “Lạy Chúa, những người này tôn kính kỷ niệm của con, xin hãy ban thưởng cho họ vì điều đó.”

— Thừa Thầy, con cảm thấy kính trọng Thánh Gioan Tông đồ, nhà thần học, hơn là vị thánh mà con mang tên.

— Đừng lo, vị thánh của con không ghen tị với con vì con yêu mến Thánh Tông Đồ Gioan hơn. Tất nhiên, con phải tôn kính ngài như vị thánh bảo trợ của chủ nghĩa tinh tâm, nhưng ngay cả khi ngài không phải

⁶⁰ Xem: Lão nhân Paissios Sveti Gora. Các vị cha tu sĩ Sveti Gora và những câu chuyện về Sveti Gora. Tr. 9-10. — Chú thích của người dịch.

⁶¹ Trong Giáo hội Hy Lạp, bất kể địa vị của vị thánh (Thánh Phụ, Thánh nhân, Tử đạo), trước bài thánh ca troparion của kinh sáng, người ta đều hát cùng một điệp khúc. Ví dụ: “Thánh Basil của Chúa, xin cầu nguyện cho chúng con.” — Chú thích của người dịch.

⁶² Nhà thờ tôn vinh Thánh Arsenius Cappadocianus được xây dựng dưới sự ban phước của vị tu sĩ Paissios tại tu viện nữ Isichastiri ở Suroti vào năm 1974, và sau khi vị tu sĩ Paissios được phong thánh vào năm 2014, lễ thánh hiến trọng thể của nhà thờ này đã được cử hành để tôn vinh hai vị tu sĩ: Arsenius và Paissios. — Chú thích của người dịch.

là vị thánh bảo trợ của con, vị thánh của con, cũng như bất kỳ vị thánh nào khác, đều vui mừng khi con gắn bó sâu sắc bằng trái tim với một vị thánh nào đó và nhận được sự giúp đỡ từ ngài.

Các thánh là các thánh, và họ không có những đam mê hay sự hẹp hòi của con người. Con người nhận được sự giúp đỡ qua vị thánh mà họ đặc biệt gần gũi. Có người cầu xin sự giúp đỡ từ một vị thánh vĩ đại và nhận được sự giúp đỡ đó, còn có người cầu xin từ một vị thánh ít được biết đến — và cũng nhận được sự giúp đỡ, bởi vì trong cả hai trường hợp, cùng một sức mạnh của Thiên Chúa đang hoạt động.

— Thưa Thầy, nếu một người cảm thấy lòng kính trọng đặc biệt đối với một vị thánh nào đó, thì điều gì có thể đã dẫn đến điều đó?

— Nếu nảy sinh lòng kính trọng đặc biệt đối với một vị thánh nào đó, điều đó có nghĩa là trái tim con người, bằng cách này hay cách khác, đã nghe thấy tiếng nói của vị thánh ấy. Bất kỳ ai trong chúng ta, khi nhận được sự giúp đỡ từ một vị thánh, đều có thể dành cho ngài một tình yêu đặc biệt. Sự giúp đỡ đó có thể là trong một việc quan trọng hoặc chỉ là một chuyện nhỏ nhặt. Từ nhỏ, tôi đã thường đến nhà thờ Thánh Barbara ở Konica, và vì thế tôi đặc biệt tôn kính vị thánh nữ tử đạo vĩ đại này. Thánh nữ đã giúp đỡ tôi trong quân ngũ, khi tôi được tuyển vào làm nhân viên vô tuyến, dù công việc này đòi hỏi phải có trình độ học vấn; bà cũng giúp đỡ tôi sau này, tại bệnh viện điều trị lao phổi, sau ca phẫu thuật phổi. Lúc đó, các bác sĩ nói với tôi rằng ngay khi phổi đã sạch, họ sẽ tháo các ống dẫn lưu và máy thở.⁶³ Mặc dù thông thường những thiết bị này được ngắt sau năm ngày, nhưng với tôi đã trôi qua hai mươi lăm ngày mà các ống vẫn chưa được tháo ra, và tôi phải chịu đựng rất nhiều đau đớn. Vào thứ Bảy, ngày 3 tháng 12, tôi chờ các bác sĩ đến để giải thoát tôi khỏi nỗi đau đớn này, nhưng họ không đến. Sáng Chủ nhật, ngày lễ kính Thánh Barbara, tôi nói: “Nếu Thánh nữ muốn giúp đỡ, thì từ lâu rồi Người đã giúp rồi. Các bác sĩ đã đi rồi, hôm nay là Chủ nhật, sẽ không ai đến nữa. Giờ thì ai sẽ rút những ống này ra khỏi người tôi đây?” Tôi thốt lên vài lời rồi cay đắng nói: “Tôi đã thắp đèn cây trong nhà thờ của Thánh nữ biết bao lần, mang biết bao nhiêu phao đèn, biết bao nhiêu dầu đến đó, dọn dẹp nơi đó biết bao lần — vậy mà, rút hai ống ra khỏi người tôi lại khó đến thế sao?” Tuy nhiên, sau đó tôi nghĩ: “Chắc hẳn tôi đã làm Thánh Barbara buồn lòng vì điều gì đó, nên bà ấy không lo liệu để người ta lấy chúng ra khỏi người tôi.” Bỗng tôi nghe thấy tiếng ồn ào. “Có chuyện gì vậy? — tôi ngạc nhiên. — Có ai gặp chuyện gì không?” — “Các bác sĩ đang đến,” — người ta nói với tôi. Tôi không biết điều gì đã khiến vị trưởng khoa bức mình, nhưng sáng sớm hôm đó, ông ấy đã gọi điện cho các bác sĩ điều trị của tôi và ra lệnh: “Các anh hãy đi, rút ống dẫn lưu ra khỏi người nhà sư.” Họ bước vào và nói: “Chúng tôi nhận được chỉ thị phải tháo ống dẫn lưu.” Có vẻ như những lời cay đắng của tôi đã chạm đến lòng Thánh Barbara. Đôi khi cũng cần phải than thở, nhưng tốt hơn là đừng kêu ca. Ai không kêu ca thì mới hành xử cao thượng. Bạn thấy đấy: cùng một vị thánh, đôi khi Ngài ban ngay điều được xin, nhưng đôi khi lại không phải ngay lập tức. Và còn có trường hợp như thế này: trong một trường hợp, Ngài đến giúp đỡ người cầu nguyện vì người đó có tâm hồn trong sáng, còn trong trường hợp khác — vì người đó than vãn và khóc lóc như một đứa trẻ nhỏ.

— Thưa Thầy, liệu có vị thánh nào quay lưng lại với con vì tình trạng tâm linh kém cỏi của con không?

— Không, may mắn thay, các vị thánh không hành xử như vậy. Nếu họ hành xử như vậy, thì chúng ta đã tiêu rồi. Nếu họ không giúp đỡ chúng ta, chúng ta đã chết rồi. Hãy tự suy ngẫm: họ hiện đang ở trên Thiên Đàng và đang hân hoan, còn chúng ta ở đây, trên trần gian và đang chịu đau khổ. Vì vậy, khi chúng ta cầu xin điều gì đó, nếu họ không lắng nghe lời cầu xin của chúng ta... nếu có thể nói như vậy, thì thật là bất công.

— Thưa Thầy, nếu chúng con cầu nguyện và xin sự giúp đỡ từ các thiên thần và tất cả các thánh nhân, thì liệu họ có cùng nhau cầu thay cho chúng con trước mặt Thiên Chúa không? Lời cầu nguyện của họ có hợp nhất lại với nhau không?

— Cả tập thể lẫn từng cá nhân đều có thể giúp đỡ chúng ta, nếu cần thiết — tức là nếu điều đó mang lại lợi ích cho chúng ta.

— Thưa Thầy, khi con nhận được sự giúp đỡ từ một vị thánh nào đó, con có thể kể lại điều này cho các chị em không?

— Không, chỉ nên nói với bà Bê trên và hãy cảm tạ vị thánh đó thật lòng. Chẳng phải ngài có quyền ban tặng cho con điều gì đó sao? Nếu các con biết được các thánh đã sắp xếp mọi việc cho các con như thế nào, và họ đã cứu các con khỏi bao nhiêu tai ương và khó khăn rồi!

— Thưa Thầy, Thầy có được mặc khải gì về điều này không? Tại sao Thầy lại nói như vậy?

⁶³ Để dẫn lưu dịch sau phẫu thuật.

— Tôi có thể kể cho các bạn nghe rất nhiều điều, nhưng những gì đã nói cũng đã quá đủ rồi! Tôi chỉ muốn nói thêm rằng các thánh đã cùng nhau ra tay để giúp đỡ chúng ta — và họ muốn chúng ta vỡ òa trong niềm vui và lòng biết ơn.

Các thánh xóa bỏ mọi khoảng cách

— Thưa Thầy, làm sao Thánh George, vị tu viện trưởng núi Sinai, lại có thể từ núi Sinai đến Jerusalem và rước lễ ở đó?⁶⁴

— Ngài đã rước lễ và quay trở lại ngay lập tức. Ngài đã vô cùng ngạc nhiên.

— Thưa Thầy, ngài ấy có mặt cùng lúc ở cả Jerusalem lẫn trong phòng tu của mình không?

— Ông ấy không có mặt trong phòng tu! Chỉ trong vài giây, ông ấy đã đến Jerusalem, rước lễ và quay trở lại Sinai với tốc độ cực nhanh.

— Ông ấy đã bay đến đó, thưa Geronda?

— Vâng, ông ấy đã đổ đầy xăng loại “siêu”, lấy vé thiêng liêng và bay đến nơi cần đến.

— Làm sao có thể như vậy được, thưa Thầy, rằng một vị thánh lại có thể ở hai nơi cùng một lúc?

— Chỉ có một mình Đức Chúa Trời là hiện diện khắp mọi nơi. Còn các vị thánh thì không hiện diện khắp mọi nơi — họ di chuyển từ nơi này sang nơi khác, nhưng với tốc độ nhanh đến mức khoảng cách dường như không còn tồn tại. Đối với họ, không có khái niệm “gần” hay “xa.” Khi tôi điều trị tại trạm y tế chuyên điều trị bệnh lao, có một người đàn ông nghèo khó nằm cùng phòng với tôi, anh ta đã mắc bệnh nhiều năm, tên là Harlampius. Anh ta thậm chí còn muốn cưới một nữ y tá làm việc ở đó và đã đính hôn với cô ấy. Lúc bấy giờ chưa có thuốc chữa bệnh lao, và anh ta đang đối mặt với cái chết. Và thế là mẹ của Harlampiy đã mang nỗi đau của mình đến tu viện Thánh Paraskeva để cầu nguyện. Lúc đó, Harlampiy đã nằm trong phòng hồi sức cấp cứu, và không ai được phép vào thăm anh, kể cả vị hôn thê. Bất ngờ, mẹ anh gọi điện cho vị hôn thê và nói: “Đừng lo lắng! Thánh Paraskeva đã nói với tôi rằng Harlampiy sẽ khỏe lại.” Và bà còn nói thêm: “Giờ thì phải đến Lamia thôi — ở đó, tại một trạm y tế lao khác, cũng có một người đang cận kề cái chết.”⁶⁵ Ngay lập tức, tình trạng của Harlampius đã cải thiện. Một y tá đã gọi điện đến Lamia, và ở đó họ cho biết một bệnh nhân vừa mới ở trong tình trạng nguy kịch đã kỳ diệu hồi phục. Các bạn có thể tưởng tượng được Thánh Paraskeva di chuyển nhanh đến mức nào không! Nếu một chiếc ô tô lao đi với tốc độ như vậy, nó đã vỡ tan thành từng mảnh rồi. Còn Thánh Paraskeva thì vừa tiết kiệm được xăng, vừa tiết kiệm được lốp xe!

Các vị thánh vô danh giúp đỡ “trong thầm lặng”

— Thưa Thầy, còn các vị thánh mà chúng ta không biết thì có giúp đỡ chúng ta không? Vì chúng ta đâu có cầu khẩn họ trong lời cầu nguyện?

— Rất nhiều vị thánh vô danh đang giúp đỡ chúng ta, dù chúng ta thậm chí còn không hay biết về sự tồn tại của họ. Đối với tôi, đó chính là những vị thánh vĩ đại nhất. Họ hoàn toàn không nhận được vinh quang từ con người — chỉ từ Thiên Chúa mà thôi. Lòng tôi mách bảo rằng, nhờ lòng khiêm nhường vĩ đại của mình, họ đã khấn thiết cầu xin Thiên Chúa cho họ được ẩn danh, không nhận vinh dự từ con người, nhưng vẫn tiếp tục giúp đỡ họ một cách thầm lặng.⁶⁶ Chúng ta phải đặc biệt tôn kính và cảm tạ những vị thánh vô danh như vậy, bởi vì họ, dù đã biết cách giữ mình ẩn danh trước thế gian, vẫn âm thầm giúp đỡ chúng ta bằng những lời cầu nguyện và tấm gương thầm lặng của mình.

Có lần, tôi muốn viết về một vị tu sĩ đã qua đời ở Athos. Tôi nhớ lại tất cả những chi tiết về cuộc đời ngài mà tôi biết, chọn một buổi tối rảnh rỗi và ngồi xuống để ghi chép. Tôi thấp nển, cầm bút chì và quỳ gối, nhưng bỗng nhận ra rằng mình chẳng nhớ được gì cả, ngay cả tên của ngài, dù những ngày qua tôi đã nghĩ về ngài rất nhiều. Tôi bắt đầu lần lượt hồi tưởng lại tất cả các tu viện, các skete và các kaliva trên núi Athos mà tôi từng ghé thăm. Tôi lục lọi từ phía đông trước — biết đâu sẽ nhớ ra điều gì đó. Không có gì. Rồi từ phía tây — lại chẳng có gì. Tôi bắt đầu nhớ lại theo từng năm, kể từ khi đặt chân đến Athos, lục lọi trong ký ức về

⁶⁴ Thánh George Sinai (†552) một lần vào dịp Lễ Phục Sinh đã thành kính bày tỏ mong muốn rước lễ tại Nhà thờ Phục Sinh ở Jerusalem. Khi đang ở trong phòng tu của mình trên núi Sinai, ngài bỗng nhiên xuất hiện trong buổi thánh lễ tại Nhà thờ Phục Sinh (cách đó 12 ngày đi bộ) và đã rước Mình Thánh Chúa từ tay Đức Thượng phụ Giêrusalem. Lễ tưởng niệm Thánh Georgi được cử hành vào thứ Tư của Tuần Phục Sinh (trong Thánh lễ các Thánh Sinai) và ngày 11 (24) tháng 3. — Chú thích của người dịch.

⁶⁵ Khoảng cách từ Thessaloniki, nơi Thánh Paissios từng điều trị, đến thành phố Lamia là khoảng 270 km. — Chú thích của người dịch.

⁶⁶ Mt 6:4.

các vị tu sĩ mà tôi đã gặp — nhưng vẫn không thể nhớ ra điều gì. Có vẻ như vị tu sĩ này muốn sống trong vô danh, và Đức Chúa Trời đã thực hiện phép lạ của Ngài. Tôi chỉ nhớ rằng cuộc đời của ngài đã để lại ấn tượng sâu sắc hơn đối với tôi so với cuộc đời của tất cả các vị tu sĩ khác trên Núi Athos mà tôi đã viết về.⁶⁷ Từ đó, tôi còn nhận ra một điều nữa, rằng nếu Chúa không muốn, thì con người sẽ không thể làm được gì. Và ngược lại, chỉ cần Chúa nhẹ nhàng thổi hơi thở của Ngài vào con người — thì người đó sẽ trở thành một vị hiền triết.

Các “người phục vụ” thánh thiện và các “người bảo vệ” thánh thiện

- Thừa Thầy, rằng con đau quá.
- Thôi thì cứ để nó đau một chút đi, để có được chút lợi ích! Hãy kiên nhẫn, hãy cầu nguyện với Thánh Antipas⁶⁸ — hãy đọc một chuỗi kinh. Ngài giúp chữa đau răng, và mọi chuyện của con sẽ qua đi.
- Thừa Thầy, con đã cầu nguyện với Thánh Antipas rồi, nhưng răng vẫn đau như cũ!
- Có vẻ như có lý do khiến vị thánh ấy không giúp đỡ cậu. Nếu cậu hứa với ngài rằng: “Từ hôm nay trở đi, tớ sẽ cẩn trọng hơn trong mọi việc,” thì vị thánh ấy sẽ lập tức giúp đỡ cậu. Thánh Antipa là một vị thánh vĩ đại, ngài đã làm đẹp lòng Chúa.
- “Antipa, chứng nhân trung thành của Ta,⁶⁹” — như được ghi trong Sách Khải Huyền.
- Thừa Thầy, trong nghi lễ và kinh cầu dành cho Thánh Varvara có nói rằng ngài có thể ngăn chặn dịch bệnh.
- Dịch bệnh là gì?
- Đó là những dịch bệnh, những căn bệnh, thừa Thầy, lây lan qua vi khuẩn.
- À, vi khuẩn... Vậy thì, hãy cầu xin Thánh Varvara chữa lành cho con khỏi vi khuẩn của lòng ghen tị, để con tránh được dịch bệnh này. Hãy sao chép kinh cầu Thánh Varvara và phát cho các chị em.
- À còn nữa, thừa Sư phụ, con có đọc được rằng Thánh Varvara là vị thánh bảo trợ cho binh chủng pháo binh!
- Có gì đáng ngạc nhiên đâu, một vị thánh có thể đảm nhận nhiều nhiệm vụ, và ngài sẽ hoàn thành mọi việc ở mọi nơi.
- Thừa Thầy, còn Thánh Irina thì là vị thánh bảo trợ của lực lượng cảnh sát phải không ạ?
- Đúng vậy, vì thế, khi lòng con không có bình an, hãy cầu xin Thánh Irina,⁷⁰ người chỉ huy toàn bộ lực lượng cảnh sát và thiết lập hòa bình khắp nơi, — xin Người mang lại bình an cho tâm hồn con.
- Thừa Thầy, con thường hay làm mất đồ, rồi lại mất nhiều thời gian để tìm lại.
- Còn cầu nguyện với Thánh Mina⁷¹ thì con đã quên chưa? Vì những người hay quên như con chính là “chuyên môn” của ngài ấy. Thánh Mina tìm lại đồ thất lạc trong chớp mắt mà không đòi hỏi bất cứ phần thưởng nào. Khi tôi còn sống trong tu viện tập thể,⁷² có lần tôi làm mất chìa khóa phòng — lúc đó chúng tôi thường khóa cửa phòng vì có nhiều người lạ qua lại trong tu viện. “Không sao đâu,” tôi nghĩ, “tôi sẽ đến xưởng mộc.” Nhưng hóa ra xưởng mộc cũng không có chìa khóa. Tôi định đi đến xưởng làm yên ngựa, nhưng chìa khóa ở đó cũng không có. “Giờ thì đi đâu đây?” — tôi tự hỏi. Tôi đi thập một ngọn nến cầu nguyện Thánh Mina, và ngay lập tức tìm thấy tất cả các chìa khóa ở một nơi mà tôi không thể ngờ tới. Chỉ một ngọn nến — và mọi chuyện đều ổn! Quả thật, ngay cả với một ngọn nến duy nhất, các vị thánh cũng vui mừng và vội vã đến giúp đỡ.

Trước đây tôi không biết rằng có những bức tranh thánh mà Thánh Mina được miêu tả đang cưỡi ngựa. Mẹ tôi, người mà một lần Thánh Mina đã hiện ra và trả lời một câu hỏi của bà, đã nói với tôi rằng ngài được miêu tả như một kỵ sĩ. Tôi đã tranh cãi và kiên quyết bảo rằng chỉ có Thánh Dimitri và Thánh George mới

⁶⁷ Xem: Lão nhân Paissios Sveti Gora. Các vị cha tu sĩ Sveti Gora và những câu chuyện về Sveti Gora. — Chú thích của người dịch.

⁶⁸ Thánh Tử đạo Antipas, Giám mục Pergamum (†khoảng năm 68), đã chịu tử đạo trong một con bò đồng được nung đỏ trên lửa. Ngày tưởng niệm là ngày 11 (24) tháng 4. — Chú thích của người dịch.

⁶⁹ Khải Huyền 2:13.

⁷⁰ Tên Irina khi dịch từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là “hòa bình.” Ngày tưởng niệm Thánh nữ Irina là ngày 5 (18) tháng 5. — Chú thích của người dịch.

⁷¹ Thánh Tử đạo vĩ đại Mina người Ai Cập (†khoảng năm 304) đã từ bỏ quân hàm, từ chối truy đuổi các Kitô hữu. Trong một thời gian, ngài sống ẩn dật trên núi, sau đó đã chịu những cực hình tàn bạo vì Chúa Kitô. Ngày tưởng niệm là ngày 11 (24) tháng 11. — Chú thích của người dịch.

⁷² Tại tu viện Esfigmen trong những năm 1953-1955.

được vẽ đang cưỡi ngựa. “Không,” bà nói, “người mà tôi đã thấy đang cưỡi trên một con ngựa nâu đỏ. ‘Ông là ai?’ — tôi hỏi. — Thánh George có con ngựa trắng, Thánh Dimitrios có con ngựa đỏ. Còn ông là ai?’ — ‘Tôi là Thánh Mina,’ — ngài nói.”

— Thưa Cha, liệu có thể là Thánh Spiridon⁷³ đã tự mình xin Chúa để di cốt của ngài được bắt hoại không?

— Không, tất nhiên là không! Làm sao có thể như vậy được? Các thánh không cầu xin những điều như thế. Chính Chúa đã sắp đặt để di cốt của Thánh Spiridon được bảo tồn nguyên vẹn, để mọi người nhận được sự giúp đỡ. Hãy nhìn xem, Chúa đã sắp đặt mọi sự một cách khôn ngoan biết bao! Các hòn đảo Kerkyra, Kefalonia và Zakynthos nằm gần Ý, và ở đó người ta sẽ dễ dàng bị lôi kéo sang Công giáo hơn, vì vậy Ngài đã đặt các vị thánh làm người canh gác ở đó — Thánh Spiridon, vị làm phép lạ, Thánh Gerasimos⁷⁴ và Thánh Dionysios.⁷⁵

— Thưa Thầy, khi Thầy ở đây, trong tu viện, con cảm thấy rất an toàn. Nhưng khi Thầy vắng mặt và gặp phải cảm dỗ nào đó, con lại cảm thấy sợ hãi.

— Đừng sợ. Bên cạnh con có những vị bảo trợ mạnh mẽ, đừng quên họ, hãy liên tục cầu nguyện để nhờ cậy họ. Còn nếu con cần sự giúp đỡ nào đó từ tôi, một người vô dụng này, thì dù tôi có ở Athos hay ở đây, tôi cũng sẽ giúp con bằng mọi khả năng của mình. Nếu trong đời sống trần thế, những người anh em yêu thương chăm lo cho các chị em của mình, thì trong đời sống thiêng liêng — vốn cao quý hơn đời sống trần thế — họ lại càng làm như vậy. Tôi đã cố ý để lại ở đây cho các con báu vật của mình, đó là di cốt của Thánh Arsenius, và do đó, trái tim tôi giờ đây cũng ở đây,

vì nơi nào có kho báu của các con, thì nơi đó cũng có trái tim các con.⁷⁶ Thật vậy, tôi đã nói với các con rằng tất cả những gì quý giá mà tôi có, tôi sẽ để lại cho tu viện của các con, nơi Thánh Arsenius ngự trị. Chính vị thánh nhân cũng từng nói với một người:⁷⁷ “Tôi sống gần Thessaloniki.” Và nếu ngài đang sống ở đây, thì hãy xin ngài, để ngài cầm cây gậy của mình và xử lý lũ tangalashka một cách dứt khoát! Nếu các con ngại ngùng, thì hãy xin thay mặt tôi.

Đó chính là sứ mệnh chung của tất cả các thánh — giúp đỡ và bảo vệ chúng ta, những kẻ khốn khổ, khỏi những tai ương hữu hình lẫn vô hình. Còn nhiệm vụ của chúng ta là cố gắng sống theo tinh thần Kitô giáo, không làm Chúa buồn lòng, thấp nển cầu nguyện cho các thánh và xin họ giúp đỡ. Trong cuộc đời này, chúng ta cần sự giúp đỡ để có thể đến gần Chúa Kitô hơn. Trong cuộc sống vĩnh cửu, nếu Chúa ban ân cho chúng ta được ở bên Ngài, chúng ta sẽ không còn phải làm phiền các thánh nhân bằng những lời cầu xin nữa, và thực ra, lúc đó cũng sẽ không còn cần thiết phải làm điều đó nữa.

Những phép lạ của các thánh

— Thưa Thầy, con thường cảm thấy sợ hãi khi phải ở một mình tại khách sạn để thực hiện nhiệm vụ.

— Hãy cầu nguyện với Hajj Efendi, “⁷⁸” và nếu có tên cướp đến, sau này chính hắn sẽ phải xin lỗi con.⁷⁹

— Thưa Geronda, con không sợ những tên cướp, mà sợ những kẻ quấy rối.

⁷³ Thánh Spiridon Trimythous (†khoảng năm 348) — từng là giám mục trên đảo Síp, đã tham dự Công đồng Đại kết lần thứ nhất. Từ xa xưa, ngài được tôn kính như một vị thánh làm phép lạ ngang hàng với Thánh Nicholas. Ngày tưởng niệm là ngày 12 (25) tháng 12. — Chú thích của người dịch.

⁷⁴ Thánh Gerasim của Kefalonia (†1579) — một tu sĩ linh mục, đã tu hành tại Athos, Jerusalem và đảo Kefalonia, nơi thi hài bắt hoại của ngài được an táng. Ngày tưởng niệm là ngày 15 (28) tháng 8 và ngày 20 tháng 10 (2 tháng 11). — Chú thích của người dịch.

⁷⁵ Thánh Dionysius Zakynthos (†1622) — con đỡ đầu của Thánh Gerasimos Kefalonios, một học giả, đã tu hành tại Tu viện Đức Mẹ Anafonitria ở Zakynthos. — Chú thích của người dịch.

⁷⁶ Mt 6:21.

⁷⁷ Thánh Paissios không nêu tên mình ở đây. Xem: Lão nhân Paissios Sviatogorets. Thánh Arsenios Cappadocian. M.: Sviataya Gora, 2010. Tr. 33. — Chú thích của người dịch.

⁷⁸ Người ta bắt đầu gọi Thánh Arsenius như vậy sau khi ngài thực hiện cuộc hành hương đến Đất Thánh. Hajjefendi — theo nghĩa đen từ tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, “ngài hành hương.” — Chú thích của người dịch.

⁷⁹ Thánh Paissios đang đề cập đến những phép lạ cụ thể do Thánh Arsenius Cappadocian thực hiện (khi những tên trộm đột nhập vào nhà ngài không chỉ ra về tay trắng mà còn xin lỗi). Xem: Lão nhân Paissy Svyatogorets. Thánh Arsenius Cappadocian. Tr. 94-95, 96, 100-101, 101-103, 104. — Chú thích của người dịch.

— Hãy cầu xin Hajj Efendi, xin Ngài cũng làm cho chúng tẻ liệt. Sao, con nghĩ Ngài không thể sao?
— Làm sao lại không thể được, thưa Geronda!
— Con có biết rằng có lần ngài ấy không chỉ “làm tẻ liệt” một người mà còn cả một chiếc ô tô nữa không? Người lái xe đã để quên chìa khóa trong cửa xe, và chiếc xe bị cướp mất. Chỉ cần ngài ấy cầu nguyện với Thánh Arsenius — chiếc xe bỗng dừng đứng im như bị đóng đinh giữa đường! Bọn trộm đành phải bỏ lại chiếc xe và chạy trốn.

— Thưa Thầy, các bác sĩ nói rằng tôi có khối u trong đầu và cần phải phẫu thuật.

— Hãy đi, áp đầu mình thật chặt vào di cốt của Thánh Arsenius. Chỉ đã thấy ngài giúp một chị em khác chưa? Ngài đã thực hiện ca phẫu thuật mà không cần dao mổ, đến nỗi người đó thậm chí còn không hay biết gì. Tạ ơn Chúa! Đừng nghi ngờ, ngài cũng có thể giúp chị.⁸⁰

Thánh Arsenius giúp đỡ thật. Có một bác sĩ đã nhờ tôi cầu nguyện cho con gái ốm của ông ấy. Tôi đã cầu xin Thánh Arsenius, và cô bé đã cảm thấy đỡ hơn một chút. Còn các con hãy cầu nguyện để vị thánh hoàn tất phép lạ này — để các nhà khoa học biết được sức mạnh của Chúa là gì, để danh Ngài được tôn vinh. Phép lạ là một bí ẩn. Người ta có thể trải nghiệm nó, nhưng không thể giải thích được. Trí óc con người không thể hiểu được điều đó.

— Thưa Thầy, ngày nay người ta không còn tin vào các thánh như trước đây nữa.

— Trước đây, ngay cả những người tự xưng là vô thần cũng đối xử với các thánh với sự kính trọng. Tôi còn nhớ, khi quân chiếm đóng Ý ở Konitsa, một khu rừng bốc cháy. Có tin đồn rằng chính người Ý đã châm lửa để bắt giữ tất cả cư dân khi họ ra ngoài dập lửa. Mọi người nghe tin đó liền tản ra khắp nơi, còn khu rừng thì vẫn tiếp tục cháy. Bọn Ý đến gặp trưởng làng (ông ta là người vô thần) và hỏi: “Mọi người đâu hết rồi?” — “Đang làm việc,” — ông ta trả lời. “Vậy tại sao họ không ra dập lửa?” — “Ở đây,” trưởng làng đáp, “chúng tôi có Thánh Nicholas phòng khi có hỏa hoạn” (nhà thờ chính ở Konica được thánh hiến để tôn vinh Thánh Nicholas). Và ngay lúc đó, trong khi họ đang trò chuyện, bầu trời trong xanh bỗng chốc bị mây che phủ và mưa xối xả đổ xuống. Khi chứng kiến phép lạ này, những người Ý đã vô cùng kinh hãi.

— Thưa Thầy, có những vị thánh nào không làm phép lạ không?

— Việc một vị thánh có làm phép lạ hay không phụ thuộc vào Đức Chúa Trời. Nhưng có rất nhiều phép lạ của các vị thánh mà chúng ta đơn giản là không biết.

Không có gì là khó đối với Đức Chúa Trời, cũng như không có gì là khó đối với một người thánh có lòng can đảm trước mặt Đức Chúa Trời. Đấng Christ đã phán:

“Ta sẽ ban cho các con quyền năng để làm những phép lạ lớn hơn cả những gì Ta đã làm.”⁸¹ Những lời này của Chúa Kitô nói lên sự khiêm nhường của Ngài và sự phong phú của ân sủng mà Ngài ban cho chúng ta. Thật là đáng kinh ngạc sự khiêm nhường của Chúa — Ngài đã ban cho các thánh ân sủng và quyền năng để thậm chí làm cho người chết sống lại, như chính Ngài đã làm!

Sự hiện diện sống động của các thánh

— Thưa Thầy, con muốn được tận mắt nhìn thấy Thánh Arsenius.

— Đó là một mong muốn nguy hiểm, bởi vì kẻ thù có thể lừa dối con bằng một ảo ảnh, và tâm trí con sẽ bắt đầu tự nhủ rằng, vì con đã được ân sủng nhìn thấy vị thánh, nên con là một người có ý nghĩa. Sau đó, khi con chấp nhận “sự quan trọng” này của mình, kẻ thù sẽ bắt đầu liên tục chiếu những bộ phim của hắn trong trí tưởng tượng của con. Vì vậy, hãy kính trọng Thánh Arsenius, nhưng đừng khao khát được nhìn thấy ngài. Ngài có hiện ra với con hay không, đó không còn là việc của con nữa, mà là việc của ngài.

— Thưa Thầy, khi vị thánh hiện ra với ai đó, những người khác có nhìn thấy ngài không?

— Không có quy luật chung nào ở đây cả. Đôi khi họ nhìn thấy, đôi khi chỉ nghe thấy giọng nói, còn đôi khi thì chẳng thấy gì cả. Mọi chuyện luôn diễn ra theo những cách khác nhau, không có quy tắc chung nào cả và cũng không thể có được.

Sự hiện diện của các thánh là có thật, là sống động! Có những lúc chúng ta không thể tìm thấy họ, nhưng chính họ lại tìm thấy chúng ta. Khi tôi chuyển từ phòng tu Thánh Giá Thật sang Panaguda, căn phòng đã bị bỏ hoang. Tôi đã dọn dẹp tạm bợ một căn phòng để có chỗ ở. Tất cả đồ đạc của tôi đều mang theo. Các

⁸⁰ Lời khuyên này không có nghĩa là Thánh Paissios phủ nhận sự trợ giúp y tế; khi nói như vậy, ngài khuyến khích chúng ta với lòng tin cầu xin sự giúp đỡ từ các thánh.

⁸¹ Xem Ga 14:12.

cuốn Minea vẫn còn trong hộp. Đã đến giờ kinh chiều. Nhưng làm sao tìm được tập Sách Các Thánh cần thiết đây? Tôi lấy lịch ra để xem ngày mai là ngày kỷ niệm vị thánh nào. Nhưng kính đã biến mất đầu đó, chữ trong lịch lại quá nhỏ, nên tôi không thể nhìn rõ tên vị thánh ngày mai để đọc kinh chiều bằng chuỗi hạt. Tôi tìm kiếm suốt bốn mươi lăm phút; vẫn không thấy gì. “Thế này thì thời gian sẽ trôi qua hết trong lúc tôi tìm kiếm, thà tôi cầu nguyện như thế này còn hơn: ‘Các thánh của ngày hôm nay, xin cầu thay cho chúng con trước mặt Chúa!’” — tôi nghĩ thầm. Tôi đọc các lời cầu nguyện dâng lên Chúa Kitô và Đức Mẹ bằng chuỗi hạt, rồi bắt đầu cầu nguyện: “Các thánh của ngày hôm nay, xin cầu thay cho chúng con trước mặt Chúa!” Vào ban đêm, khi cử hành Thánh Lễ Sáng, tôi cũng cầu nguyện như vậy: “Hỡi các thánh, xin cầu nguyện cùng Thiên Chúa cho chúng con!” Bỗng nhiên, tôi thấy trước mặt mình một vị chiến binh rạng ngời, toát lên tình yêu thương và lòng nhân từ của người cha. Ông ấy bước lại gần hơn, và tôi cảm nhận được trong lòng một niềm vui khôn tả. Thấy ông ấy tốt bụng như vậy, tôi lấy hết can đảm và hỏi: “Xin hỏi, ông đã phục vụ ở đâu và tên ông là gì?” Và ngài trả lời tôi: “Ta là Thánh Lukillian.”⁸² Tôi không nghe rõ nên hỏi lại: “Thánh Longin?” — “Không,” ngài đáp, “Thánh Lukillian.” Tên đó nghe có vẻ lạ lùng, nên tôi lại hỏi: “Thánh Lukian?” — “Không,” ông lặp lại lần thứ ba, “Thánh Lu-ki-li-an.” Lúc đó tôi bỗng nói: “Còn tôi cũng có những vết thương từ chiến tranh.” Bên cạnh vị thánh có một bác sĩ trẻ mặc tạp dề trắng, đó là vị đại từ đạo Panteleimon, và Thánh Lukillian đã nhờ ông ấy khám cho tôi. Thánh Panteleimon đã khám cho tôi, và sau đó tôi nghe thấy ngài nói với Thánh Lukillian: “Tất cả vết thương của anh ấy đã lành, chỉ cần ghi lại vào sổ quân nhân thôi.” Một thời gian dài sau đó, tôi vẫn cảm thấy niềm vui lớn lao và một nguồn sức mạnh phi thường trào dâng. Khi tôi tìm thấy cặp kính và lật xem lịch, tôi thấy hôm đó là ngày kỷ niệm Thánh Tử đạo Lucillian. Buổi tối, tôi đến thăm các cha mà tôi quen biết và đọc cho họ nghe tiểu sử của vị thánh này.

Và cho đến ngày nay, vị thánh này vẫn tiếp thêm cho tôi tình yêu của ngài, làm dịu lòng và thân xác tôi bằng niềm vui thiên đàng mà ngài đã ban tặng cho tôi.

Phần 4.

“Hãy xin, thì sẽ được ban cho”

“Khi bạn cầu nguyện cho chính mình với sự nhận thức sâu sắc về tội lỗi của bản thân, thì ngay cả lời cầu nguyện đơn giản ‘Lạy Chúa, xin thương xót’ dành cho người khác cũng sẽ có sức mạnh to lớn.”

Chương 1.

Về việc cầu nguyện cho chính mình

Hãy cầu xin lòng thương xót của Chúa cho chính mình và cho người khác

Thưa Thầy, đôi khi con cầu nguyện cho ai đó và bỗng nhiên cảm thấy xúc động. Lúc đó, con ngừng cầu nguyện cho người đó và chuyển sang cầu nguyện cho chính mình.

— Tại sao vậy? Người mà con vừa cầu nguyện cho đã không còn cần lời cầu nguyện nữa sao?

— Chưa ngừng đâu, thưa ngài. Nhưng con muốn nhân dịp thuận lợi này cầu nguyện cho chính bản thân mình, vì con không biết bao giờ mới lại cảm thấy xúc động như thế này nữa.

— Tuyệt vời! Vậy là con sẽ tận hưởng, còn về người lân cận thì con sẽ nói: “Không sao, để sau cũng được”? Ôi, con... Ít nhất thì khi cầu nguyện, đừng nói “xin thương xót con”, mà hãy nói “xin thương xót chúng con”. Từ “chúng con” này bao gồm cả con và tất cả những người khác. Khi cầu nguyện, tôi thường nói: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót chúng con. Xin thương xót tất cả mọi người và cả tôi, kẻ hèn mọn này.”

Rất hữu ích khi chia lời cầu nguyện thành ba phần: phần thứ nhất là cầu nguyện cho bản thân, phần thứ hai là cho những người còn sống và phần thứ ba là cho những người đã qua đời. Nhưng ngay cả trong

⁸² Thánh Tử đạo Lucillianus thành Nicomedia (†275) — ngày tưởng niệm ngài cùng bốn thiếu niên Claudius, Hypatia, Paul và Dionysius, và Thánh Trinh nữ Paula được cử hành vào ngày 3 (16) tháng 6.

trường hợp này, chúng ta vẫn cầu nguyện cho bản thân nhiều hơn so với tất cả những người khác, bởi vì tôi chỉ có một mình, còn những người còn sống và những người đã qua đời thì vô số.

— Thưa Thầy, con cảm thấy cả cuộc đời này cũng không đủ để xin được ân sủng của Đức Chúa Trời.

— Chúa sẽ thương xót con. Chỉ cần cầu nguyện thôi, một cách đơn sơ và liên tục, khiêm nhường xin ân sủng của Ngài cho bản thân và cho tất cả mọi người. Khi chúng ta xin ân sủng của Chúa và nỗ lực tu tập mà không quá sức, với lòng khiêm nhường và kính trọng, thì Chúa sẽ ban cho cả chúng ta lẫn những người khác mọi điều cần thiết.

— Hay là, thưa ngài, ngoài lòng thương xót của Chúa ra, chúng ta còn cần cầu xin điều gì khác nữa không?

— Lòng thương xót của Chúa đã bao hàm tất cả. Nhưng nếu có nhu cầu, con có thể xin Chúa về một điều cụ thể nào đó.

— Thưa Thầy, Thánh Basil Đại Đế đã nói: “Trong lời cầu nguyện, sau khi ngợi khen Chúa, hãy chỉ xin Nước Trời.”⁸³ Ý ngài muốn nói gì?

— Thánh nhân muốn nói rằng trước hết chúng ta cần cầu xin Nước Trời. Sau đó, theo lời Chúa, mọi điều khác sẽ được ban cho chúng ta.⁸⁴ Đừng để tâm trí bị phân tán bởi những lời cầu xin thứ yếu và quá nhiều, mà quên mất điều quan trọng nhất.

— Thưa Thầy, Kinh Thánh dạy chúng ta hãy cầu nguyện với Chúa về những nhu cầu của mình.⁸⁵ Tuy nhiên, các vị Thánh Tổ lại tránh cầu nguyện về những nhu cầu cá nhân của chính mình. Vậy tôi nên cầu nguyện như thế nào?

— Hãy cầu nguyện về mọi điều cần thiết cho linh hồn, và đừng quá chú trọng đến những nhu cầu của thân xác. Trong lời cầu nguyện “Lạy Cha chúng con”, khi chúng ta nói: “Xin cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày”,⁸⁶ thì chúng ta không chỉ xin về thức ăn cho thân xác, mà còn xin những gì cần thiết cho đời sống thiêng liêng, đời sống theo ý muốn của Thiên Chúa.

Một lần, khi tôi sống tại tu viện Thánh Giá, tôi bắt đầu bị đau bụng. Người ta mang từ tu viện đến cho tôi một chai — họ nghĩ là rượu vang, để tôi uống như thuốc — nhưng hóa ra trong đó là giấm. Tôi không nói gì với vị tu sĩ mang chai đó đến cho tôi, vì tôi nghĩ rằng đó là ý muốn của Chúa. Khoảng bốn mươi ngày trôi qua. Tôi uống nước mưa, và tình trạng của tôi càng trở nên tồi tệ hơn. Một ngày nọ, tôi cảm thấy cực kỳ khó chịu. Tôi uống rất nhiều nước, rồi phải chịu đựng cơn đau suốt cả đêm. Ngày hôm sau, cơn khát hành hạ tôi, nhưng tôi lại sợ uống nước. Khi vào nhà thờ để thắp đèn dầu, tôi thấy một chai rượu vang dưới bức tượng Đức Mẹ, gần bàn thờ. Chai rượu đó là của tôi, tôi nhận ra ngay. Nhưng ai đã rót rượu vào đó? Những ngày đó không ai ghé thăm tôi, còn tôi thì thường xuyên đến nhà thờ, nhưng trước bàn thờ không có chai rượu nào cả. Rượu có vị chát, chính xác là thứ tôi cần để hỗ trợ tiêu hóa. Và cùng ngày hôm đó, người ta còn mang đến cho tôi một bình rượu nữa từ tu viện.

— Thưa Thầy, nếu con thành tâm cầu xin Chúa điều gì đó, Ngài có ban cho con không?

— Nếu điều đó có lợi cho con, thì Ngài sẽ ban; còn nếu không, thì tại sao và vì lý do gì Ngài lại phải ban cho con? Con có nhớ câu chuyện về dân Do Thái, những người đã đòi Chúa ban cho họ một vị vua, bất chấp lời cảnh báo của Chúa rằng họ chưa sẵn sàng cho điều đó không?⁸⁷ Vị vua được chọn là Sa-ul kiêu ngạo, người đã áp đặt lên họ những khoản thuế khổng lồ và hành hạ họ.⁸⁸

Thường thì chúng ta nghĩ rằng những điều mình xin Chúa là tốt và hữu ích, trong khi thực tế lại hoàn toàn ngược lại. Tuy nhiên, Đức Chúa Trời, Đấng Tốt Lành theo bản chất, biết rõ điều gì là cần thiết cho mỗi người trong chúng ta. Vì vậy, hãy cầu nguyện như thế này: “Lạy Chúa, lý trí mách bảo con rằng điều này sẽ

⁸³ “Và khi đã hoàn thành cả hai phần, tức là việc ngợi khen và sự khiêm nhường, thì lúc đó hãy xin điều mà mình phải xin, tức là, như tôi đã nói ở trên, không phải của cải, không phải vinh quang trần thế, không phải sức khỏe thể xác... mà, như đã được truyền dạy, hãy chỉ xin Nước Trời mà thôi.” Xem: Thánh Basil Cả. Tác phẩm. Tập 2. Các quy tắc tu hành. Chương 1. M.: Siberian Blagovonnitsa, 2009. Tr. 323-325. — Chú thích của người dịch.

⁸⁴ Mt 6:33.

⁸⁵ Xem Mt 21:22.

⁸⁶ Mt 6:11.

⁸⁷ Xem 1 Sa-mu-ên 8:4-22.

⁸⁸ Xem 1 Sa-mu-ên 14:24-31, 22:16-21.

có ích cho con. Tuy nhiên, Ngài hiểu rõ hơn con về những gì linh hồn con cần. Xin ý Chúa được thực hiện.”⁸⁹ Bởi vì nếu chúng ta thành tâm thưa rằng:

“Xin ý muốn của Ngài được thực hiện,” thì ý muốn của Đức Chúa Trời sẽ được thực hiện. Điều thực sự có ích cho linh hồn chúng ta sẽ được thực hiện.

Lời cầu nguyện về sự vươn lên thiêng liêng

— Thưa Thầy, Abba Isaac có viết: “Làm sao con có thể yêu mến Thiên Chúa khi bản thân con vẫn chưa thanh tẩy được những đam mê?”⁹⁰ Vậy có phải nếu một người chưa thanh tẩy được những đam mê của mình nhưng lại muốn yêu mến Thiên Chúa, thì đó là sự vô liêm sỉ?

— Không, tại sao lại là sự vô liêm sỉ? Con người đang nỗ lực thanh tẩy bản thân khỏi những dục vọng và đồng thời mong muốn yêu mến Thiên Chúa. Cả hai điều này đều diễn ra song song. Sự vô liêm sỉ nằm ở người không chú ý đến những dục vọng của mình, nhưng lại cầu xin trong lời cầu nguyện được yêu mến Thiên Chúa.

— Thưa Thầy, con có đọc ở đâu đó rằng những điều được cầu xin trong lời cầu nguyện sẽ được ban cho tùy theo đức tin và sự nồng nhiệt trong lòng.

— Con đang cầu xin điều gì cụ thể từ Chúa?

— Xin Ngài giải thoát con khỏi sự cứng lòng và làm mềm lòng con khi cầu nguyện.

— “Hãy xin, thì các con sẽ được,”⁹¹ — Chúa Kitô đã phán. Nếu điều con xin là trong sạch và mang lại lợi ích cho con, thì con sẽ nhận được điều mình xin. Nếu con xin Chúa ban cho sức mạnh để cầu nguyện xin tha thứ tội lỗi của mình và giúp đỡ người lân cận, thì đó là lời cầu xin tốt lành và Chúa sẽ ban cho con điều con xin. Nhưng nếu con muốn nhận được ân sủng cầu nguyện để tận hưởng niềm vui từ việc cầu nguyện, thì con có thực sự nghĩ rằng Ngài sẽ ban cho con điều đó không?

— Thưa Thầy, đôi khi con cầu xin Chúa: “Lạy Chúa, xin soi sáng cho con!” Lời cầu xin của con có đúng không ạ?

— Trước tiên, con hãy nỗ lực hết mình, rồi sau đó mới xin Chúa soi sáng. Bởi vì Chúa muốn thấy chúng ta đang cố gắng, rồi sau đó Ngài mới ban cho chúng ta điều chúng ta xin. Hãy suy ngẫm, cầu nguyện, lắng nghe chính mình và hành động một cách sáng suốt, thì Chúa sẽ soi sáng cho con. Chẳng hạn, khi ai đó hỏi bạn điều gì, đừng vội trả lời, mà hãy cầu xin Chúa soi sáng cho bạn. “Lạy Chúa,” hãy cầu nguyện, “xin hãy cho con biết phải nói gì,” — và Chúa sẽ ban cho bạn lời nói cần thiết trong trường hợp cụ thể đó. Câu trả lời vội vàng xuất phát từ trí óc, còn câu trả lời được hình thành qua lời cầu nguyện thì đến từ Chúa.

— Thưa Thầy, con là người thiếu chú ý và thường bỏ lỡ những cơ hội mà Chúa ban cho con. Vì thế, con thậm chí còn sợ xin Ngài giúp đỡ, vì sợ rằng con lại sẽ đánh mất tất cả và phải chịu sự lên án.

— Hãy xin sự giúp đỡ của Đức Chúa Trời và đồng thời xin Ngài giúp con trở nên chú ý hơn để con có thể tận dụng cơ hội thuận lợi mà Ngài ban cho con.

— Thưa Thầy, xin Chúa cho được vào thiên đàng có đúng không ạ?

— Tôi không biết... Ví dụ, tôi không cầu xin Chúa để được vào Thiên Đàng, mà cầu xin Ngài giúp tôi đừng làm Ngài buồn lòng vì cuộc sống của mình. Tuy nhiên, nếu tôi phải xuống địa ngục, chẳng phải điều đó sẽ làm Chúa buồn lòng sao? Và chẳng phải Chúa sẽ cứu người nào khỏi địa ngục, người đã cầu xin sự giúp đỡ của Ngài để không làm Ngài buồn lòng sao?

Cầu nguyện khi ốm đau

— Thưa Thầy, gần đây con có vấn đề về tim, và con sợ rằng sẽ có chuyện gì đó xảy ra.

— Đừng sợ. Mỗi người trong chúng ta đều phải đối mặt với những vấn đề nào đó, bởi vì nếu có những vấn đề đó, thì chúng ta mới quỳ dưới chân Chúa Kitô và cầu xin Ngài giúp đỡ.

— Thưa Thầy, xin Thầy cầu nguyện để con được khỏe lại.

— Con sẽ không được lợi gì nếu cha cầu nguyện như vậy. Nếu con kiên nhẫn với lòng tin vào Chúa, con sẽ nhận được khoản trợ cấp từ Quỹ Bảo hiểm Thiên đàng, khoản này còn lớn hơn cả khoản trợ cấp của

⁸⁹ Mt 6:10.

⁹⁰ “Con người không thể vừa yêu thế gian vừa yêu mến Đức Chúa Trời.” Xem: Isaac the Syrian, Lời giảng của vị thánh tu hành. Bài giảng 35. Trang 190. — Chú thích của người dịch.

⁹¹ Ma-thi-ơ 7:7.

Hiệp hội Bảo hiểm Nông thôn.⁹² Tôi từng đọc ở đâu đó rằng có một người bệnh đã cầu xin Thánh Panteleimon chữa lành cho mình. Thánh nhân không chữa lành, nhưng người bệnh vẫn tiếp tục cầu nguyện và cuối cùng cũng khỏi bệnh. Khi đến lúc người đó qua đời, anh ta nhận ra rằng vì được chữa lành nên đã mất đi nhiều vương miện. Lúc đó, anh ta nói với Thánh Panteleimon: “Ôi, sao ngài lại chữa lành cho tôi, trong khi ngài biết rằng tôi sẽ mất đi những vương miện ấy?”

— Thưa Thầy, tôi nên tin cậy vào Chúa đến mức nào trong các vấn đề về sức khỏe?

— Trước tiên, hãy tin tưởng vào Chúa. Sau đó, ngoài Chúa ra, hãy tin tưởng vào con người — bác sĩ.

— Thưa Thầy, nên đối diện với bệnh nặng như thế nào cho đúng?

— Trước khi đến gặp bác sĩ, hãy cầu nguyện và thức đêm cầu nguyện để Chúa giúp đỡ và soi sáng cho các bác sĩ. À, và đừng quên lấy một ít dầu từ đèn thánh Arsenius, đừng quên uống nước thánh, hãy đọc Thánh Vịnh...

— Thưa Thầy, vì bệnh tật mà con không thể tuân giữ giới luật tu sĩ, và điều này khiến con rất buồn.

— Ngay cả khi con không làm gì cả trong lúc ốm, không cầu nguyện bằng chuỗi hạt, cũng không cúi lạy, mà chỉ nói: “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa!” — thế là đủ rồi.⁹³

— Thưa Thầy, khi con ốm, vì cơn đau nên con không thể tập trung vào việc cầu nguyện.

— Trong lời cầu nguyện như vậy có cả sự vất vả, cả sự đau khổ, cả sự hy sinh, vì vậy nó được lắng nghe rõ hơn lời cầu nguyện của một người khỏe mạnh.

Cũng cần phải yêu thương nỗi đau, dù chỉ một chút. Bệnh tật là một ân sủng vĩ đại dành cho con người. Khi con người hiểu được điều này, họ sẽ đón nhận nỗi đau với niềm vui và hân hoan ca ngợi:

“Tôi sẽ chúc tụng Chúa mọi lúc.”⁹⁴ Tôi nhớ, vị tu sĩ già đáng thương Gavriil⁹⁵ ở Karula đã phải chịu đựng biết bao đau khổ, biết bao đau khổ... Và trong những cơn đau, ông vẫn hát. Ông bị giam cầm trên giường và thắc mắc: “Người ta bảo tôi: ‘Đây là thập giá của người’ — vậy thì đỉnh đầu? Mà không có đỉnh thì làm sao có thập giá?”

— Và điều đó kéo dài bao lâu, thưa ngài?

— Lâu lắm, khoảng một hoặc hai năm. Ông sống hoàn toàn một mình. Sàn phòng tu của ông đã mục nát, và vào mùa đông, gió lùa qua những lỗ hổng đó một cách khủng khiếp! Nhưng vị tu sĩ già ốm yếu vẫn hát và ngợi khen Thiên Chúa ngay cả trong cái lạnh.

Trong bệnh tật, việc hát Thánh vịnh chính là liều thuốc. Ngay cả khi một người bị bệnh nặng và đau đớn tột cùng, âm thanh của những bài hát nhà thờ cũng làm dịu cơn đau. Nếu chính người đó có thể hát được một chút, thì càng tốt. Tối nay, khi tôi cảm thấy đau, tôi đã hát hết cỡ. Tôi đã dồn hết năng lượng vào việc hát. Và bạn biết không, việc hát đó đã mang lại cho tôi bao nhiêu sức mạnh?!⁹⁶

Chương 2.

Về việc cầu nguyện cho người khác

Cầu nguyện cho hòa bình với sự nhận thức về tội lỗi của chính mình

Thưa Thầy, đôi khi, khi thấy mọi người đau khổ, con không thể cầu nguyện cho chính mình.

— Chúng ta cầu nguyện cho bản thân không chỉ vì chính mình. Cầu nguyện cho bản thân là cần thiết như một sự chuẩn bị để được đứng trước mặt Chúa trong bộ trang phục xứng đáng. Để cảm nhận được nỗi đau của người khác, bạn cần phải sắp xếp lại bản thân mình. Và khi con cầu nguyện cho chính mình với sự nhận thức sâu sắc về tội lỗi của bản thân, thì ngay cả lời cầu nguyện đơn giản “Lạy Chúa, xin thương xót” dành cho người khác cũng sẽ có sức mạnh to lớn, bởi vì lời cầu nguyện đó sẽ được thốt lên với lòng khiêm nhường sâu sắc, điều này sẽ thu hút ân sủng vĩ đại của Đức Chúa Trời.

⁹² Nhiều tu sĩ ở Hy Lạp nhận lương hưu từ OGA (Όργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων) — Tổ chức Bảo hiểm Nông nghiệp. — Chú thích của người dịch.

⁹³ Thánh nhân ở đây đang nói với một nữ tu bị bệnh nặng và rất nhiệt thành.

⁹⁴ Thi Thiên 33:2.

⁹⁵ Xem về ngài: “Tập truyện các vị tu sĩ Athos mới”. Tập 1. M.: Orfograf, 2013. Tr. 62-89. — Chú thích của người dịch.

⁹⁶ Được Thánh Paissios nói vào ngày 11 tháng 6 năm 1994, đúng một tháng trước khi ngài qua đời.

— Thưa Thầy, con cảm thấy cần phải cầu nguyện nhiều cho bản thân và quên cầu nguyện cho người khác.

— Hãy xem này: để con người cũ được lột bỏ, cần phải cầu nguyện cho chính mình. Nhưng khi lòng thương xót thiêng liêng bùng cháy, thì con người sẽ quên đi bản thân và cầu nguyện cho người khác. Sau khi con cầu nguyện một chút cho chính mình, hãy nhớ đến thế giới đang lâm vào hoạn nạn nói chung và những ai đã xa rời Chúa. Hãy cầu nguyện cả cho những ai đã bỏ lỡ thời gian mà Chúa ban tặng và sống trong tình trạng xa cách Chúa — giờ đây những người này đang ăn năn, nhưng đã quá muộn và không còn ích lợi gì nữa. Hãy dâng lời cầu nguyện cho tất cả mọi người: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót chúng con.” Khi làm như vậy, bạn đang cầu nguyện cho chính mình, cho những ai đã xin bạn cầu nguyện, và cho cả thế giới.

— Thưa Thầy, con thương xót mọi người, nhưng không cảm thấy đủ can đảm để xin Chúa giúp đỡ họ. Ý nghĩ trong lòng con thầm thì: “Làm sao Chúa lại nghe lời con, một kẻ thiếu đức tin như thế này?”

— Thì con đừng nghe theo tiếng thì thầm xảo trá ấy, thứ len lỏi vào con từ “bên phải” và lợi dụng sự “khiêm nhường giả tạo” của con để đẩy con vào tuyệt vọng. Hãy nói: “Lạy Chúa con, con thiếu đức tin, nhưng xin Ngài hãy nghe con, vì sẽ thật bất công nếu người khác phải chịu khổ vì con.” Có lần, trong một đợt hạn hán nghiêm trọng, một tu sĩ⁹⁷ trên núi Athos đã cầu nguyện như thế này: “Lạy Chúa của con, con xin Ngài, hãy ban cho mọi người một chút mưa. Không phải vì chúng con: chúng con là tu sĩ và đã thể sống trong sự khô hạn. Xin thương xót những người nghèo khổ trong thế gian, những người đang phải chịu đựng, và dù vậy

từ sự thiếu thốn của họ⁹⁸ vẫn dành một phần cho chúng con. Nếu con có tâm hồn thanh tịnh, Ngài sẽ nghe lời con và mọi người sẽ không phải chịu khổ. Con biết mình là kẻ tội lỗi lớn, nhưng liệu có công bằng không khi người khác phải chịu khổ vì con? Vậy xin hãy giúp đỡ họ! Họ không còn thời gian để cầu nguyện — nên con đang cầu nguyện thay cho họ, hết sức mình.” Một tiếng rười rượi sau, mưa bắt đầu rơi: trên khắp Macedonia, Thessaly và Athos!

— Thưa Thầy, khi con cầu nguyện cho hòa bình, một ý nghĩ chợt nảy ra trong lòng con rằng Chúa ghét tởm con, vì con bỏ lại “người chết của mình” để đi chôn cất người khác.⁹⁹

— Chẳng phải khi con cất tóc tu hành, con đã chôn cất “người chết của mình” rồi sao? Hãy cầu nguyện như thế này: “Lạy Chúa, con, tôi tớ của Ngài, không xứng đáng để Ngài nghe lời con. Nhưng Ngài chẳng thương xót những người trong thế gian, những người đang đau khổ và chịu đựng như vậy sao? Con xin Ngài, hãy giúp đỡ họ.” Khi một người cầu nguyện cho người lân cận với tình yêu và sự khiêm nhường, đồng thời tu tập với ý thức về tội lỗi của chính mình, thì Đức Chúa Trời sẽ không quay lưng lại với người đó, mà ngược lại, Ngài sẽ giúp đỡ cả chính người đó lẫn những người khác. Nhưng nếu một người tự cho mình là thánh thiện, trong khi cầu nguyện cho người khác với suy nghĩ rằng họ là những kẻ tội lỗi, thì người đó thực sự gây ghê tởm cho Đức Chúa Trời.

Nỗi đau của người khác phải trở thành nỗi đau của chính mình

— Thưa Thầy, có lần Thầy đã hứa với chúng con rằng chúng con sẽ tổ chức một “nhóm cầu nguyện.” Khi nào điều đó sẽ diễn ra?

— Tùy thuộc vào chính các con... Khi tôi trở lại đây lần tới, chúng ta sẽ xem tình trạng của các con ra sao... Nếu lời cầu nguyện được dâng lên trong nỗi đau, các con có biết nó sẽ có sức mạnh đến mức nào không? Khi các con cầu nguyện cho những nhu cầu của thế giới, thì những người đang cầu xin sự giúp đỡ từ Chúa vào lúc đó và đồng điệu với các con, sẽ nhận được sự giúp đỡ từ Ngài. Tôi cảm nhận được những linh hồn đang cầu nguyện, cảm nhận lời cầu nguyện của họ như những sóng vô tuyến mạnh mẽ. Thường thì tôi còn biết chính xác ngày và giờ mà một bệnh nhân cụ thể, người đã nhận được sự giúp đỡ từ Chúa, đã cầu nguyện.

— Thưa Cha, những người mà Cha cầu nguyện cho có cảm nhận được điều đó không?

⁹⁷ Đó chính là Thánh Paissios.

⁹⁸ Mác 12:44.

⁹⁹ Xem Mt 8:22 và Lc 9:60.

— Vâng, họ cảm nhận được, như thể mặt đất dưới chân họ bắt đầu rung chuyển, và họ cảm thấy rung mình. Khi lời cầu nguyện được dâng lên với lòng từ bi, thì ngay cả những người xa lạ cũng hiểu rằng có ai đó đang cầu nguyện cho họ.

— Thừa Thầy, khi nào lời cầu nguyện của chúng ta dành cho người khác được Chúa chấp nhận nhất?

— Khi chúng ta cảm nhận được lời cầu nguyện đó cần thiết đến mức nào đối với người khác. Điều này xảy ra khi chúng ta đặt mình vào vị trí của những người mà chúng ta đang cầu nguyện cho. Nếu chúng ta đặt mình vào vị trí của những người bệnh tật hay những người đã qua đời, điều đó sẽ giúp chúng ta cầu nguyện với lòng trắc ẩn; lòng trắc ẩn thấm vào trái tim, và lời cầu nguyện của chúng ta trở nên xuất phát từ trái tim.

— Thừa Thầy, khi con chìm đắm trong những suy nghĩ của bản thân, con không thể cầu nguyện được.

— Tại sao vậy, con yêu quý của ta, con lại quá tập trung vào bản thân mình như thế? Tại sao con không nghĩ đến những người đang đau khổ, dù chỉ một chút thôi? Con có biết có bao nhiêu gia đình tan vỡ, bao nhiêu đứa trẻ bất hạnh bị “nuôi dưỡng” bởi đường phố, bao nhiêu đứa trẻ sống trong trại mồ côi mà không có tình thương của mẹ không? Hãy nghĩ xem, có bao nhiêu người ngay lúc này đang kêu lên: “Cứu với!” — mà xung quanh lại chẳng có ai có thể giúp họ? Có bao nhiêu người đang chìm dưới biển, bao nhiêu người tự kết liễu cuộc đời, bao nhiêu người đang đau khổ? Trên thế gian này có biết bao người đang cần những lời cầu nguyện của các tu sĩ, vậy mà chúng ta lại lãng phí thời gian quý báu vào những suy nghĩ vô nghĩa hay những lời than vãn trẻ con, thậm chí còn không tuân thủ đúng các giới luật tu hành. Hãy chú ý điều này: hãy bước ra khỏi ranh giới của “cái tôi” của mình, hãy để nỗi đau của người khác trở thành nỗi đau của chính mình. Làm như vậy, chính bạn sẽ tìm thấy sự bình an, nhận được phần thưởng từ Thiên Chúa, và giúp đỡ được những người khác.

Khi tôi sống tại tu viện Philotheos, nơi lúc bấy giờ là tu viện độc lập,¹⁰⁰ có một đêm nọ, tôi đang cầu nguyện trong phòng tu thì cảm nhận được có một người đang gặp khó khăn đã đến tu viện. Đó là một người khốn khổ, bị quỷ ám. Cổng tu viện đóng lại khi mặt trời lặn và mở ra vào sáng hôm sau. “Giờ phải làm sao đây? — tôi tự hỏi. — Giá mà có thể cho anh ta ít thức ăn, nếu không thì anh ta sẽ phải ngồi đó đói khát đến sáng sao?” Lúc đó, một ý nghĩ chợt nảy ra trong đầu tôi. Tôi đi vào phòng chứa thực phẩm, lấy một ít thức ăn,¹⁰¹ bỏ vào giỏ, buộc dây thừng vào rồi thả giỏ xuống từ cửa sổ phòng mình, nơi nhìn ra bên ngoài. Lúc đó tôi lo lắng đến mức sau đó không thể bình tĩnh lại được. Cả đêm tôi cầu nguyện với lòng trắc ẩn: “Lạy Chúa, con đã làm hết sức mình; con không xứng đáng xin Ngài giúp đỡ tạo vật của Ngài. Nhưng liệu có công bằng không khi anh ta phải chịu đau khổ vì con?” Sáng hôm sau, khi cổng tu viện mở ra và người đàn ông đó bước vào, anh ta đã khỏe mạnh. Anh ta vào nhà thờ và ngợi khen Đức Chúa Trời. Đức Chúa Trời nhân từ đã thương xót anh ta và giải thoát anh ta khỏi ma quỷ.

— Thừa Thầy, khi cầu nguyện cho một người đang đau khổ nào đó, thì tâm trí của người cầu nguyện hướng về Chúa Kitô hay hướng về nỗi đau khổ của người lân cận?

— Chẳng phải chính nơi Chúa Kitô mà anh cầu xin sự giúp đỡ cho người lân cận sao? Lời cầu nguyện bắt đầu từ suy nghĩ về những đau khổ của con người, rồi hướng về Chúa Kitô.

— Thừa Thầy, khi lòng con trở nên cay đắng, con nhớ lại những khó khăn khác nhau mà con đã từng trải qua, và cầu xin Thiên Chúa giúp đỡ những ai đang phải đối mặt với những khó khăn tương tự.

— Điều đó đúng. Hãy làm như vậy, nếu điều đó giúp con hiểu người khác hơn và đồng cảm với họ. “Lạy Chúa của con,” — hãy nói — “như Ngài đã ban ân huệ dồi dào cho con, xin hãy giúp đỡ anh em của con, người tốt hơn con.”

— Thừa Thầy, khi con cầu nguyện cho sự cứu rỗi của một người nào đó và đồng thời xin Chúa đừng để người ấy phải chịu đau khổ, liệu điều đó có sai không?

— Không, hỡi linh hồn được chúc phúc, điều đó cũng là lòng trắc ẩn. Đức Chúa Trời hài lòng khi người cầu nguyện có lòng yêu thương người lân cận. Nhưng cuối cùng, Đức Chúa Trời sẽ làm điều gì có lợi cho linh hồn.

¹⁰⁰ Tu viện độc lập (theo thể chế idiorhythmic) — là nơi các tu sĩ không bầu chọn vị tu viện trưởng chung, mà tuân theo trật tự riêng trong đời sống tâm linh và việc tự lo liệu về mặt vật chất. Tu viện theo lối sống độc lập cuối cùng trên Núi Thánh (Pantokrator) đã được chuyển đổi thành tu viện chung vào năm 1992. — Chú thích của người dịch.

¹⁰¹ Thánh Paissios từng đảm nhiệm chức vụ quản lý kho thực phẩm trong một thời gian — chịu trách nhiệm bảo quản và phân phát thực phẩm.

Lời cầu nguyện cho những nhu cầu cụ thể và cho cả thế giới

— Thưa Thầy, con cảm thấy thất vọng khi thánh lễ kết thúc mà con vẫn chưa thể cầu nguyện được, vì con cứ buồn ngủ suốt.

— Để xua tan cơn buồn ngủ, hãy suy ngẫm về những điều có thể đánh thức tâm hồn bạn.

— Thưa Thầy, liệu có điều gì có thể đánh thức tâm hồn mạnh mẽ hơn nỗi đau khổ của con người không?

— Con nói đúng. Nhưng nếu chỉ suy ngẫm về nỗi đau khổ của con người “một cách chung chung,” thì lợi ích thu được sẽ không nhiều. Tốt hơn hết, con hãy nhớ đến những con người cụ thể đang phải chịu đựng những khó khăn tột cùng. Làm như vậy, con sẽ bắt đầu cảm thông với họ, và lời cầu nguyện của con sẽ xuất phát từ tận đáy lòng. Hãy bắt đầu từ một trường hợp nào đó khiến trái tim con xao xuyến nhất, rồi sau đó hãy nghĩ đến những người đau khổ khác. Chẳng hạn, trong bất kỳ cuộc chiến nào cũng có rất nhiều người bị thương. Nếu con có thể đồng cảm với tất cả những người bị nạn, ngay cả khi không nhìn thấy họ, thì đó là một việc lớn lao. Nhưng nếu bạn khó đồng cảm với họ từ xa, thì có thể làm như thế này: khi thấy một người, chẳng hạn, bị cắt vào ngón tay, bạn bắt đầu suy ngẫm: “Nhìn kìa, anh ta đau đớn biết bao! Nếu như anh ta không chỉ bị cắt vào ngón tay, mà trở thành người tàn tật, mất đi một cánh tay hay một chân thì sao?! Và trên đời này đã có bao nhiêu người bất hạnh như vậy, những người không có tay hay chân!..” Hãy thừa nhận đi, vì một chuyện là chỉ nghe tin trên báo rằng một đoàn tàu đã trật đường ray, còn chuyện khác là tận mắt chứng kiến đoàn tàu trật dốc và vô số người thiệt mạng hay bị thương tật nặng nề. Như vậy, khi cầu nguyện với lòng đau xót cho những nỗi đau cụ thể, bạn không chỉ nhận được sự giúp đỡ cho chính mình mà còn giúp đỡ người lân cận.

— Thưa Cha, khi chuông reo trong nghi thức Thánh Thể,¹⁰² con không cầu nguyện cho những cái tên cụ thể, mà cầu nguyện chung chung, ví dụ như: những người góa bụa, trẻ mồ côi, những người cô đơn... Như vậy có đúng không?

— Tôi cũng làm như vậy. Tuy nhiên, hãy cầu nguyện cho họ với lòng trần trối. Và linh mục trong nghi thức Proskomedia không nên chỉ đọc tên và lấy các phần Thánh Thể một cách hình thức. Không: ngài phải cầu nguyện cho từng người với lòng trần trối. Nếu cầu nguyện như vậy, thì những phép lạ sẽ bắt đầu xảy ra. Có lần, người ta đưa một người bị quỷ ám đến gặp một linh mục và xin ngài cử hành Thánh lễ. Khi tưởng niệm người đó trong nghi thức Proskomedia, trước khi lấy miếng bánh thánh ra, vị linh mục đã nói với lòng trầm ẩn sâu sắc: “Lạy Chúa, Ngài thấy tạo vật của Ngài đang đau khổ biết bao!.. Xin giải thoát người khỏi quyền lực của ma quỷ. Xin Chúa nhớ đến tôi tớ của Ngài...” Con quỷ không chịu nổi và rời khỏi người bất hạnh đó.

— Thưa Thầy, tốt hơn là nên cầu nguyện lâu dài về một điều duy nhất — hay là, chuyển từ lời cầu xin này sang lời cầu xin khác, để thương xót cả thế gian?

— Tại sao lại phải giới hạn mình vào một chủ đề duy nhất? Tốt hơn là nên cầu xin về nhiều điều khác nhau: điều này, điều kia, điều khác nữa — cứ đề lời cầu xin này nối tiếp lời cầu xin kia... Và sau những lời cầu xin đa dạng đó, ta có thể suy ngẫm về nỗi đau chung của cả thế giới và cầu nguyện. Lời cầu nguyện như vậy làm lay động lòng Chúa, bởi vì trong đó có sự cao thượng.

— Thưa Thầy, chúng ta nên cầu xin điều gì trong lời cầu nguyện cho tất cả mọi người?

— Hãy cầu xin cho tất cả mọi người được “thiên đàng tốt lành.”¹⁰³ Vì Chúa Kitô đã hiến dâng chính mình làm của lễ để tất cả mọi người được cứu rỗi: cả những ai gần gũi với Ngài lẫn những ai xa cách Ngài. Vậy chúng ta hãy cầu xin để mọi người đều nhận biết Thiên Chúa, yêu mến Ngài, làm đẹp lòng Ngài và được cứu rỗi, tức là được vào thiên đàng. Có một người¹⁰⁴ đã cầu nguyện như thế này: “Lạy Thiên Chúa của con, con đã được sống trong thiên đàng — ngay tại trần gian này. Vì vậy, sau khi chết, xin hãy đưa con xuống địa ngục thay cho anh trai con, còn anh ấy thì xin cho vào thiên đàng.” Tuy nhiên, nếu người đó phải xuống địa ngục, thì tôi nghĩ rằng nhờ tình yêu vĩ đại của anh ấy, mảnh đất nhỏ bé của địa ngục mà anh ấy đến sẽ biến

¹⁰² Theo truyền thống Athos, trước khi kết thúc nghi thức thánh thể, linh mục sẽ rung chuông nhỏ, và các tín hữu thầm cầu nguyện cho các Kitô hữu Chính Thống, cả những người còn sống lẫn những người đã qua đời, trong khi đó ngài sẽ lấy các mảnh bánh thánh ra dâng cho họ.

¹⁰³ “Chúc được vào thiên đàng” — là lời chúc phổ biến ở Hy Lạp. — Chú thích của người dịch.

¹⁰⁴ Đây là nói về chính Thánh Paissios.

thành thiên đàng. Bởi vì nơi nào có tình yêu, thì chính Chúa Kitô hiện diện ở đó, và nơi nào có Chúa Kitô — thì nơi đó chính là thiên đàng.

Lời cầu nguyện cho những ai xin chúng ta cầu nguyện

— Thưa Thầy, khi người ta xin chúng ta, ví dụ: “Xin cầu nguyện cho con tôi đang thi,” hoặc: “Xin cầu nguyện cho người này — anh ấy sắp phẫu thuật,” thì sau đó có cần hỏi xem mọi việc đã diễn ra thế nào không?

— Tại sao phải hỏi điều đó? Để sau này tự hào rằng: “Tạ ơn Chúa, lời cầu nguyện của con đã có hiệu quả”? Đã cầu nguyện rồi? Đã làm tròn bổn phận của mình rồi? Không cần gì khác từ bạn cả.

— Thưa Thầy, Thầy cầu nguyện cho những người mà người ta nhờ Thầy cầu nguyện như thế nào?

— Trước ca phẫu thuật¹⁰⁵, những mảnh giấy mà người ta đưa cho tôi, tôi đọc trong tư thế đứng, thỉnh thoảng cúi đầu xuống đất. Khi tôi trở về từ bệnh viện, tôi bắt đầu đọc trong tư thế nằm. Khi tình trạng của tôi đã ổn định hơn, tôi lại bắt đầu đọc những mảnh giấy đó trong tư thế đứng.

— Thưa Geronda, khi một số người hành hương để lại cho chúng ta những mảnh giấy xin cầu nguyện, nhưng chúng ta không biết nhu cầu của họ, thì chúng ta nên cầu nguyện cho họ như thế nào?

— Hãy nói: “Lạy Chúa, xin thương xót các tôi tớ của Ngài, những người mà chính Ngài biết rõ những nỗi khổ của họ.”

— Thưa Thầy, khi chúng con cầu nguyện cho những người mà chúng con không biết họ còn sống hay đã qua đời thì sao?

— Hãy nói: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót các tôi tớ của Ngài.”

— Thưa Thầy, đôi khi con quên cầu nguyện cho những người đã xin con cầu nguyện cho một việc cụ thể vào một ngày và giờ nhất định.

— Hãy bắt đầu lời cầu nguyện của con bằng những người đó và nói: “Lạy Chúa, xin hãy nhớ đến các tôi tớ của Ngài, những người đã truyền lệnh cho chúng con, những kẻ không xứng đáng, cầu nguyện cho họ.”¹⁰⁶ Hãy nhắc đến tên của họ hai hoặc ba lần, rồi cầu nguyện cho cả thế giới, nói rằng: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót các tôi tớ của Ngài.”

— Thỉnh thoảng, thưa Thầy, con quên tên những người nhờ con cầu nguyện cho họ.

— Nếu con quên tên, thì hãy cầu nguyện cho những người có nhu cầu tương tự, chẳng hạn như những người bệnh, những người trẻ đã lạc lối, và những trường hợp tương tự. Khi bắt đầu lời cầu nguyện, hãy nói: “Lạy Chúa của con, xin hãy giúp đỡ trước hết những ai cần sự giúp đỡ hơn ai hết,” — rồi tiếp tục: — “Xin thương xót các tôi tớ của Ngài.”

— Thưa Thầy, con phân loại tên những người xin con cầu nguyện theo nhu cầu của họ: về sức khỏe, về sự khai sáng, v.v. Nhưng số tên ngày càng nhiều. Con nên tiếp tục nhắc đến những tên này trong bao lâu?

— Trước tiên, hãy cầu nguyện cho những cái tên mới, rồi thêm vào: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót các tôi tớ của Ngài và cả thế giới của Ngài,” để chuyến tàu cầu nguyện của con không khởi hành chỉ với vài hành khách.

— Thưa Thầy, khi người ta nhờ con cầu nguyện cho một nhu cầu nào đó, thì nên cầu nguyện trong bao lâu?

— Tùy thuộc vào nhu cầu đó là gì và tùy thuộc vào mức độ thương xót của con dành cho người đó. Có người có thể không có nhu cầu quá lớn, nhưng con cảm thấy xót xa cho họ, và vì thế con có thể cầu nguyện cho họ trong nhiều năm. Nhưng cũng có khi chỉ cần một chuỗi tràng hạt là đủ.

— Vậy thì, thưa Geronda, dấu hiệu nào cho thấy con đã cầu nguyện đủ cho lời thỉnh cầu của ai đó?

— Miễn là tâm hồn bạn vẫn bình an — hãy cứ cầu nguyện, lời cầu nguyện của bạn không nên mang tính gượng ép. Còn thời lượng cầu nguyện của bạn phụ thuộc vào thời gian bạn có sẵn. Tuy nhiên, hãy nhớ: điều quan trọng không phải là người ta cầu nguyện bao lâu, mà là cách họ cầu nguyện. Có người có thể cho rằng mình cầu nguyện tốt vì dành nhiều thời gian cho việc đó, nhưng lời cầu nguyện của họ, nếu được thực hiện mà không có sự đau khổ, thì không phải là lời cầu nguyện. Còn người khác thì cầu nguyện không lâu, nhưng lời cầu nguyện của họ là chân thật, vì được thực hiện với lòng ăn năn và khiêm nhường. Còn nếu vừa có số lượng vừa có chất lượng, thì tâm hồn thành tâm sẽ nhận được ân sủng và phúc lành gấp đôi từ Thiên Chúa.

¹⁰⁵ Phẫu thuật cắt bỏ khối u ác tính ở đại tràng (tháng 2 năm 1994).

¹⁰⁶ Xem: Sách Giờ Kinh. Lời cầu xin trong phần Ektenia vào cuối Thánh Lễ Nửa Đêm và Thánh Lễ Chiều.

— Thưa Thầy, khi những người mang nhiều nỗi khổ đến tu viện và để lại cho con những mảnh giấy xin cầu nguyện, con cảm thông với họ một cách đau xót. Nhưng sau đó, con không đủ thời gian để cầu nguyện cho họ đúng như những nỗi khổ của họ đòi hỏi, và điều này khiến con bối rối.

— Người ta chia sẻ nỗi đau của họ với con, con lắng nghe họ, và trái tim con vô hình trung đang đổ máu vì họ. Ngay cả khi con không đủ thời gian để cầu nguyện cho họ, thì dòng máu đã đổ ấy cũng đáng giá bằng nhiều giờ cầu nguyện. Chính lòng trắc ẩn ấy chính là lời cầu nguyện từ trái tim, và Đức Chúa Trời đáp lại lời cầu nguyện đó. Hoặc, ví dụ, bạn đọc những mảnh giấy mà người ta đưa cho bạn, và trong lúc đó bạn lo lắng rằng không có đủ thời gian để làm điều gì đó nhiều hơn cho những người này. Nhưng hãy hiểu rằng: cái tên được đọc lên với nỗi đau trong lòng không chỉ được ghi trên mảnh giấy, mà còn được ghi thẳng lên Thiên Đàng, nó vươn lên tận ngai vàng của Đức Chúa Trời!

Lời cầu nguyện cho những người đau ốm

— Thưa Thầy, con hiện đang ốm. Trong thời gian ốm, con nên tuân giữ quy tắc nào?

— Nếu có thể, hãy nhẹ nhàng hát những bài thánh ca hoặc dâng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, xin Chúa ban sức khỏe cho bản thân và cho những người khác, những người mà con, với tư cách là một con người yếu đuối, có thể cảm nhận rõ hơn ai hết. Trong lúc ốm đau, con được ban cho mọi điều kiện thuận lợi để cầu nguyện. Ngay cả nỗi đau của chính con cũng là điều kiện rất quan trọng để con cầu nguyện với tất cả nỗi đau cho những người đang chịu khổ, để lời cầu nguyện của con trở nên xuất phát từ trái tim. Thực ra, lời cầu nguyện như vậy chính là nhiệm vụ chính của một tu sĩ. Nếu con hiểu được điều này, con sẽ không còn buồn phiền, mà sẽ cầu nguyện không ngừng, tạ ơn Chúa.

— Thưa Thầy, có một số người viết những mảnh giấy ghi tên những người đau ốm và gửi đến các tu viện khác nhau để cầu nguyện cho họ.

— Điều đó tốt, nhưng chưa đủ. Mọi người cũng phải tự mình cầu nguyện cho những người đau khổ và khuyên những người bệnh đừng quên cầu nguyện. Đừng tự an ủi mình bằng việc đã gửi tên của họ đến các tu viện khác nhau để được cầu nguyện.

— Thưa Thầy, gần đây con có những suy nghĩ muốn xin Chúa đón anh trai con về, người đã trở thành người tàn tật và đang phải chịu đựng rất nhiều đau khổ.

— Đừng chỉ bảo Chúa phải làm thế nào. Hãy tin tưởng Ngài và để chính Ngài giải quyết vấn đề. Chúa biết điều gì là tốt nhất cho con cái của Ngài. Chúa là Đấng Cha đầy tình yêu thương dịu dàng, và Ngài sẽ làm điều tốt nhất.

— Thưa Cha, Cha cầu nguyện như thế nào khi một người bệnh đang đối mặt với nguy cơ tử vong?

— Tôi cầu nguyện trong khả năng của mình, có thể kết hợp với việc ăn chay, cúi lạy, hay những việc khác — rồi sau đó phó thác tất cả vào tay Đức Chúa Trời, Đấng vốn tốt lành.

— Thưa Thầy, nhưng nếu Chúa đã biết điều gì tốt nhất cho mỗi người bệnh ngay cả khi chúng ta không cầu nguyện, thì tại sao chúng ta lại phải cầu nguyện?

— Chúng ta phải cầu xin Đức Chúa Trời, và nếu việc khỏi bệnh và kéo dài cuộc sống sẽ mang lại sự cứu rỗi cho linh hồn, thì Đức Chúa Trời Nhân Từ sẽ ngay lập tức giúp đỡ. Nhưng nếu không cầu nguyện cho người bệnh, thì bệnh tật sẽ diễn biến theo quy luật tự nhiên.

Sau lời cầu nguyện trong đau khổ là sự an ủi thiêng liêng

— Thưa Thầy, khi nghe về những nỗi đau khổ của con người, con cảm thấy kiệt sức. Có lẽ đây là dấu hiệu của sự thiếu đức tin?

— Hãy xem này: đức tin yếu kém là sự lo lắng cho bản thân. Sự lo lắng cho người khác được gọi là lòng trắc ẩn. Lòng trắc ẩn đúng đắn đi kèm với lời cầu nguyện, và sau đó là sự an ủi thiêng liêng. Vì vậy, hãy cầu nguyện hết sức mình, rồi giao phó mọi sự vào tay Đức Chúa Trời và hãy bình an. Hãy suy nghĩ xem: liệu Thiên Chúa có lo lắng cho tạo vật của Ngài ít hơn con không? Vậy tại sao con lại phải kiệt sức?

Đối với người đang đau khổ về mặt tinh thần, người đang chịu đựng vì người khác, Thiên Chúa ban cho sự an ủi lớn lao, bởi vì nếu không, người đó sẽ không thể chịu đựng nổi. Bạn có biết tôi cảm thấy đắng lòng thế nào khi đọc những đồng thư từ những người đang phải gánh chịu biết bao nỗi khổ và vấn đề không? Vì nỗi đắng lòng đó mà sau đó tôi không thể ăn được gì. Tuy nhiên, từ nỗi đau này lại nảy sinh niềm vui đích thực. Chúa ban cho con sự an ủi xứng đáng với nỗi đau khổ; Ngài an ủi con đến mức con không thể nào chịu nổi. Và dù vừa mới đây con còn đau khổ và khóc lóc khi cầu nguyện cho người lân cận, thì giờ đây con lại

vui mừng. Đức Chúa Trời nhân từ dường như đang nói với con: “Đừng lo lắng như vậy, con yêu của Ta!.. Ta đã nghe thấy lời cầu xin của con rồi.”

Chương 3.

Về việc cầu nguyện cho những người đã qua đời

“Sẽ từ cõi chết sang cõi sống”

Thưa Thầy, bây giờ Thầy có đau không?

— Vậy theo con nghĩ sao? Nếu tôi qua đời trước bình minh, thì đó sẽ là một ngày trọng đại đối với tôi: sẽ không còn buổi tối, cũng không còn buổi sáng! Nhân tiện, khi tôi qua đời, các con cứ giữ lấy mặt trời đi!¹⁰⁷

— Thưa Thầy, khi một người đã được chuẩn bị về mặt tâm linh đến lúc phải rời bỏ cõi đời này, thì người đó cảm thấy thế nào?

— Làm sao tôi biết được?

— Chưa ai từng nói với ngài điều đó sao, thưa Geronda?

— “Đã qua khỏi sự chết để bước vào sự sống,¹⁰⁸” — chẳng phải Kinh Thánh đã nói như vậy sao? Vậy thì, cuộc sống trần gian này thực ra là cái chết, còn cái chết là sự chuyển tiếp sang cuộc sống thật sự. Do đó, người đã được chuẩn bị về mặt tâm linh sẽ ra đi một cách vui vẻ, tràn đầy niềm vui!

— Thưa Thầy, nhiều vị thánh đã nhìn thấy những linh hồn rời khỏi thân xác. Họ trông như thế nào?

— Họ trông giống như những đứa trẻ. Bởi vì trong cuộc sống bên kia, tất cả mọi người sẽ giống như các thiên thần: sẽ không còn nam giới, nữ giới, người già, người già nua, hay trẻ sơ sinh. Mọi người sẽ cùng một giới tính, cùng một độ tuổi. Vì vậy, khi ai đó nhìn thấy những linh hồn đang rời khỏi thân xác, họ sẽ thấy chúng trông giống như những đứa trẻ nhỏ. Khuôn mặt của mỗi người đều có những nét đặc trưng riêng, nhưng trông giống như khuôn mặt của một đứa trẻ.

Khi tôi sống trong phòng tu tại Tu viện Thánh Giá, thỉnh thoảng tôi đến thăm vị tu sĩ cao niên Filaret.¹⁰⁹ Đó là một vị tu sĩ đạo đức, sống trong phòng tu bên cạnh. Trong mười lăm năm, cho đến khi chính ông bị bệnh, ông đã chăm sóc cho người tu sĩ phụ tá của mình là Cha Bartholomew, người mắc bệnh Parkinson. Lần cuối cùng tôi đến phòng tu của ông, tôi thấy ông đang nằm trên sàn — ông đã ngã và không thể đứng dậy được. Đã một tháng rồi ngài không ăn gì, chỉ uống nước. Ngài không thể nằm, mà ngủ trong giày, gối tựa lưng vào tường. Quần áo dính chặt vào người, còn giày thì ướt sũng vì những vết thương trên chân đã hở ra và dịch mủ chảy ra từ đó. Nhưng ngài cư xử như thể chẳng có chuyện gì đặc biệt xảy ra. “Những đau khổ này,” ông nói, “cũng là ân sủng từ Thiên Chúa.” Tôi đỡ cha Filaret dậy khỏi sàn nhà và xin cha Bartholomew cho phép tôi ở lại qua đêm trong túp lều của họ để giúp đỡ, nhưng ngài không đồng ý, bảo tôi hãy quay lại vào ngày hôm sau. Vào nửa đêm, tôi đang cầu nguyện bằng chuỗi hạt thì thấy vị tu sĩ già Filaret, với khuôn mặt rạng rỡ, trẻ trung như một cậu bé mười hai tuổi, đang thăng thiên trong ánh sáng Thần thánh. Tôi hiểu rằng ngài đã về với Chúa.

— Thưa Geronda, trong bốn mươi ngày đầu tiên sau khi qua đời, có cần phải cầu nguyện nhiều hơn cho người đã khuất không?

— Vâng, bởi vì linh hồn người đã khuất đang run rẩy, không biết Phán Xét nào đang chờ đợi mình.

Tại đây, ở Suroti, gần khách sạn, một lần tôi gặp một bà cụ muốn xin tôi ban phước lành. Tôi cũng đã hôn tay bà vì thấy ân sủng của Chúa trên linh hồn ấy. Một thời gian ngắn sau, người phụ nữ ấy đã trở thành một nữ tu. Khi bà qua đời, tôi có mặt ở đây và đã kính cẩn cúi đầu trước thi hài của bà. Sau đó, hai sự việc đã xảy ra với tôi. Một sự việc diễn ra tại đây, trong tu viện Isihastiria, và sự việc còn lại xảy ra tại căn phòng tu hành của tôi. Sự việc đầu tiên xảy ra bảy ngày sau khi bà qua đời. Tôi đã nhìn thấy linh hồn của bà, trông như một thiên thần nhỏ, giống như một cô bé mười hai tuổi, toàn thân bà tỏa sáng rực rỡ. Lần thứ hai, bà hiện ra

¹⁰⁷ Được Thánh Paissios nói vào ngày 28 tháng 6 năm 1994, hai tuần trước khi ngài qua đời.

¹⁰⁸ Ga 5:24.

¹⁰⁹ Thánh Paissios Sveti Gora. Các vị cha tu sĩ Sveti Gora và những câu chuyện về Sveti Gora. Tr. 89-93. — Chú thích của người dịch.

với tôi trong giấc mơ, cúi đầu chào một cách biết ơn và cảm ơn tôi vì những lời cầu nguyện dành cho bà. Tất cả những điều này thật cảm động, và tôi cảm thấy một niềm vui lớn lao. Tôi mở lịch ra để ghi lại ngày tháng khi điều này xảy ra, và thấy rằng đã tròn bốn mươi ngày kể từ khi bà qua đời. Nữ tu này nổi tiếng vì lòng nhân ái sâu sắc, và ngay cả bây giờ, bà vẫn không quên bày tỏ lòng biết ơn.

Hãy luôn cầu nguyện cho những người đã qua đời

— Thưa Thầy, trong nhà cốt¹¹⁰ có cần thắp đèn dầu không?

— Vâng, vì đây là lễ dâng cúng cho những người đã khuất. Linh hồn người đã khuất sẽ được lợi ích lớn lao, ngay cả khi chỉ đơn giản là thắp một ngọn nến cho họ.

Chúng ta cần tưởng nhớ những người đã khuất và luôn cầu nguyện cho họ. Chúng ta đừng lơ là trong việc cầu nguyện cho linh hồn họ: mong họ được an nghỉ. Mỗi khi có Thánh lễ tại nhà thờ nhỏ của tôi, vào cuối lễ, tôi xin linh mục cử hành nghi thức cầu nguyện cho người đã khuất, trong đó có những lời cầu nguyện dành cho tất cả những người đã qua đời, “những người mà chúng ta chưa kịp nhắc đến tên.”¹¹¹ Tại các tu viện trên núi Athos, vào tối thứ Sáu, người ta cử hành nghi thức cầu siêu cho những người đã khuất kèm theo món kolivo; vào sáng thứ Bảy, người ta cử hành Thánh Lễ Sáng tại nhà thờ chính tòa, sau đó là Thánh Lễ tại nhà thờ nghĩa trang. Tại đó, trên nghĩa trang, tất cả chúng ta sẽ kết thúc hành trình của mình, và từ “tu viện” này, chúng ta sẽ lên đường đến một “tu viện” khác.

— Thưa Thầy, phải cầu nguyện cho những người đã khuất như thế nào?

— Hãy cầu nguyện chung như sau: “Lạy Chúa, xin ban sự an nghỉ cho linh hồn những tôi tớ đã qua đời của Ngài.” Nếu bạn nhớ đến ai đó trong số những người đã khuất hoặc biết tin rằng có ai đó quen biết hay không quen biết đã qua đời, thì hãy cầu nguyện cho linh hồn đó trong cùng lời cầu nguyện đó.

Đúng hơn là trước tiên nên cầu nguyện cho những người đã qua đời có nhu cầu lớn hơn, sau đó là những người có nhu cầu ít hơn, và cuối cùng là những người thân và bạn bè đã qua đời. Chẳng hạn như tôi, dù không bao giờ cầu nguyện riêng cho người thân, nhưng nếu vì một mối hay thiếu thời gian mà không cầu nguyện cho những người đã khuất, thì sau đó tôi lại thấy cha mẹ mình trong giấc mơ. Bởi vì khi tôi cầu nguyện cho tất cả những người đã khuất nói chung, cha mẹ tôi cũng nhận được sự giúp đỡ và vui mừng; còn nếu tôi không cầu nguyện, thì cả cha lẫn mẹ tôi cũng bị tước mất sự an ủi đó. Lời cầu nguyện của chúng ta tuy yếu ớt, nhưng ngay cả những lời cầu nguyện đó cũng mang lại sự giúp đỡ cho những người đã khuất nghèo khó. Vì vậy, nếu chúng ta, những tu sĩ, không cầu nguyện cho những người đã khuất, thì chúng ta xứng đáng bị lột da và rắc muối khi còn sống.

Những người đã khuất cần lời cầu nguyện

— Thưa Thầy, trong thánh lễ, con thường cầu nguyện nhiều hơn cho chính mình. Ngay cả khi trong thánh lễ cầu hồn đọc các bài “Những Đáng Vô Tỳ Vết” (¹¹²), con vẫn thường tiếp tục cầu nguyện cho chính mình.

— Vậy là con chỉ muốn mọi điều tốt lành cho riêng mình sao? Những người đã khuất cần lời cầu nguyện của chúng ta, bởi vì bản thân họ không thể tự giúp mình được nữa, còn chúng ta thì có thể làm điều gì đó cho họ.

Tôi nhớ có một giáo dân sống trên núi Athos — chú Yanis, ông ấy đi khắp các tu viện và phòng tu, hỏi: “Có việc gì không? Nào, anh cần làm việc gì?” Ông ấy là người tốt đến mức các vị tu sĩ khuyên ông nên xuất gia. Nhưng ông đáp: “Không, không!.. Chỉ cần cầu nguyện cho tôi thôi! Các cha không thể tưởng tượng được tôi từng là kẻ xấu xa đến mức nào! Các cha có biết tôi đã gây ra bao nhiêu điều ác trong chiến tranh không?” Một lần, khi giúp tôi làm bàn thờ, ông ấy xin: “Xin cha cầu nguyện cho tôi, vì tôi là một tội nhân khủng khiếp.” Sau đó, tôi mất liên lạc với ông ấy. Một thời gian sau, một tu sĩ từ một tu viện nào đó đến gặp tôi và nói: “Chú Yanis đã qua đời. Ông ấy đã hiện ra với tôi hai lần và nhờ tôi chuyển lời đến cha, xin cha hãy cầu nguyện cho ông ấy cùng với những người đã khuất.” Chuyện là như thế này. Chú Yanis đã đến một tu viện để giúp đỡ các tu sĩ. Khi đến lúc lâm chung, ông nói với vị tu sĩ phụ trách nhà nguyện: “Anh em ơi, tôi

¹¹⁰ Theo truyền thống của Giáo hội Hy Lạp, sau vài năm, hài cốt của những người đã qua đời sẽ được đào lên, rửa sạch và cất giữ trong một nơi lưu trữ đặc biệt — nhà cất giữ hài cốt. — Chú thích của người dịch.

¹¹¹ Trong bản dịch tiếng Slav, không có cụm từ này. — Chú thích của người dịch.

¹¹² Đó là tên của Thánh vịnh 118, bắt đầu bằng những lời: “Phúc cho những ai sống ngay thẳng trên con đường của mình.”

là một tội nhân nặng nề. Xin hãy cử hành nghi thức cầu siêu tại mộ tôi mỗi ngày.” Và khi ông qua đời, vị tu sĩ đó thực sự mỗi tối đều đến và cử hành nghi thức cầu siêu tại mộ ông. Nhưng sau một thời gian, vị tu sĩ này được giao nhiệm vụ phục vụ tại phòng tiếp khách ⁽¹¹³⁾, và thỉnh thoảng ông quên cử hành nghi thức cầu siêu. Một đêm nọ, chú Yanis hiện ra trong giấc mơ của ông và nói: “Xin đừng quên tôi! Nếu anh không thể tự mình cử hành nghi thức cầu nguyện cho tôi, thì hãy đến gặp Cha Paissios và nói với ngài rằng tôi đã qua đời. Ngài hàng ngày đều tưởng niệm tôi, nhưng lại cầu nguyện cho sức khỏe của tôi và cầu xin để tôi được sám hối. Còn tôi bây giờ thì không thể sám hối được nữa.”

Người đã khuất cần lời cầu nguyện hơn cả người còn sống, bởi vì người còn sống vẫn còn hy vọng được sám hối. Và Đức Chúa Trời muôn có những người cầu xin Ngài cho những người đã khuất, bởi vì Ngày Phán Xét Cuối Cùng vẫn chưa đến. Một lần trong chiến tranh, một chiến sĩ bị thương nặng đã xin nước từ một linh mục — nhưng vị linh mục đó đã từ chối, phẩy tay ra, dù trong bình nước của ông vẫn còn một ít. Chẳng bao lâu sau, người bị thương qua đời, còn vị linh mục, ngay khi nhận ra sai lầm của mình, đã rơi vào tuyệt vọng. Ông liên tục cầu nguyện cho người đó và, một lần nọ khi đến thăm tôi tại túp lều, đã kể về nỗi đau khổ của mình. Thực ra, vị linh mục này rất nhân ái và luôn tự hỏi mình: “Sao tôi lại có thể hành động như vậy được chứ?” Điều này xảy ra theo sự cho phép của Chúa. Chúa đã tạm thời rút lại ân sủng của Ngài khỏi vị linh mục, bởi vì người linh đó rất cần lời cầu nguyện. Nếu vị linh mục cho anh ta nước uống, thì chẳng bao lâu sau ông đã quên mất anh ta. Nhưng giờ đây, lương tâm ông cắn rứt, và ông không ngừng cầu nguyện cho linh hồn người đó.

Sự an ủi dành cho những người đã qua đời

— Thưa Thầy, những người đã qua đời được lợi ích gì từ những lời cầu nguyện của chúng ta?

— Tôi sẽ đưa ra cho con một ví dụ. Nếu một ngày nào đó, khi con đến thăm tôi, con phát hiện ra tôi không ở đây mà lại ở trong căn hầm ẩm ướt, con sẽ xin bà Bê trên: “Thật đáng thương cho vị tu sĩ già! Hãy chuyển ông ấy lên tầng trên để ông ấy, khi còn sống, được nhìn thấy ánh nắng mặt trời!” Con nghĩ bà Bê trên có thực hiện điều đó không?

— Dĩ nhiên là sẽ làm rồi, thưa vị trưởng lão.

— Vâng, chính vậy, ngay cả khi bà Bê trên làm điều đó, thì liệu chính Đức Chúa Trời có không ban sự an ủi cho những người đã qua đời khi chúng ta cầu xin Ngài điều đó không? Liệu Ngài có khó khăn gì khi chuyển họ đến một nơi có điều kiện sinh hoạt tốt hơn, hay thậm chí là cho họ được quản thúc tại gia không?

Khi còn trẻ, tôi từng quen một bà lão cực kỳ keo kiệt. Chỉ có với tôi thì bà ấy không keo kiệt, vì bà rất yêu thương tôi. Ba năm sau khi bà qua đời, một chuyện kỳ lạ đã xảy ra với tôi. Vào lúc tôi đang cầu nguyện theo lời cầu nguyện của Chúa Giê-su, dường như có một chàng trai trẻ nắm tay tôi và dẫn tôi đi thăm mộ bà lão ấy, giải thích rằng chính bà đã gọi tôi. Khi đến mộ, chàng trai trẻ nhấc tấm bia mộ lên, và tôi thấy thi thể bà ấy mới chỉ phân hủy được một nửa và tỏa ra mùi hôi thối không thể chịu nổi. Bà ấy hét lên: “Thầy tu ơi, cứu tôi với! Thầy tu ơi, cứu tôi với!” Tôi thấy thương xót bà ấy đến mức đã ôm chặt bà ấy và hôn lên mặt bà. Dù mùi hôi thối kinh khủng, tôi vẫn không muốn rời xa bà, và nếu bà không tự mình rời đi, tôi đã ở lại với bà. Sự việc này đã để lại trong tôi một ấn tượng không thể phai mờ. Khi yêu thương một cách chân thành, với cả nỗi đau, thì dù là xác thịt đang thối rữa hay mùi hôi thối cũng không gây ra sự ghê tởm. Chẳng hạn, khi tôi nhìn thấy một người phụ nữ thế tục, ăn mặc sành điệu và thơm mùi nước hoa, tôi cảm thấy sự chán ghét từ bên trong; nhưng với bà cụ này, dù có mùi hôi thối, tôi vẫn không muốn rời xa bà, và cảm thấy một sự thương xót đặc biệt dành cho bà. Những điều kỳ diệu xảy ra trong đời sống tâm linh! Bà ấy rất cần lời cầu nguyện, vì vậy Chúa đã cho tôi thấy bà trong tình trạng như vậy. Sau đó, tôi bắt đầu cầu nguyện cho linh hồn ấy. Hai tháng sau, tôi thấy mình như đang ở trong một vực thẳm nào đó, giống như một cái hố sâu. Thật không may, ở đó có rất nhiều người — trông thật kinh khủng, da đen, họ đang chịu đựng những đau khổ khủng khiếp. Và trên miệng vực thẳm, trên một đám mây sáng, tôi thấy bà lão ấy. Dường như bà ở rất xa, dù thực tế lại rất gần. Bà lão trông rất trẻ trung, nhưng rõ ràng đó chính là bà. Bên cạnh bà, một thiên thần đang lơ lửng — có lẽ là thiên thần hộ mệnh của bà — đang rửa mặt cho bà. Dung mạo bà trông thật thanh thản. Tôi ôm lấy bà và cảm nhận được niềm vui — một niềm vui không thể diễn tả bằng lời!

¹¹³ Arhondarik — nơi tiếp đón khách, đồng thời cũng là nhà trọ của tu viện. — Chú thích của người dịch.

Bởi vì những người đã khuất chính là những bị cáo, những người đã rơi vào cảnh nô lệ. Thỉnh thoảng tôi nhớ lại bài hát dân gian cũ và ngân nga nó, khi nhắc đến những người nô lệ, tôi đang nghĩ đến những người đã khuất:

Tự do, tự do, hãy ban tự do
cho thân thể kiệt quệ này,
Tự do ơi, tự do ơi, hãy ban cho tôi tiếng nói,
để mọi thứ trong ta cùng cất tiếng hát,
Hãy sưởi ấm linh hồn tôi bằng ngọn lửa,
từng lạnh lẽo như đá,
Ta sẽ ca ngợi niềm vui của người,
như chim sơn ca mùa xuân.
Hãy để tiếng vang của bài ca này đến tai
người nô lệ trong những bức tường nhà tù,
Và dầu thơm sẽ xoa dịu những vết thương
trong trái tim bị xiềng xích nô lệ.

Tôi cũng áp dụng lời bài hát này cho chính mình. Chẳng phải tôi đang kiệt sức vì đau khổ sao?¹¹⁴ Trong cuộc đời này, tôi là một nô lệ. Còn “nô lệ trong những bức tường nhà tù”, mà bài hát ám chỉ đến Hy Lạp bị nô dịch, đối với tôi, đó là những người đã khuất đang bị giam cầm, và tôi cầu xin Đức Chúa Trời Đầy Lòng Thương Xót hãy tuôn đổ dầu ân sủng của Ngài lên trái tim họ.

Chương 4. **Về việc Thánh Vịnh là tia chớp đánh trúng ma quỷ**

Các Thánh vịnh của Đa-vít được Thánh Linh soi dẫn

Thưa Thầy, con thật ngạc nhiên khi thấy trẻ em hiểu Thánh Vịnh đến mức nào và chúng háo hức đọc nó ra sao!..

— Sách Thánh Vịnh phù hợp với mọi lứa tuổi. Trẻ em có thể thích nó thậm chí còn hơn cả anh và tôi. Sách Thánh Vịnh được Thánh Linh soi dẫn, được viết dưới sự soi sáng của Thiên Chúa, vì vậy nó chứa đựng những tư tưởng mạnh mẽ và sâu sắc như vậy. Ngay cả khi tập hợp tất cả các nhà thần học và ngôn ngữ học lại với nhau — họ cũng không thể viết ra một Thánh vịnh nào có nội dung như vậy. Và nếu họ viết được gì đó — thì nó sẽ giống như một bông hoa nhựa. Tiên tri Đa-vít không có bất kỳ nền tảng học vấn nào, nhưng ông đã viết với một chiều sâu như thế nào! Rõ ràng là ông đã được Thánh Thần của Đức Chúa Trời hướng dẫn.

— Thưa Thầy, con không kịp đọc Sách Thi Thiên.

— Tốt nhất là nên dành chút thời gian cho nó vào ban ngày. Còn nếu không có thời gian, thì thà đọc một nửa kafisma,¹¹⁵ chú ý đến ý nghĩa, còn hơn là đọc hết Sách Thánh Vịnh một cách vội vã. Hãy ghi nhớ những gì đã đọc và suy ngẫm về nó. Sách Thánh Vịnh chính là lời cầu nguyện.

Một số người hiểu sai về Tiên tri Đa-vít và nói rằng trong một số Thi thiên của ông có những lời nguyên rủa. Nhưng khi Đa-vít cầu nguyện:

“Xin những kẻ tội lỗi và những kẻ phạm pháp biến mất khỏi mặt đất, như thể chúng chưa từng tồn tại” (¹¹⁶), ý ngài không phải là muốn những kẻ tội lỗi phải chết, mà là để họ ăn năn, và như vậy sẽ không còn kẻ tội lỗi trên đất nữa.

¹¹⁴ Được nói vào tháng 12 năm 1993.

¹¹⁵ Kafisma (từ tiếng Hy Lạp καθίσω — ngồi) — trong truyền thống thờ phượng của nghi lễ Byzantine, là một phần của Thánh vịnh. Thánh vịnh, bao gồm 150 thánh vịnh, được chia thành 20 kafisma sao cho tất cả các kafisma đều có độ dài xấp xỉ nhau. Trong khi đọc Sách Thánh Vịnh, quy định của Giáo hội cho phép ngồi. — Chú thích của người dịch.

¹¹⁶ Thi thiên 103:35.

Tôi cảm thấy niềm vui khi đọc Sách Thi Thiên; ở đó khắp nơi đều có những lời tiên tri, khắp nơi đều có sự an ủi. Trong hoàn cảnh khó khăn, nếu bạn đọc Sách Thi Thiên, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, được giải thoát, và tin chắc rằng Đức Chúa Trời sẽ giúp đỡ.

“Sự cứu rỗi của những người công chính đến từ Chúa, và Đấng bảo vệ họ là Đấng ở bên họ trong lúc hoạn nạn,¹¹⁷” — như đã được ghi chép trong đó.

Đọc Sách Thi Thiên theo “Các Hoàn Cảnh” của Thánh Arsenius¹¹⁸

— Thưa Thầy, làm thế nào mà Thầy bắt đầu đọc Sách Thánh Vịnh bằng cách tham khảo cuốn “Các Tình Huống” của Thánh Arsenius?

— Thánh Arsenius, khi không tìm thấy trong Sách Nghi Thức những lời cầu nguyện phù hợp cho các trường hợp khác nhau mà mọi người tìm đến ngài, đã sử dụng các Thánh vịnh khác nhau. Trong một cuốn sổ tay, ngài đã ghi lại nên đọc Thánh vịnh nào trong từng hoàn cảnh cụ thể. Khi cuốn sổ tay này đến tay tôi, tôi bắt đầu đọc Thánh vịnh và cầu nguyện theo những hướng dẫn đó. Lòng tôi mách bảo rằng Thánh Arsenius cũng giúp ích rất nhiều cho việc cầu nguyện bằng Thánh vịnh.

— Thưa Thầy, hiện nay Thánh Arsenius giúp đỡ chúng ta nhiều hơn, phải không, vì ngài thấy rằng chúng ta đang cầu nguyện giống như cách ngài đã từng cầu nguyện?

— Vâng, tất nhiên rồi. Và có những ví dụ minh chứng cho điều đó!

— Thưa Thầy, làm thế nào để đọc các Thánh vịnh và cầu nguyện về một vấn đề cụ thể nào đó?

— Con đọc chúng như thế nào?

— Trước tiên con xem phần hướng dẫn “Hoàn cảnh,” rồi mới đọc Thánh vịnh.

— Không, trước tiên cần phải có sự chuẩn bị tốt. Thánh Arsenius là một vị thánh và đã đạt đến mức độ mà ngài có thể đọc ngay Thánh vịnh. Còn chúng ta, chẳng lẽ lại không đọc trước tiên

“Xin Chúa thương xót con...”¹¹⁹ Chẳng phải sau Thánh vịnh, chúng ta sẽ đọc bài ca ngợi khen sao? Chẳng phải chúng ta sẽ thực hiện vài lần cúi đầu sao? Vậy thì, trước tiên hãy đọc Thánh vịnh thứ năm mươi và khiêm nhường xin lòng thương xót của Chúa. Sau đó là kinh kính Đức Mẹ “Chúng con nương tựa vào lòng thương xót của Mẹ, Đức Mẹ Thiên Chúa” và bài thánh ca dành cho Thánh Arsenius, để cầu xin sự trợ giúp của Đức Mẹ Thiên Chúa và Thánh Arsenius. Tiếp theo, hãy đọc lời thỉnh cầu về điều bạn muốn cầu nguyện, và Thánh vịnh tương ứng. Cuối cùng, hãy đọc: “Vinh quang... và bây giờ...,” “Alleluia, alleluia, alleluia, vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” (ba lần) và cuối cùng là bài ca ngợi khen để tạ ơn Chúa Kitô và “Xứng đáng là” để tạ ơn Đức Mẹ. Hãy cúi đầu thờ lạy bao nhiêu lần tùy khả năng của bạn.

— Thưa Thầy, con đang cố gắng tìm mối liên hệ giữa bài thánh vịnh và những hoàn cảnh mà Thánh Arsenius đã sử dụng nó, nhưng không phải lúc nào con cũng thấy được.

— Những hướng dẫn cho các nhu cầu cụ thể phần nào trùng khớp với ý nghĩa của các thánh vịnh. Nhưng Thánh Arsenius quan tâm nhiều hơn đến việc cầu nguyện cho mọi người, chứ không phải sự chính xác của sự trùng khớp, hay mức độ nội dung thánh vịnh phù hợp theo nghĩa đen với hoàn cảnh.

— Thưa Thầy, có thể đọc trước một vài chỉ dẫn trong “Hoàn cảnh,” rồi sau đó đọc tất cả các Thánh vịnh tương ứng cùng một lúc được không?

— Nếu bạn đọc nhiều chỉ dẫn cùng lúc, bạn sẽ dễ quên chúng. Tốt hơn là nên đọc từng chỉ dẫn riêng biệt trước mỗi thánh vịnh, để trái tim bắt đầu hoạt động và lòng nhiệt thành được đánh thức. Khi một người cầu nguyện về một vấn đề cụ thể nào đó, điều này sẽ giúp ích rất nhiều cho lời cầu nguyện từ trái tim.

— Thưa Thầy, trong giờ thánh lễ, con khó tập trung lắng nghe việc đọc Thánh vịnh.¹²⁰

— Con có thể vào phòng tu, xem trong cuốn “Các Hoàn Cảnh” những chỉ dẫn liên quan đến các Thánh Vịnh sẽ được đọc, rồi cầu nguyện cho những nhu cầu cụ thể. Còn nếu con quên chỉ dẫn nào liên quan đến nhu cầu nào, thì hãy nói như thế này: “Lạy Chúa của con, xin giúp đỡ trong nhu cầu mà Thánh Vịnh này đề cập đến,” — và hãy thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu.

¹¹⁷ Thi thiên 36:39.

¹¹⁸ Xem phụ lục của ấn bản này, tr. 251-268.

¹¹⁹ Theo quy định phụng vụ của Giáo hội, trong Thánh lễ chiều, người ta đọc một kafisma từ Sách Thánh Vịnh, còn trong Thánh lễ sáng thì đọc hai kafisma. Như vậy, trong suốt một tuần, toàn bộ Sách Thánh Vịnh sẽ được đọc hết.

¹²⁰ Thi thiên 50.

Chúng ta hãy cầu nguyện cho những nhu cầu khác nhau

— Thưa Thầy, khi hoàn thành nhiệm vụ và trở về phòng tu, con thường dùng chuỗi hạt để cầu nguyện cho các nhu cầu khác nhau. Liệu con có nên đọc thêm một số Thánh vịnh phù hợp với từng trường hợp không?

— Nếu em muốn, hãy thử xem, điều này sẽ giúp ích cho em. Trước tiên, hãy đọc phần hướng dẫn về Thánh vịnh đó, xem nó được đọc trong hoàn cảnh khó khăn nào, sau đó dùng chuỗi hạt để cầu nguyện cho nhu cầu cụ thể đó, rồi mới đọc Thánh vịnh. Sách Thánh vịnh rất hữu ích cho việc cầu nguyện từ trái tim, sau này em sẽ tự mình hiểu điều đó. Còn tôi, sau khi xem qua phần “Hoàn cảnh”, tôi dâng lời cầu nguyện từ trái tim và không chỉ cầu nguyện cho một nhu cầu cụ thể nào đó, mà là cho nhiều nhu cầu. Nghĩa là, bắt đầu từ phần “Hoàn cảnh” của Thánh Arsenius, tôi mở rộng lời khẩn cầu, áp dụng nó không chỉ cho những nhu cầu vật chất, mà còn cho cả những nhu cầu thiêng liêng. Ví dụ, đối với Thánh vịnh thứ nhất mà Thánh Arsenius đã đọc khi trồng cây và vườn nho, cầu nguyện để chúng sinh hoa kết trái, trước tiên tôi nói: “Lạy Chúa, xin cho mọi thứ được trồng đều nảy mầm.” Sau đó, tôi cầu nguyện cho mọi việc thiện lành đang bắt đầu. Tôi xin: “Lạy Chúa! Xin cho những đứa trẻ mới chào đời được thánh hóa, xin cho chúng lớn lên và phát triển tốt đẹp. Xin cho mọi lời dạy thiêng liêng được gieo rắc và mọi việc thiêng liêng đang bắt đầu đều sinh hoa kết trái.” Khi bắt đầu Thánh vịnh 105, được đọc về sự soi sáng thiêng liêng, tôi cầu nguyện cho những người mù về thể xác; còn Thánh vịnh 122, được đọc về những người mù, là để xin Chúa soi sáng cả thế giới. Nói tóm lại, bất kỳ ai bắt đầu lời cầu nguyện từ “Các Hoàn Cảnh” của Thánh Arsenius đều có thể nhận ra những nhu cầu khác và cầu nguyện cho chúng. Còn bạn cũng vậy: nếu muốn thực hành đời sống thiêng liêng, hãy lấy tất cả các thánh vịnh từ đầu đến cuối Sách Thánh Vịnh và toàn bộ “Các Hoàn Cảnh” của Thánh Arsenius, rồi áp dụng chúng không chỉ vào những điều vật chất mà còn vào những điều thiêng liêng, để dâng lên lời cầu nguyện từ tận đáy lòng. Hãy thử xem nào. Hãy lấy ngay bây giờ một lời chỉ dẫn nào đó của Thánh Arsenius trong “Các Tình Huống” và nói cho tôi biết, khi đọc thánh vịnh này, bạn còn cầu nguyện về điều gì nữa?

— A, ví dụ như thế này, thưa Thầy, gần đây tai con bị đau và con đã đọc Thánh vịnh 95, bài mà Thánh Arsenius đã đọc cho những người điếc. Khi đó, con không chỉ cầu nguyện cho bản thân mình, mà còn cho tất cả những người điếc, cho các em nhỏ để các em vâng lời cha mẹ, và cho các tu sĩ tập sự để các em vâng lời các vị trưởng lão của mình.

— Chị thấy đó: vì chính chị đã trải qua và chịu đựng những nỗi khổ ấy, nên chị có thể dễ dàng thấu hiểu những người khác cũng đang gặp phải những nhu cầu tương tự. Hãy cố gắng để chị có thể đồng cảm với tất cả mọi người — dù chị chưa từng trải qua những khó khăn mà họ đang phải đối mặt. Như vậy, dần dần con sẽ học được cách thương xót mọi người, dù gần hay xa, và sẽ cầu nguyện cho họ bằng lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim; trái tim con sẽ đau xót vì họ, và từ nỗi đau đó, lời cầu nguyện sẽ nảy sinh.

— Thưa Thầy, khi con đọc những lời chỉ dẫn trong Thánh vịnh và cố gắng nhớ ra những nhu cầu tương tự khác, con lại không nghĩ ra được gì cả.

— Không cần phải tưởng tượng xem “còn nên cầu nguyện về điều gì nữa”. Bởi vì những lý do để cầu nguyện tự nó trào dâng từ trái tim chỉ trong chớp mắt. Đối với tôi, tất nhiên, điều này dễ dàng hơn, bởi vì tôi tiếp xúc nhiều với mọi người và trước mắt tôi là nỗi đau, những nhu cầu của họ, và tôi cảm thông với họ. Mỗi lần, dựa trên hoàn cảnh cụ thể của từng người, tôi lại khám phá ra những chiều sâu mới mẻ trong những bài Thánh vịnh đã quá quen thuộc. Khi cầu nguyện theo “Hoàn cảnh”, trước tiên tôi nghĩ đến một người quen nào đó, rồi mở rộng lời cầu nguyện của mình đến tất cả những người lạ mặt cũng đang có cùng nhu cầu ấy. Và các bạn cũng không được phép thờ ơ. Hãy suy ngẫm về những đau khổ của thế gian, để lời cầu nguyện của các bạn trở nên xuất phát từ trái tim. Nhiệm vụ chính là để trái tim tham gia vào công việc này.

Cầu nguyện theo Thánh vịnh

— Ngày nay, nhu cầu về lời cầu nguyện là rất lớn. Lối thoát duy nhất lúc này chính là cầu nguyện; nếu thiếu nó, đừng mong đợi điều gì tốt đẹp. Sách Thánh Vịnh chứa đựng sức mạnh to lớn. Sách Thánh Vịnh như tia chớp đánh tan ma quỷ. Tôi tìm thấy biết bao sự an ủi trong Sách Thánh Vịnh! Tôi đã chia nó thành ba phần¹²¹ và đọc một phần mỗi ngày. Trong ba ngày, tôi đọc hết toàn bộ, rồi lại bắt đầu từ đầu. Tôi đọc phần “Bối cảnh” của Thánh Arsenius dành cho từng Thánh vịnh và dâng lời cầu nguyện từ đáy lòng cho nhu cầu cụ thể đó, cũng như cho tất cả những ai đang đau ốm về thể xác lẫn tâm hồn. Sau đó, tôi đọc Thánh vịnh và ở cuối mỗi Thánh vịnh, tôi thêm vào: “Lạy Chúa, xin ban sự an nghỉ cho các tôi tớ đã qua đời của Ngài!..” Một

¹²¹ Phần thứ nhất — các Thánh vịnh từ số 1 đến số 54, phần thứ hai — từ số 55 đến số 100, phần thứ ba — từ số 101 đến số 150.

tiếng rười khi tôi đọc Thánh Vịnh — đó là điều tốt nhất mà tôi có thể làm để giúp thế giới. Vào mùa đông, tôi bị thoát vị hành hạ dữ dội, nhưng vẫn đọc Sách Thánh Vịnh trong tư thế đứng. Nước mắt tuôn trào từ đôi mắt vì cơn đau không thể chịu đựng nổi. Một tay tôi giữ chỗ thoát vị, tay kia cầm Sách Thánh Vịnh. Tôi cảm thấy mình như một lính pháo binh trên chiến trường đang bắn đại bác, chỉ có điều tôi đang bắn vào ma quỷ. Ban ngày, tôi bắt Thánh Vịnh một cách chính xác; ban đêm, tôi phòng thủ bằng Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu. Ác quỷ nổi giận, và chúng thoát vị này chính là sự trả thù của hắn. Nhưng chính Thiên Chúa cũng đã cho phép tôi chịu sự yếu đuối này, để xem tôi sẽ ứng xử ra sao.

— Thừa Cha, con thấy khó đọc Thánh Vịnh khi đứng mà không có gì để tựa vào.

— Các đền thờ Thánh Thần của anh¹²² cũng cần được chống đỡ bằng giàn giáo. Tôi sẽ làm cho anh những cây gậy như tôi đã làm cho mình: đóng một tấm ván vào cán gậy, tạo thành chữ “T”. Tôi dựa vào đó khi đọc Thánh Vịnh. Tôi có một cây gậy trong phòng tu và một cây ngoài đường.

— Thừa Cha, có những lúc kiệt sức, con vẫn ép mình đọc Thánh Vịnh, dù vì mệt mỏi nên không hiểu gì cả. Nhưng con vẫn ép mình đứng vững — và cảm thấy điều đó mang lại lợi ích cho con. Tuy nhiên, ý nghĩ trong lòng lại bảo con rằng lời cầu nguyện như vậy “không đáng giá.”

— Con có thể không hiểu những gì mình đang đọc, nhưng lời cầu nguyện như vậy vẫn rất quý giá, bởi vì dù mệt mỏi, con vẫn ép mình đứng trước mặt Chúa Kitô. Đừng quên rằng sự nỗ lực là điều kiện cần thiết cho lời cầu nguyện.

Phần 5.

Lời cầu nguyện của Chúa Giê-su và sự tỉnh táo

“Chúng ta lặp đi lặp lại danh hiệu ngọt ngào nhất của Chúa Kitô nhiều lần. Chúng ta làm điều này không phải vì Chúa Kitô không nghe thấy chúng ta ngay từ lần đầu tiên, mà để tâm trí chúng ta được kết hợp với Ngài.”

Chương 1.

Về sức mạnh của lời cầu nguyện của Chúa Giêsu

“Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót con”

Thưa Thầy, cách tốt nhất để đọc Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu là gì?

— Tốt nhất là nên đọc trọn vẹn: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót con,” bởi vì trong lời cầu nguyện của Chúa Giêsu chứa đựng toàn bộ thần học của chúng ta.¹²³ Nhưng nếu con cảm thấy khó đọc trọn vẹn, thì hãy nói: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con.”

— Thừa Thầy, con đã đọc rằng lời cầu nguyện phải được dâng lên cả ba Ngôi của Thiên Chúa Ba Ngôi.¹²⁴ Khi nói “Lạy Chúa Giêsu Kitô,” chẳng phải chúng ta chỉ đang cầu xin với Chúa Kitô thôi sao?

— Còn Đức Kitô, Con Thiên Chúa, chẳng phải chính Thiên Chúa Cha đã sai Ngài xuống thế gian để cứu độ thế gian này sao? Chẳng phải chính Đức Kitô đã hiến dâng chính mình làm của lễ, chẳng phải chính Ngài đã bị đóng đinh vì chúng ta sao? Chẳng phải chính Đức Kitô sẽ phán xét thế gian sao? Vậy nên, chúng ta hướng lời cầu nguyện đến Đức Kitô, vì chính trên Ngài mà Thiên Chúa đã thiết lập sự cứu độ cho thế gian.

— Thừa Thầy, liệu có đúng không khi thay vì nói “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con,” thì lại nói: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin soi sáng cho con,” hay “xin tha thứ cho con,” hay “xin che chở con?”

¹²² Vị Thánh này đang đề cập đến thân thể, mà theo Thánh Phaolô, chính là đền thờ của Thánh Thần (xem 1 Cô-rinh-tô 6:19).

¹²³ Trước hết, trong những lời cầu nguyện của Chúa Giêsu chứa đựng tín điều về sự nhập thể của Lời Thiên Chúa: “Lạy Chúa” chỉ ra bản tính thần linh của Chúa Kitô, “Lạy Giêsu” bày tỏ bản tính nhân loại của Ngài, “Lạy Chúa Kitô” — cả hai bản tính, được kết hợp trong một con người. “Con Thiên Chúa” cho thấy rằng hai bản tính trong Đấng Kitô vẫn tồn tại không hòa lẫn ngay cả sau khi được kết hợp. Xem: Lời giảng kỳ diệu của một vị thánh vô danh về những lời cầu nguyện thiêng liêng. Dịch từ tiếng Hy Lạp. Dobrotolyubiya, tập 5. Moscow: Phân viện Tu viện Panteleimon trên núi Athos, 1991. Tr. 5. — Chú thích của người dịch.

¹²⁴ Xem: Tác phẩm của một vị tu sĩ ẩn dật vô danh, Lý thuyết tu hành, trích từ bản thảo của Tu viện Xenophon trên Núi Athos, xuất bản bởi “Orthodox Kypseli,” Thessaloniki 1979, tr. 97-99.

— Tốt hơn là nên cầu nguyện theo cách thông thường, với câu “xin thương xót con” ở cuối. “Xin thương xót con” đã bao hàm tất cả: “cứu rồi,” “chiếu sáng,” những lời cầu xin về nhu cầu thể xác, cũng như sự giải thoát khỏi các dục vọng... Nhưng nếu vào một lúc nào đó, con nhận ra rằng mình cần phải nói: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin soi sáng cho con” hoặc “xin tha thứ cho con,” thì con có thể làm như vậy.

— Thừa Thầy, sau “xin thương xót con”, liệu có cần phải nói “tôi là kẻ có tội” không?

— Lúc đầu, con có thể nói như vậy vài lần, nhưng sau đó không cần phải lặp lại điều đó sau mỗi lần cầu nguyện; chỉ cần nhận thức được bản thân mình là kẻ có tội là đủ rồi.

— Thừa Thầy, con thấy dễ dàng hơn khi đọc chuỗi kinh Đức Mẹ hoặc các thánh hơn là thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Điều này có bình thường không?

— Cầu nguyện với Đức Mẹ và các thánh là một chuyện, còn cầu nguyện theo cách của Chúa Giêsu lại là chuyện khác. Đó là hai điều khác nhau. Cầu nguyện theo cách của Chúa Giêsu mang một ý nghĩa khác: qua đó, con người kết hiệp với Chúa Kitô, tâm trí kết hiệp với Thiên Chúa. Nhưng tâm trí phải luôn ở trong cầu nguyện — đó chính là mẫu nhiệm của lời cầu nguyện theo cách của Chúa Giêsu. Khi chúng ta đọc nhiều chuỗi kinh dành cho vị thánh này hay vị thánh kia, điều đó cũng tốt, nhưng không thể đạt được sự cầu nguyện không ngừng bằng cách đó. Hãy tập trung thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giêsu nhiều hơn, để tâm trí liên tục đắm chìm trong những lời “Lạy Chúa Giêsu Kitô,” và như vậy, bạn sẽ tự nhiên ở trong sự cầu nguyện không ngừng. Thông thường, lời cầu nguyện này chỉ gói gọn trong những lời: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót con” — những lời mà chúng ta phải thốt lên bằng cả trái tim, cả linh hồn và cả tâm trí.¹²⁵ Một chuyện khác là khi chúng ta muốn xin một vị thánh nào đó can thiệp và giúp đỡ chúng ta trong những lúc khó khăn. Tất nhiên, tất cả những điều này tôi nói dựa trên kinh nghiệm cá nhân của mình, xuất phát từ những gì giúp ích cho chính tôi. Tôi không biết liệu điều này có giúp ích cho người khác hay không.

Điều quan trọng nhất là hướng về lời cầu nguyện của Chúa Giêsu để kết hiệp với Thiên Chúa. Chỉ điều này mới có giá trị, bởi vì con người trở nên đồng nhất với Thánh Thần của Thiên Chúa và kết hiệp với Ngài bằng tinh thần, và điều này diễn ra theo một cách thiêng liêng nào đó, qua lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Chúng ta lặp đi lặp lại danh hiệu ngọt ngào nhất của Đấng Christ nhiều lần không phải vì Đấng Christ không nghe thấy chúng ta ngay từ lần đầu tiên, mà để tâm trí chúng ta kết hợp với Ngài. Bởi vì Đấng Christ là tất cả đối với chúng ta, và mọi con đường của chúng ta đều dẫn đến Ngài.

Lời cầu nguyện — vũ khí mạnh mẽ chống lại ma quỷ

— Thừa Thầy, con cảm thấy bất lực trước mọi cám dỗ và khó khăn.

— Con không thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giêsu sao? Giống như những con tàu đang gặp nguy hiểm phát tín hiệu SOS, con cũng hãy liên tục lặp lại: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, xin thương xót con,” — và con sẽ nhận được sự giúp đỡ.¹²⁶

Nếu không có lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, kẻ thù đã từng đẩy con xuống vực thẳm, nhưng lời cầu nguyện đã cứu con. Khi con còn sống tại tu viện Stomion, có một buổi tối con đã đi vào một hang động nằm ở vị trí nguy hiểm, ngay mép vách đá. Hang động đó rất nhỏ, con chỉ vừa đủ chỗ để ngồi. Trước lối vào, tôi đã chất đá lại vì phía dưới là vực thẳm. Cả đêm tôi không ngừng dâng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Vào lúc bình minh, giữa sự tĩnh lặng, bỗng nghe thấy tiếng gáy thê lương và tiếng vỗ cánh điên cuồng ngay bên tai tôi. Tôi hoảng hốt vì bất ngờ và la lên: “Lạy Chúa Giêsu Kitô!” Tôi lao ra ngoài và suýt nữa thì rơi xuống vực thẳm. Lúc đó tôi mới nhận ra đó là sự cám dỗ của ma quỷ. Tại tôi ừ đi kinh khủng, nhưng tôi vẫn tiếp tục cầu nguyện.

— Thừa Thầy, khi một người chỉ đọc Kinh Lạy Chúa Giêsu bằng miệng mà không dùng đến trí óc, thì việc đó có ích gì không?

— Cầu nguyện như vậy cũng có ích lợi nhất định. Tất nhiên, lời cầu nguyện đó không đuổi được kẻ thù, nhưng, giống như những loạt đạn súng máy, nó buộc hắn phải ẩn nấp trong hào và không dám thò đầu ra.

Lời cầu nguyện có sức mạnh to lớn, đó là vũ khí đáng sợ chống lại ma quỷ. Khi đọc lời cầu nguyện đó, người như đang bắn vào ma quỷ bằng những viên đạn thiêng liêng, và nó không thể đến gần người được. Có lần, một tu sĩ tập sự sống tại tu viện Thánh Anna đang đọc lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, thì ma quỷ trên

¹²⁵ Xem Mc 12:30.

¹²⁶ Đó chính là vị thánh Paissios.

chọc anh ta và liên tục rên rỉ: “My! My! My-y-y!..” Rồi tu sĩ nghe thấy ma quỷ la lên: “Tại tu viện của bà già này¹²⁷, các tu sĩ không cho tôi đến gần một cách bình yên.”

— Thừa Thầy, khi những ý nghĩ xảo trá hay phạm thượng lần át tôi, nhưng tôi vẫn cố gắng thực hành lời cầu nguyện, liệu điều này có khiến tôi gánh lấy con thịnh nộ của Đức Chúa Trời không?

— Không đâu. Tangalashka vì lòng độc ác của hắn mà gieo rắc những ý nghĩ xảo trá, còn con hãy tận dụng điều đó để rèn luyện trong việc cầu nguyện không ngừng. Hãy nói với hắn: “Thật tốt là người đã mang những ý nghĩ này đến cho con, vì con đã quên Chúa,” rồi tiếp tục cầu nguyện. Khi Tangalashka thấy điều này mang lại lợi ích cho con, hắn sẽ tự rút lui — hắn không muốn những ý nghĩ như vậy trở thành lý do để con cầu nguyện. Khi hắn rút lui và không còn cảm dỗ con nữa, thì lúc đó, có nghĩa là con đã đạt được sự cầu nguyện không ngừng.

Dù sao đi nữa, quý dữ, dù không muốn, cũng mang lại lợi ích lớn, chính vì thế mà Đức Chúa Trời vẫn dung thứ cho nó. Khi tôi sống tại tu viện Iversky,¹²⁸ có một đêm, bọn tangalashki đã cố giết tôi bằng một tảng đá! Buổi tối, có một người nghèo đến kaliva. Tôi đã cho anh ta tất cả số tiền mình có, và anh ta ra về. Đêm đó, tôi nghe thấy tiếng gõ cửa. Tôi nghĩ rằng người đó cho rằng tôi còn tiền nên đã quay lại. “Ai đó?” — tôi hỏi. Im lặng. Rồi tôi nghe thấy tiếng gõ ở cánh cửa khác. Tôi thắp nến lên. “Ai đó?” — tôi lại hỏi. Im lặng. Rồi tôi nghe thấy những tiếng đập vào trần nhà. “À, giờ thì hiểu rồi!” — tôi nói. Và một tiếng ầm ầm kinh hoàng bắt đầu! Tôi quỳ gối xuống và không ngừng lặp lại Kinh Lạy Cha. Bỗng nhiên, từ trên cao, một tảng đá nặng nề được ném xuống: ầm! Tầm ván trên trần nhà bị vỡ tung, và một mảnh đá với phần nhọn hướng xuống treo lơ lửng ngay trên đầu tôi. “Hiểu rồi,” tôi nói, “chúng ta sắp có một đêm vui vẻ đây!” Và buổi cầu nguyện suốt đêm của chúng tôi bắt đầu. Tôi dâng lời cầu nguyện, còn lũ tangalashka thì gõ ầm ầm lên mái nhà từ trên cao. Ôi, đó quả là những buổi cầu nguyện suốt đêm tuyệt vời!

Cầu nguyện là cuộc chiến với những con tangalashka. Nghĩa là, chúng cũng sẽ chống trả. Những con tangalashka chỉ bị tước vũ khí khi con người dừng cảm chiến đấu với chúng — nhưng sự dừng cảm đó phải được thực hiện với lòng khiêm nhường, chứ không phải sự khoe khoang ích kỷ.

Để thanh tẩy trái tim, cần có lời cầu nguyện và sự hy sinh theo gương Chúa Giê-su

— Thừa Thầy, làm thế nào để thanh tẩy trái tim?

— Bằng sự khiêm nhường, lòng không oán hận, tinh thần hy sinh, sự vô tư, việc xưng thú những ý nghĩ, những việc làm cao cả, những lời cầu nguyện, và quan trọng nhất là lời cầu nguyện của Chúa Giêsu — đó là những gì thanh tẩy trái tim. Lời cầu nguyện của Chúa Giêsu giải thoát trái tim khỏi mọi rác rưởi.

— Thừa Thầy, liệu trái tim có thể được thanh tẩy chỉ bằng một mình lời cầu nguyện của Chúa Giêsu không?

— Không. Chỉ riêng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu thì không thể thanh tẩy được. Phải có cả sự khiêm nhường và những việc làm thánh thiện đi kèm. Nếu bạn cầu nguyện nhưng lại lơ là sự khiêm nhường và những việc làm thánh thiện, thì lời cầu nguyện của bạn chỉ là công cốc. Và ngược lại: nếu bạn tuân giữ những điều còn lại nhưng lơ là việc cầu nguyện, thì bạn cũng đang làm việc vô ích. Hãy vừa nỗ lực tu hành, vừa cầu nguyện, xin sự giúp đỡ của Thiên Chúa, và như vậy, trái tim sẽ dần dần được thanh tẩy. Sự nỗ lực tu hành và lời cầu nguyện phải đi đôi với nhau.

Chương 2. Về việc cầu nguyện

Nói to, thì thầm hay trong tâm trí?

Thừa Thầy, cách cầu nguyện nào tốt nhất: thành tiếng, thì thầm hay trong tâm trí?

— Cầu nguyện thành tiếng sẽ nhanh chóng khiến bạn mệt mỏi. Vì vậy, hãy lúc thì thì thầm, lúc thì trong tâm trí. Cầu nguyện trong tâm trí là tốt nhất, nhưng vì không phải ai cũng có thể cầu nguyện liên tục trong tâm trí, nên ban đầu nên thì thầm để làm bước chuẩn bị. Bạn có thể bắt đầu cầu nguyện bằng cách thì

¹²⁷ Tức là tu viện Thánh Anna.

¹²⁸ Trong những năm 1964–1967.

thăm, sau đó tiếp tục trong tâm trí, rồi lại thì thăm, và lại trong tâm trí. Hãy luân phiên như vậy cho đến khi lời cầu nguyện chỉ còn diễn ra trong tâm trí, tức là trở nên “thông tuệ”, đúng như tên gọi của nó — “lời cầu nguyện thông tuệ”. Lúc đó, con người cầu nguyện bằng tâm trí, còn trái tim thì vui tươi, hân hoan; con người đạt đến sự an lạc thiêng liêng, trải nghiệm những trạng thái thiên đàng.

— Gần đây, thưa thầy, mỗi lần con bước vào phòng tu, con lại bị phân tâm và nảy sinh những ý nghĩ phạm thượng. Tại sao điều này lại xảy ra với con?

— Có vẻ như con đã quên lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, và vì thế, sự cám dỗ đã dựng lên ngay trước ngưỡng cửa phòng tu của con. Hãy cố gắng trong những giờ rảnh rỗi khi con ở trong phòng tu, thăm thì lời cầu nguyện để xua đuổi sự phân tâm và những ý nghĩ mà kẻ thù gieo rắc. Cầu nguyện thăm thì rất hữu ích khi bị ma quỷ tấn công. Trong những lúc như vậy, cần phải tập trung để thoát khỏi đám quân thù.

— Thưa Thầy, liệu có nên chống lại những ý nghĩ xấu xa hay xúc phạm bằng cách đưa ra những ý nghĩ tốt lành, trái ngược với chúng không?

— Tốt hơn là đừng chống lại chúng bằng những suy nghĩ, dù là tốt, mà hãy dùng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Hãy hướng tâm trí vào cuộc trò chuyện với Chúa Kitô qua lời cầu nguyện tinh thức hết mức có thể, chứ đừng để tâm trí bận rộn với những suy luận về đủ thứ chuyện. Hãy tu dưỡng lời cầu nguyện, điều này trước tiên sẽ giải thoát bạn khỏi những ý nghĩ xấu xa, và cuối cùng sẽ hòa quyện với hơi thở của bạn.

Hãy thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giê-su ở mọi nơi

— Thưa Thầy, con nên chú ý điều gì nhất trong đời sống thiêng liêng?

— Hãy tập trung, thu mình lại và ở mọi nơi hãy thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu bằng trí óc và trái tim, xin ân sủng của Đức Chúa Trời Nhân Từ cho chính mình, cho mọi sinh linh và cho tất cả những người đã qua đời. Và khi mệt mỏi vì cầu nguyện, hãy hát to bằng giọng chậm rãi “Lạy Chúa, xin thương xót” hoặc một bài thánh ca nào đó.

— Thưa Thầy, còn con thì thường chỉ thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu trong nhà thờ thôi.

— Khi một tu sĩ chỉ hài lòng với việc đọc Kinh Lạy Cha trong nhà thờ, thì người ấy cũng giống như những người thế tục, những người chỉ đến nhà thờ vào ngày Chủ nhật. Vì vậy, đừng chỉ giới hạn việc lặp lại Kinh Lạy Chúa Giêsu trong nhà thờ, mà hãy thực hành nó cả khi làm việc phục vụ, trong phòng tu, và ngay cả khi nằm nghỉ ngơi — dù trong hoàn cảnh nào cũng hãy tiếp tục thực hành Kinh Lạy Chúa Giêsu. Khi làm việc phục vụ, hãy chú ý để các cử chỉ của bạn được bình tĩnh và chừng mực, nếu không, những xao nhãng sẽ làm tâm trí bạn rời xa lời cầu nguyện.

Hãy luôn để danh hiệu ngọt ngào nhất của Chúa Giêsu trên môi, để linh hồn bạn được an ủi. Đó là một việc làm cao quý — dành cả ngày để thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Bạn bắt đầu ngày mới bằng lời cầu nguyện, sau đó làm công việc của mình trong khi lặp lại lời cầu nguyện, và như vậy, công việc bạn làm cùng những người tham gia vào đó đều được thánh hóa. Ví dụ, khi bạn nấu ăn với lời cầu nguyện của Chúa Giê-su, thì cả bữa ăn bạn nấu và những người ăn nó đều được thánh hóa.

— Thưa Thầy, gần đây con liên tục gặp phải những cám dỗ mạnh mẽ.

— Hãy tận dụng những cám dỗ đó để mỗi lần đều tìm đến Chúa Kitô, xin Ngài giúp đỡ, và bạn sẽ được lợi ích, đạt được sự cầu nguyện không ngừng.

Lời cầu nguyện tự phát

— Thưa Thầy, xin Thầy nói cho chúng con nghe về lời cầu nguyện tự phát.

— Người đã đạt được lời cầu nguyện tự phát không cần phải cố gắng để thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu, nhưng mà không cần bất kỳ sự ép buộc nào từ phía họ, lời cầu nguyện tự nó diễn ra trong lòng họ. Ngay cả khi đang ngủ, người ấy cũng dâng lời cầu nguyện, và khi thức dậy, lời cầu nguyện vẫn tiếp tục. Vì vậy, trong Kinh Thánh, tại Thi Thiên, có chép rằng:

“Ta ngủ, nhưng lòng ta vẫn thức.”¹²⁹

Tại Athos có một người thợ làm việc không ngừng nghỉ. Anh ta làm việc bằng sức của hai người, và vì thế các vị tu sĩ trả cho anh ta mức lương gấp đôi. Thỉnh thoảng anh ta cũng ghé thăm tôi tại căn phòng Thánh Giá Trung Thực. Một lần, tôi nói với anh ta: “Khi làm việc, hãy dâng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, để công việc của đôi tay anh cũng được thánh hóa.” Anh ta vâng lời tôi như một đứa trẻ, và chẳng bao lâu sau

¹²⁹ Thánh ca 5:2.

đã quen với việc dâng lời cầu nguyện. Một lần nọ, anh ấy đến gặp tôi và nói: “Thầy biết không, em ngủ mà trong giấc mơ vẫn đọc kinh. Và khi thức dậy, lời cầu nguyện vẫn tiếp tục. Em cảm thấy một niềm vui tràn ngập trong tâm hồn!..” — “Bình minh ngọt ngào đã ló rạng,” — tôi trả lời anh ấy. Hãy tưởng tượng xem, một giáo dân mà lại đạt đến trạng thái như vậy!

— Thưa Thầy, nếu một người đã đạt được lời cầu nguyện tự phát, điều đó có nghĩa là anh ta đã thanh tẩy được các dục vọng chưa?

— À, dù sao đi nữa, người đó cũng đã đạt được một tâm hồn tốt đẹp rồi.

— Thưa Thầy, làm thế nào để đạt được lời cầu nguyện tự phát?

— Nếu một người nhận thức được tội lỗi của mình và liên tục nhắc nhở bản thân rằng mình chưa làm gì để đền đáp Chúa, thì linh hồn anh ta sẽ co lại vì xấu hổ, và anh ta sẽ khiêm nhường cầu xin lòng thương xót của Chúa. Và sau đó, anh ta không còn phải cố gắng nữa, mà lời cầu nguyện của Chúa Giêsu bắt đầu tự phát ra, nó tự vận động trong anh ta.

— Con người có cảm thấy cần phải cầu nguyện không?

— Đó không phải là sự cần thiết, mà là một thói quen tốt. Nhờ những nỗ lực mà con người đã thực hiện, họ hình thành được thói quen tốt là cầu nguyện không ngừng.

Sự tự động trong lời cầu nguyện

— Thưa Thầy, có những người luôn thầm thì lời cầu nguyện của Chúa Giêsu...

— Có thể rơi vào tình trạng tự động và đọc kinh một cách máy móc, như tiếng tích tắc của đồng hồ: “tích tắc, tích tắc,” — nhưng tâm trí lúc đó sẽ không hướng về Chúa.

— Thưa Thầy, liệu cách cầu nguyện như vậy có ích lợi gì không?

— Nếu người đó có chút khiêm nhường và nhận ra rằng tâm trí mình không hướng về Chúa và đang lặp lại lời cầu nguyện một cách máy móc, thì vẫn có chút lợi ích. Nhưng nếu từ những tiếng “tích tắc” đó, người ấy tự cho mình là người thực hành thành công lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, thì thay vì lợi ích, người ấy lại nhận lấy hại.

— Thưa Thầy, nếu một người đã quen với việc không ngừng đọc lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, điều đó có giúp ích cho việc tu hành của người ấy không?

— Vấn đề nằm ở chỗ người đó đọc lời cầu nguyện đó vì mục đích gì. Nếu một người đã nhận thức được bản thân mình, cảm nhận được sự cần thiết của ân sủng Thiên Chúa và không ngừng khẩn cầu ân sủng ấy qua việc cầu nguyện, thì người đó sẽ nhận được lợi ích. Hoặc nếu người đó chưa nhận thức được bản thân, nhưng đã hiểu rằng mình đang bị kìm kẹp bởi các dục vọng và tìm đến Chúa, thì Chúa sẽ giúp đỡ người đó trong cuộc chiến đấu của mình, và hơn nữa, người đó sẽ giữ được thói quen thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu. Tuy nhiên, nếu người đó chỉ lặp lại lời cầu nguyện một cách máy móc, mà không nhận thức được những tội lỗi của chính mình, thì điều đó sẽ không giúp ích gì cho việc lột bỏ con người cũ của người đó.

— Thưa Thầy, liệu có nguy hiểm nào không khi một người đặt ra mục tiêu cho mình rằng: “Tôi sẽ học cách không ngừng đọc Kinh Lạy Chúa Giêsu”?

— Sự khao khát như vậy có thể trở nên nguy hiểm khi một người ngừng tự kiểm soát bản thân và chỉ tập trung vào lời cầu nguyện của Chúa Giê-su chỉ vì nó “đang thịnh hành”. Người đó có thể hình thành thói quen lặp đi lặp lại lời cầu nguyện không ngừng, nhưng “con người cũ” vẫn tiếp tục tồn tại trong lòng họ, và có nguy cơ sa vào sự lừa dối.

Tôi còn nhớ, khi tôi ở trại điều trị lao, có một tu sĩ khác cũng đang điều trị tại đó, người đã hình thành thói quen lặp đi lặp lại lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Ông nhắm mắt lại và liên tục lặp lại: “Lạy Chúa Giêsu Kitô... Lạy Chúa Giêsu Kitô...” Một vị khách nữ, khi nhìn thấy ông, liền làm dấu thánh giá: “Đây quả là một người thánh thiện!” Và rồi một ngày nọ, vị tu sĩ này nói với tôi: “Tôi đã vạch trần một vị giám mục và một nhân vật khác trong Giáo hội, nói với họ vài lời nhẹ nhàng. Tôi đã viết thư cho họ, yêu cầu họ từ bỏ những suy nghĩ sai lầm của mình! Nếu họ từ bỏ — họ có thể trông cậy vào sự ủng hộ của tôi.” — “Chờ đã, anh em ơi,” tôi nói với ông ấy, “thế còn chính anh thì được gì để dựa vào? Ba năm học và bệnh lao ư?” Và anh biết ông ấy trả lời tôi thế nào không? “Thật ra, nếu có một hoặc hai người như tôi, thế giới đã được cứu rồi!” Nếu ông ấy có vấn đề về trí óc, thì cũng chẳng ai thắc mắc gì, nhưng vấn đề là trí óc ông ấy hoàn toàn bình thường. Vì anh ta ép buộc bản thân và liên tục lặp lại lời cầu nguyện, nên đã hình thành thói quen tự động, và bất kỳ suy nghĩ nào nảy ra trong đầu, anh ta đều coi là sự soi sáng từ Chúa. Và thế là anh ta đã đi đến mức tin rằng trên thế giới này không còn ai khác là trụ cột như anh ta nữa!

Nín thở để tập trung tâm trí

— Thưa Thầy, Thầy kết hợp lời cầu nguyện của Chúa Giêsu với hơi thở như thế nào?

— Trước đây, tôi đã rèn luyện bản thân để đọc trọn vẹn lời cầu nguyện: khi hít vào thì đọc “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa,” còn khi thở ra thì đọc “xin thương xót con, kẻ có tội.” Nhưng sau ca phẫu thuật phổi, tôi không còn đủ hơi để đọc trọn vẹn lời cầu nguyện, nên khi hít vào, tôi nói “Lạy Chúa Giêsu Kitô,” và khi thở ra — “xin thương xót con.”

— Thưa Thầy, tại sao chúng ta phải nín thở khi đọc lời cầu nguyện của Chúa Giêsu?

— Nín thở giúp tâm trí tập trung vào lời cầu nguyện — giống như người bắn cung nín thở một chút để bắn trúng đích. Nhưng việc này chỉ nên làm trong thời gian ngắn khi bắt đầu cầu nguyện, và chỉ khi cần thiết — tức là khi tâm trí bị phân tán hoặc bị những ý nghĩ xấu quấy rầy. Lúc đó, việc nín thở một chút là có ý nghĩa, nhưng cũng không nên làm liên tục, nếu không tim sẽ bị ép chặt và có thể bị tổn thương. Một số người cúi đầu xuống, nín thở, và do đó gây ra cơn đau thắt ở tim, điều này có thể phát triển thành bệnh tật — và người ta buộc phải ngừng cầu nguyện. Chúa muốn chúng ta trải qua một nỗi đau khác: nỗi đau chân thật từ trái tim, xuất phát từ sự khiêm nhường và ăn năn, chứ không phải từ việc ép chặt cơ tim.

Cầu nguyện đòi hỏi sự nỗ lực

— Thưa Thầy, con thà không đi làm các nhiệm vụ, mà ngồi trong phòng tu và thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giêsu.

— Ô, thật vậy sao! Muốn đạt đến Niết-bàn à?¹³⁰ Mục tiêu của một tu sĩ Chính Thống Giáo không phải là Niết-bàn. Xin hãy hiểu điều này. Tu sĩ không phải là kẻ lười biếng trốn tránh công việc, chỉ ngồi đó và lặp đi lặp lại lời cầu nguyện của Chúa Giêsu như một câu thần chú. Nếu anh ta muốn suốt ngày ngồi khoanh tay, thì anh ta chẳng khác gì những người tập yoga để tập trung tinh thần. Một tu sĩ, hướng chỉ là tu sĩ trẻ, phải luôn hăng hái, phải là người năng động và chạy hết tốc lực để thực hiện các nhiệm vụ!

— Thưa Thầy, con cũng thấy khó khi phải cúi lạy...

— Ô, thật là tuyệt vời: đừng cúi lạy, đừng đi làm nhiệm vụ, cứ ngồi đó mà cầu nguyện! Theo anh nghĩ, anh sẽ tiến bộ được bao nhiêu? Thánh Isaac đã nói rằng lời cầu nguyện được thực hiện mà không kèm theo lao động thể xác thì chỉ là sản phẩm dị dạng, chứ không phải là lời cầu nguyện.¹³¹

— Thưa Thầy, con không thể đứng lâu khi cầu nguyện bằng chuỗi hạt, ngay sau khi bắt đầu con đã phải quỳ gối và cầu nguyện như vậy.

— Hãy bắt đầu từ việc khó hơn, và khi mệt rồi thì chuyển sang việc dễ hơn. Nếu không thể đứng được thì hãy quỳ gối. Nếu không thể quỳ gối được thì hãy ngồi xuống. Còn nếu ngồi cũng không được, thì hãy cầu nguyện trong tư thế nằm. Điều quan trọng nhất là tâm trí con phải hướng về Thiên Chúa. Thánh Isaac cũng đã nói như vậy.¹³²

— Thưa Cha, tại sao các vị tu sĩ lại nói rằng khi đọc Kinh Lạy Chúa Giêsu, chúng ta phải ngồi trên ghế nhỏ?

— Nghe này: con thức dậy vào ban đêm, đã hoàn thành việc đọc kinh bằng chuỗi hạt, thực hiện hết các lần cúi đầu, mệt mỏi, ngồi xuống một lát và đọc kinh Chúa Giêsu. Con ngồi xuống để sau đó trong suốt cả ngày cũng có sức lực để cầu nguyện. Trong các thánh lễ và khi làm việc phục vụ, con sẽ phải đứng khá lâu và sẽ mệt mỏi. Nếu về phòng tu mà em lại tiếp tục đứng và cầu nguyện, em sẽ kiệt sức vì mệt mỏi. Vì vậy, hãy ngồi xuống một lát và dâng lời cầu nguyện. Đó là điều các vị thánh phụ muốn nói. Nhưng họ hoàn toàn không có ý nói rằng bắt buộc phải ngồi xuống để cầu nguyện. Cầu nguyện khi đang ngồi trong khi có thể đứng — tôi nghĩ là không đúng. Đó là sự lơ là, ngay cả khi bạn cảm thấy có một chút ngọt ngào. Thánh Arsenius

¹³⁰ Vị thánh muốn nói rằng việc cầu nguyện đòi hỏi cả nỗ lực thể xác lẫn cuộc chiến chống lại các dục vọng, và không có liên quan gì đến kỹ thuật mà các tín đồ của các tôn giáo phương Đông sử dụng để đạt đến trạng thái được gọi là niết bàn.

¹³¹ “Mọi lời cầu nguyện mà thân xác không phải vất vả và lòng không phải đau khổ đều được coi như một thai nhi chưa đủ tháng trong bụng mẹ, bởi vì lời cầu nguyện như vậy không có linh hồn.” Xem: Isaac Sirin, vị thánh. Những Lời về đời sống tu hành. Lời 11. Tr. 78. — Chú thích của người dịch.

¹³² Xem: Sđd. Lời giảng số 52, 70. — Chú thích của người dịch.

của Hang Đá¹³³ đã nói: “Khi tôi cầu nguyện trong tư thế đứng, tôi cảm nhận được hương thơm nồng nàn. Khi cầu nguyện trong tư thế ngồi — hương thơm rất nhạt.”

— Thừa Thầy, khi con cúi lạy hoặc cầu nguyện bằng chuỗi hạt trong tư thế đứng, tâm trí con dễ tập trung hơn, tức là nỗ lực thể chất giúp con tập trung.

— Tâm trí hướng về việc bạn đang làm. Chẳng hạn, khi bạn bị đau ở đâu đó, tâm trí sẽ hướng về cơn đau vì cơn đau thu hút nó; cũng vậy, khi bạn cúi lạy, tâm trí ít nhất cũng tập trung vào hành động đó. Nhưng nếu tâm trí bạn hoàn toàn hướng về Chúa Kitô, thì bạn thậm chí sẽ không nhớ mình đã cúi lạy bao nhiêu lần.

Sám hối — con đường chắc chắn nhất dẫn đến cầu nguyện

— Thừa Thầy, Thánh Ignatius (Bryanchaninov) nói rằng cần phải đọc lời cầu nguyện chậm rãi và thực hiện các động tác cúi đầu cũng phải chậm rãi.¹³⁴

— Mỗi vị thánh đều nói về việc cầu nguyện theo cách mà chính họ đã thực hành. Người ta thường rút ra những kết luận sai lầm từ những luận giải của các vị Thánh Phụ về việc cầu nguyện bằng tâm trí. Các vị Thánh Phụ luôn ở trong sự hiệp thông liên tục với Thiên Chúa, và kinh nghiệm hiệp thông này đã dạy họ cầu nguyện đúng cách, tuân theo chính hình thức cầu nguyện mang lại lợi ích lớn nhất cho họ. Nhưng nếu chỉ làm theo những gì các vị Thánh Phụ viết — cúi đầu xuống ngực, nín thở và bắt chước hình thức bên ngoài của lời cầu nguyện của họ — chỉ để cảm nhận sự khoái lạc và niềm vui, hoặc vì kiêu ngạo, để trở thành người thực hành sự tinh tảo — thì sẽ không thành công.

— Thừa Thầy, những cuốn sách nói về các phương pháp đặc biệt của cầu nguyện bằng trí tuệ có hữu ích không?

— Có ích, nhưng chỉ dành cho những ai có lòng khiêm nhường. Đối với kẻ kiêu ngạo, những ai đặt mục tiêu trong vài năm nữa sẽ được xếp vào hàng ngũ các vị Thánh Tổ của “Tình Yêu Lành”, thì những cuốn sách đó không có ích. Có lần, một số tu sĩ đến thăm tôi tại căn lều và nói: “Chúng con đến để ngài dạy cho chúng con những bí quyết của lời cầu nguyện Chúa Giêsu. Chúng con biết cha là một trong những người thông thạo cầu nguyện bằng trí tuệ.” — “Hãy gạch tên tôi ra khỏi danh sách của các con,” tôi nói với họ. “Tôi chỉ cầu xin ân sủng của Chúa — không làm gì khác cả.”

— Thừa Geronda, vậy có nghĩa là một số phương pháp thực hành mà các vị cha đề cập đến là vô ích sao?

— Tất cả những điều đó đều là phương tiện hỗ trợ để tập trung tâm trí, và chúng chỉ có ích khi được tiền đề bởi sự khiêm nhường, sự sám hối và lòng ăn năn. Còn nếu tôi ngồi trên ghế, cúi đầu xuống ngực và quyết định cầu nguyện nhiều lần như Người Lữ Hành,¹³⁵ mà không chịu khó sám hối trước đó, thì tôi sẽ bị mắc kẹt ở bề ngoài và việc làm của tôi sẽ trở nên máy móc. Trong trường hợp tốt nhất, tôi chỉ đơn thuần hình thành thói quen máy móc khi đọc lời cầu nguyện. Nhưng nếu trước tiên tôi trau dồi sự khiêm nhường, sự sám hối, rồi sau đó sử dụng một số lời khuyên thực tiễn của các vị Thánh Cha như một phương tiện hỗ trợ, thì sẽ có ích. Ai bắt đầu thực hành cầu nguyện theo cách này sẽ không sa vào sự mê hoặc, còn chỉ có sự bắt chước bề ngoài mới có thể dẫn đến sự mê hoặc.

— Thừa Thầy, liệu một người có thể đạt được sự cầu nguyện mà không đọc các tác phẩm của các vị Thánh Phụ¹³⁶ và không tuân theo các phương pháp cụ thể nào không?

— Tất nhiên là có thể — nếu người đó đơn giản và khiêm nhường thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu. Một số người mãi mê tìm tòi các phương pháp và bị mắc kẹt trong đó, không tiến xa hơn được. Nghĩa là phương pháp đối với họ trở thành mục tiêu, trong khi phương pháp chỉ đơn thuần là một phương tiện hỗ trợ.

— Thừa Đức Cha, xin hãy giải thích, “sự đắm chìm trong lời cầu nguyện” là gì?¹³⁷

— Sự đắm chìm ngọt ngào ư? Con người không nên bắt đầu cầu nguyện với mục đích đó.

¹³³ Thánh nhân Arsenius Peshchernik (1886-1983) đã tu hành tại núi Athos trong các hang động của Tu viện nhỏ Thánh Anna.

¹³⁴ Xem: Thánh Ignatius (Bryanchaninov), Tuyển tập các tác phẩm. Tập 1. Những kinh nghiệm tu hành. Về việc thực hành kinh cầu Chúa Giêsu. Trang 291.

¹³⁵ Thánh Paisy đề cập đến cuốn sách “Những câu chuyện chân thành của người lữ hành dành cho cha linh hướng của mình.”

¹³⁶ Tập hợp các văn bản của các vị Thánh Phụ nổi tiếng nhất về cầu nguyện và sự tinh tảo chính là “Dobrotolyubie,” được biên soạn và xuất bản vào năm 1782 bởi các Thánh Makarios của Corint (†1805) và Nikodimos của Svyatogorsk (†1809).

¹³⁷ Về việc đắm mình trong cầu nguyện — xem tr. 245.

— Vâng, thưa Thầy, con hiểu là không nên, nhưng cần phải có sự nỗ lực nào trước đó?
— Điều quan trọng nhất là không được có lòng ích kỷ, mà phải có lòng cao thượng và tinh thần hy sinh.

Con đường đáng tin cậy nhất là vun trồng lời cầu nguyện với lòng cao thượng, tức là suy ngẫm về sự vĩ đại của ân huệ Thiên Chúa và sự vô ơn của chính chúng ta đối với Ngài. Khi đó, linh hồn sẽ tự mình khiêm nhường từ bỏ lòng tham ái và đau đón khẩn cầu ân sủng của Thiên Chúa. Và sau đó, con người ngày càng cảm nhận rõ hơn mình cần ân sủng của Chúa đến mức nào; lời cầu nguyện của họ trở nên xuất phát từ trái tim, dần dần mang đến cho tâm hồn trước tiên là sự ngọt ngào của sự an ủi thiêng liêng, rồi sau đó là niềm vui và sự hân hoan thiêng liêng.

Chương 3. Về cách hành động khôn ngoan

Trí tuệ là một ân huệ vĩ đại, nhưng cần phải điều chỉnh nó theo tần số thiêng liêng

Thưa Đức Cha, Thánh Grigoriô Palama có viết rằng các đức tính của con người, vì chúng giống như Thiên Chúa, nên giúp con người có khả năng đón nhận Thiên Chúa, nhưng không kết hợp con người với Ngài. Còn lời cầu nguyện thì thực hiện sự kết hợp với Thiên Chúa.¹³⁸ Ý ngài muốn nói gì?

— Ở đây, vị Thánh nói về lời cầu nguyện thuần khiết.

— Thưa Thầy, cầu nguyện thuần khiết là gì?

— Khi có sự cao thượng về mặt tâm linh, sự hy sinh, con người trở nên gần gũi với Thiên Chúa, có mối liên hệ với Ngài, và tâm trí của họ luôn hướng về Thiên Chúa. Khi đó, họ đang cầu nguyện — ngay cả khi không cầu nguyện. Cả cuộc đời của người ấy — chính là lời cầu nguyện. Người ấy không nghĩ đến điều gì khác: dù làm gì đi chăng nữa — tâm trí của người ấy luôn hướng về Thiên Chúa. Hãy tưởng tượng một đứa trẻ không có cha, và chỉ được mẹ nuôi dưỡng. Bỗng nhiên em phải xa mẹ, nhưng dù em làm gì, ở đâu đi chăng nữa, tâm trí em vẫn luôn hướng về mẹ. Cũng vậy, con người, vốn bị định mệnh phải sống như kẻ lưu đày trên trần gian, xa cách Cha mình — Thiên Chúa: khi đạt đến trạng thái cầu nguyện thuần khiết, tâm trí họ luôn hướng về Thiên Chúa, Cha của họ. Đó chính là cầu nguyện thuần khiết.

— Thưa Thầy, làm thế nào để thanh tịnh tâm trí?

— Để tâm trí được thanh tịnh, nó phải luôn hướng về Thiên Chúa, phải kết hiệp với Thiên Chúa. Để kết hiệp với Thiên Chúa, cần có sự chú tâm, tự quan sát bản thân và cầu nguyện không ngừng. Khi tâm trí kết hiệp với Thiên Chúa, lúc đó con người không nghĩ đến điều gì khác ngoài Thiên Chúa; tâm trí thanh tịnh vì không có sự xao lãng nào xâm nhập vào. Lúc đó, con người trở thành tạo vật không chỉ theo hình ảnh, mà còn theo sự giống như của Đức Chúa Trời.¹³⁹ Chỉ dừng lại ở hình ảnh thôi — là chưa đủ. Tâm trí — là món quà vĩ đại, nhưng cần phải điều chỉnh nó theo tần số Thần thánh.

Năng lượng vĩ đại của tâm trí, vốn di chuyển với tốc độ vượt quá tốc độ ánh sáng, cần phải được sử dụng và hướng trọn vẹn về phía Đức Chúa Trời, Đấng Tạo Hóa của ánh sáng. Nếu năng lượng này bị phân tán, thì làm sao tâm trí có thể có sức mạnh? Và nếu tâm trí con người không có sức mạnh, thì con người chỉ còn lại lý trí trần trụi và, không vượt ra khỏi giới hạn của hộp sọ, đáng buồn thay, từ

hình ảnh của Đức Chúa Trời, biến thành một chiếc máy tính — một cỗ máy trí tuệ đáng thương. Còn với một số người, điều sau đây xảy ra: vì họ không dồn sức mạnh của tâm trí vào Đấng Tối Cao, nên kẻ thù sẽ lợi dụng nó, hay nói đúng hơn là bắt đầu điều khiển nó, hướng nó xuống dưới, ban đầu là xuống đất, rồi còn thấp hơn nữa, xuống tội lỗi, đẩy họ xuống tận địa ngục. Nhưng khi trí tuệ thành công trong việc leo lên đỉnh núi, thì nó sẽ nhìn thấy vạn vật từ trên cao bằng đôi mắt của linh hồn, bằng Con Mắt Thần Thánh, bằng sự soi sáng Thần Thánh. Thật đáng tiếc, tôi chỉ biết tất cả những điều này trên lý thuyết và sẽ cố gắng nỗ lực theo hướng này, cho dù cái chết có ập đến với tôi trên con đường đó.

¹³⁸ Grigori Palama, Tổng Giám mục Thessaloniki, Thánh. Về cầu nguyện và sự trong sạch của lòng, ba chương // Dobrotolyubie. 5 tập. Tập 5. Ấn bản lần thứ 4. M.: Nhà xuất bản Tu viện Sretensky, 2010. Tr. 291-294.

¹³⁹ Xem Sáng Thế Ký 1:26.

Sự tỉnh thức thiêng liêng

— Thưa Thầy, tỉnh táo là gì?

— Sự tỉnh táo chính là sự chú tâm của con: trong suy nghĩ, trong hành động, trong cử chỉ. Nếu hôm nay con theo dõi, quan sát bản thân và phân tích hành vi, việc làm của mình, thì ngày mai con sẽ chú tâm hơn, và cứ thế tiếp tục. Nền tảng chính là sự chú tâm. Vì vậy, con hãy nhìn xem các vị thánh phụ đã chú tâm đến bản thân mình như thế nào! Tại sao người ta gọi họ là “những người thực hành sự tỉnh táo”? “Người tỉnh táo” có nghĩa là người chú ý đến bản thân, người cẩn trọng. Họ chú ý đến bản thân và tu tập nội tâm. Họ quan sát những suy nghĩ và luôn duy trì sự tỉnh thức tâm linh.

— Thưa Thầy, Thánh Isaac đã nói: “Việc tu tập ban ngày phải hài hòa với việc tu tập ban đêm.”¹⁴⁰ Ý ngài muốn nói gì?

— Ý ngài là, giống như khi con người cầu nguyện vào ban đêm và tâm trí của họ ở trong Chúa, thì vào ban ngày họ cũng phải cố gắng không để mất sự chú tâm, để tâm trí không xa rời Chúa. Nếu ban ngày không tự theo dõi bản thân, thì sẽ tích tụ rất nhiều rác rưởi, và thử xem sau đó làm sao để loại bỏ chúng đi! Thật khó khăn! Chỉ cần một bước sơ suất — và sau đó sẽ gặp biết bao khó khăn khi cầu nguyện, khi cố gắng tập trung!

Sự chú tâm và tự quan sát bản thân có ý nghĩa rất lớn. Một người có thể cầu nguyện hàng giờ liền, nhưng nếu thiếu chú tâm và không tự quan sát bản thân, người đó sẽ dậm chân tại chỗ. Nhưng khi việc cầu nguyện đi kèm với sự tự quan sát bản thân, thì chúng ta sẽ không bần bừa bãi, mà nhắm thẳng vào các vị trí hỏa lực của kẻ thù.

— Thưa Thầy, tại sao tâm trí con luôn phân tán và con không thể tập trung lại được?

— Suốt bao năm qua, tâm trí con như con ngựa không có dây cương, nên bây giờ con vẫn không thể kiểm soát được nó. Cần phải chú tâm, vì tâm trí có thể đưa con lên thiên đàng trong chớp lát, nhưng cũng có thể đưa con xuống địa ngục ngay lập tức nếu con không để ý. Hãy cố gắng hết sức tập trung tâm trí vào những suy nghĩ tốt lành, thánh thiện, những điều làm cho con người trở nên thánh thiện.

Tập trung tâm trí

— Thưa Thầy, tâm trí con cứ lang thang đây đó.

— Hồi con còn nhỏ, lũ trẻ thường bắt chim sẻ, buộc chân chúng bằng dây thừng rồi chơi đùa như thế này: thả ra, chim sẻ bay lên — chúng nghĩ rằng mình đã được tự do, nhưng rồi lũ trẻ lại cuộn dây lại và kéo con chim trở về. Tâm trí của con cũng vậy — nó có thể bay lượn, nhưng nếu Chúa Kitô nắm giữ đầu dây kia, thì tâm trí sẽ không đi đâu cả — nó sẽ bay đi rồi quay trở lại với Chúa Kitô.

— Thưa Thầy, đôi khi con tập trung, tập trung vào lời cầu nguyện, nhưng chỉ cần lơ đãng một chút, trong chớp mắt, tâm trí con có thể bay đến tận... Mỹ. Tại sao lại xảy ra như vậy?

— Vé máy bay sang Mỹ bây giờ đắt lắm! Và con thường xuyên lạc đến đó à? Này, hãy kiểm chế tâm trí đi, không thì chính con sẽ tự làm mình khánh kiệt, và đẩy tất cả chúng ta ra khắp thế gian — còn tôi thì không thể trả nợ giúp con được đâu. Hãy dâng lời cầu nguyện bằng cả trái tim, với lòng khiêm nhường, để “kẻ trộm” không cướp đi tâm hồn con bằng những cuộc trò chuyện với những ý nghĩ xấu xa. Suy ngẫm về cái chết sẽ giúp con rất nhiều trong việc này. Nếu con nghĩ: “Chúa đã ban cho con thời gian để chuẩn bị, và sau đó Ngài sẽ gọi con về với Ngài,” thì không có suy nghĩ nào có thể cản trở được. Khi nói đến cái chết, tâm trí sẽ tập trung lại và không lang thang không biết đi đâu, cũng không bị cuốn đi đến tận cùng trái đất.

— Thưa Thầy, con rất buồn vì tâm trí con hay bị phân tán khi cầu nguyện.

— Tâm trí con cũng bị phân tâm bởi đủ thứ lo toan, dù con rất mong nó luôn ở bên Chúa. Lúc đó con thầm nói: “Lạy Chúa, một tâm trí như thế này làm sao có thể ở bên Ngài được? Thật là ngạo mạn khi con lại mong muốn nó luôn ở bên Ngài!” Chỉ cần một ý nghĩ khiêm nhường là ân sủng của Chúa sẽ đến, và tâm trí sẽ trở về với Chúa. Và con hãy nói: “Lạy Chúa của con, Ngài làm đúng khi không giúp con tập trung tâm trí vào Ngài, vì con thật đáng thương và hèn mọn.” Khi chính con tin điều đó, Chúa sẽ ngay lập tức giúp con tập trung.

— Thưa Thầy, thường thì khi con cầu nguyện bằng chuỗi hạt, dù ban đầu con có tập trung, nhưng sau đó tâm trí con lại phân tán. Con cố gắng, tập trung lại, nhưng nó lại phân tán.

¹⁴⁰ Isaac the Syrian, vị thánh. Những bài giảng về đời sống tu hành. Bài giảng 70. Tr. 78. — Chú thích của người dịch.

— Con hãy nghĩ xem, thật đáng tiếc biết bao nếu chỉ có một nửa hoặc một phần ba lời cầu nguyện đến được ngai vàng của Chúa, còn phần còn lại thì bị mất dọc đường! Cần phải có sự kiên trì và nhẫn nại. Tâm trí bị phân tán ư? Hãy tập trung lại! Lại bị phân tán ư? Lại tập trung lại.

— Nhưng tại sao, thưa vị trưởng lão, con lại khó tập trung đến vậy?

— Bởi vì con vẫn đang ở bậc đầu tiên của hành trình tu tập, và nếu ngược lại thì điều đó sẽ đi ngược lại trật tự tự nhiên của vạn vật, giống như việc một đứa trẻ sơ sinh lại chào đời với hình dáng của một đứa trẻ năm tuổi. Tâm trí chúng ta giống như một chú ngựa con, lúc đầu chạy theo mẹ, nhưng chẳng bao lâu lại quên mất: nó bắt đầu nô đùa, gặm cỏ, chơi đùa và chạy đi xa, rồi khi tỉnh táo lại, nó mới nhận ra rằng mình đã lạc mất mẹ. Nó chạy đi tìm mẹ, nhưng chẳng bao lâu lại quên mất. Khi nó lớn hơn một chút, người ta sẽ bắt nó lại và buộc nó phía sau mẹ, và như vậy nó luôn ở bên cạnh mẹ. Ý tôi muốn nói rằng, ban đầu, việc tâm trí bị phân tán trong lúc cầu nguyện là điều tự nhiên. Nhưng nếu kiên trì, nó sẽ gắn bó với Chúa và không bao giờ xa rời Ngài, sẽ luôn muốn cầu nguyện. Sau đó, sự an tĩnh hoàn hảo sẽ đến: không một ý nghĩ nào xâm nhập trong lúc cầu nguyện, và tâm trí được giải thoát khỏi mọi suy nghĩ.¹⁴¹ Giai đoạn tiếp theo chính là sự chiêm niệm.

Hãy giao việc cho tâm trí của chúng ta

— Thưa Thầy, hiện tại con vẫn đang sống trong thế gian. Nếu được, xin Thầy chỉ bảo con cách nào để tránh bị phân tâm, không bị thế gian làm xao lãng.

— Con sẽ tìm thấy câu trả lời cho câu hỏi này ở Thánh Isaac. Hãy đọc kỹ bốn dòng đầu tiên của chương đầu tiên và suy ngẫm về chúng. Thánh nhân nói: “Sự kính sợ Thiên Chúa là khởi đầu của đức hạnh. Loại sự kính sợ ấy, như người ta nói, nảy sinh từ đức tin và được gieo vào lòng con người khi tâm trí anh, sau khi từ bỏ những thú vui trần tục và thu gom những suy nghĩ đang lang thang khắp nơi, dâng mình vào sự dạy dỗ về số phận tương lai của linh hồn.”¹⁴² Thật vậy, để thực hành công việc thiêng liêng này cần có những điều kiện nhất định, mà hiện tại con vẫn chưa có. Nhưng ngay cả bây giờ, khi còn sống giữa đời, bạn cũng có thể làm điều gì đó tương tự. Việc cầu nguyện liên tục đối với bạn là điều khó khăn, bởi vì lúc đầu cầu nguyện có phần mệt mỏi, do bên trong vẫn còn những đam mê. Vì vậy, khi bạn không cầu nguyện và tâm trí bạn không bận rộn với điều gì, hãy cố gắng cho nó một công việc để ma quỷ không có cơ hội gieo rắc những điều xấu xa của nó. Công việc cho tâm trí có thể là như thế này: đề tập trung tâm trí, hãy rèn luyện trí nhớ về sự chết — nhưng các chị em phụ nữ, các chị chỉ tìm cơ để sa vào sự chán nản và tuyệt vọng mà thôi!.. Vì vậy, tốt hơn hết là hãy liên tục nhắc nhở bản thân về các sự kiện trong Tân Ước và suy ngẫm về chúng. Hãy bắt đầu từ Lễ Truyền Tin và kết thúc bằng Lễ Thập Tự Giá, và hãy để tâm trí bạn luôn xoay quanh những sự kiện đó. Khi tâm trí bạn đạt đến mức chỉ xoay quanh những sự kiện thiêng liêng này một cách liên tục, thì một sự thay đổi nội tâm sẽ xảy ra với bạn, và đó sẽ là sự Phục Sinh của bạn.

— Thưa Thầy, con rất thích những lời trong bài thánh ca: “Bằng sườn Ngài bị đâm thấu, Đấng Ban Sự Sống, Ngài đã tuôn tràn dòng suối của sự từ bỏ cho muôn loài, sự sống và ơn cứu rỗi.”¹⁴³

— Làm sao mà không thích được chứ? Khi chiêm ngắm Thập Tự Giá, sườn bị đâm thấu của Chúa Kitô, những chiếc đinh, giẫm, mặt đắng và từng chi tiết trong Phúc Âm về những đau khổ mà Chúa đã chịu đựng vì chúng ta, tâm trí sẽ được đóng đinh trên Núi Sọ một cách không phân tâm. Lúc đó, linh hồn thành tâm cầu nguyện với Đức Kitô bị đóng đinh về chính mình, về tất cả những người còn sống và đã qua đời, để Đức Kitô, Đấng đã chịu những vết thương thay cho tất cả chúng ta, thương xót họ.

Tâm trí chúng ta giống như một thiếu niên bị bỏ mặc, luôn muốn lang thang khắp nơi, vô tổ chức và vi phạm các quy tắc. Tuy nhiên, cuộc sống và sự cứu rỗi của chúng ta phụ thuộc vào việc rèn luyện tâm trí. Nếu chúng ta có thể chế ngự và rèn luyện nó, thì nó sẽ bình tĩnh lại, trở nên tốt đẹp và vâng lời. Vì vậy, trong

¹⁴¹ Đó là trạng thái tâm linh khi con người, sau khi thanh tẩy khỏi các dục vọng, không còn suy nghĩ nào nữa. Như Abba Isaac đã viết: “Linh hồn đạt đến sự thanh tịnh của tâm trí; từ sự thanh tịnh của tâm trí, nó vươn lên đến sự trong sạch của trí tuệ, và khi trí tuệ đã trong sạch, con người đạt đến sự chiêm ngưỡng các mầu nhiệm của Thiên Chúa... Sau đó, tâm trí đạt đến việc chiêm ngưỡng các mầu nhiệm và dấu hiệu, như tiên tri Ê-xê-chi-ên đã thấy.” (Xem: Isaac Sirin, Thánh. Những Lời về Đời Sống Tu Hành. Lời thứ 59. Trang 386.) — Chú thích của người dịch.

¹⁴² Xem: Isaac Sirin, Lời giảng của vị thánh tu hành. Bài giảng 1. Tr. 19. — Chú thích của người dịch.

¹⁴³ Xem: Octoechos, giọng thứ năm. Vào tối thứ Bảy, các bài thánh ca trên bực thánh ca. Dịch sang tiếng Nga: “Từ lòng ngực bị đâm thấu của Ngài, Đấng Ban Sự Sống, Ngài đã tuôn tràn những dòng suối sự sống và ơn cứu rỗi cho muôn loài.”

chừng mực có thể, đừng để tâm trí lang thang vô ích. Hãy rèn luyện tâm trí về mặt tâm linh, dạy nó ở nhà nhiều hơn, trong thiên đàng, bên cạnh Cha và Đức Chúa Trời của mình.

Cảm nhận sự hiện diện của Đức Chúa Trời

— Thưa Thầy, khi con bận rộn với công việc trí óc nào đó, con không thể cầu nguyện được.

— Nếu trong lúc làm việc, tâm trí con không xa rời Thiên Chúa, thì điều đó cũng tương đương với việc cầu nguyện theo cách của Chúa Giêsu. Ngược lại, nếu con cầu nguyện mà tâm trí con không ở trong Thiên Chúa, thì việc cầu nguyện như vậy chẳng có ích gì. Nếu một người cảm thấy mệt mỏi với lời cầu nguyện của Chúa Giêsu và chỉ đơn giản là hướng tâm trí mình về Chúa Kitô hoặc Đức Mẹ, thì đó cũng là lời cầu nguyện.

— Thưa Thầy, liệu con người có thể giữ lòng nhớ đến Chúa mà không cần đọc kinh Jesus không?

— Nếu người ấy thầm nghĩ trong lòng: “Mình xa Chúa biết bao! Mình phải làm gì để được ở gần Ngài?” — và từ đó nảy sinh sự nhớ đến Chúa, thì lời cầu nguyện cũng sẽ đến. Hãy cố gắng luôn cảm nhận sự hiện diện của Chúa Kitô, Đức Mẹ và các thánh, và hãy cư xử như thể họ đang ở đây, ngay bên cạnh. Vì thực ra họ đang ở đây, dù chúng ta không nhìn thấy họ bằng mắt xác thịt. Hãy dâng mọi suy nghĩ và cảm xúc lên Thiên Chúa và nói: “Thiên Chúa đang nhìn thấy tôi. Điều tôi đang làm lúc này có làm đẹp lòng Ngài không? Tôi cần tránh điều gì để không làm Ngài buồn lòng?” Dần dần, điều này sẽ trở thành trạng thái nội tâm của bạn. Bạn sẽ suy nghĩ về Chúa và làm mọi điều có thể để làm đẹp lòng Ngài. Tình yêu dành cho Chúa sẽ phát triển và lớn lên như vậy, tâm trí và trái tim sẽ được an ủi như vậy, và bạn sẽ học được cách luôn ở trong lời cầu nguyện của Chúa Giêsu một cách dễ dàng.

— Thưa Thầy, câu tục ngữ: “Nhớ đến Chúa là thấy Chúa” có ý nghĩa gì?

— Nhớ đến Chúa có nghĩa là để tâm trí hướng về Chúa. Người nhớ đến Chúa sống trong Chúa, và nhờ đó, họ thấy Chúa ở khắp mọi nơi và trong mọi sự. Ai đạt đến điều này sẽ luôn cảm nhận được sự hiện diện của Chúa và tan chảy trong lòng biết ơn đối với Ngài. Họ thấy dấu ấn của ân sủng Chúa trên mọi sự. Họ nhìn xung quanh và hiểu rằng Chúa không chỉ chăm lo cho con người, mà còn cho cả thế giới, ngay cả trong những điều nhỏ nhất. Dù nhìn về đâu, người ấy cũng thấy sự vĩ đại của Đức Chúa Trời. Người ấy ngược mắt lên trời và được biến đổi bởi sự hiện diện của Đức Chúa Trời. Người ấy nhìn xuống đất, nhìn chim chóc, nhìn cây cối và qua tất cả những điều đó, người ấy thấy Đức Chúa Trời, Đấng Tạo Hóa của chúng. Đó vừa là lời cầu nguyện, vừa là sự tưởng nhớ Đức Chúa Trời.

Chương 4.

Về sự hợp tác giữa trí óc và trái tim

Lời cầu nguyện trở nên xuất phát từ trái tim khi trí tuệ kết hợp với trái tim

Thưa Thầy, làm sao trí tuệ đi xuống trái tim?

— Khi trái tim đau đớn, trí tuệ sẽ đi xuống trái tim. “Trái tim đau đớn” nghĩa là gì? Khi con người suy ngẫm về những ân huệ của Đức Chúa Trời và sự vô ơn của chính mình, trái tim họ sẽ bị nỗi đau xé nát, và trí tuệ sẽ hướng về đó.

— Thưa Thầy, khi con bị đau đầu, con không thể cầu nguyện được.

— Hãy tưởng tượng rằng chân bạn đang đau và ngay lúc đó bạn lại vô tình cắt vào tay mình bằng con dao. Điều gì sẽ xảy ra: bạn sẽ quên đi cơn đau ở chân và dồn toàn bộ sự chú ý vào bàn tay bị thương. Cũng giống như vậy với cơn đau đầu đang cản trở việc cầu nguyện của bạn. Hãy nghĩ trước tiên về những tội lỗi của chính mình, sau đó đến nỗi khổ của mọi người, và khi đó trái tim bạn sẽ bắt đầu đau nhói. Nỗi đau trong lòng sẽ “trung hòa” cơn đau đầu, và lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim cho chính bản thân và cho cả thế giới sẽ bắt đầu.

— Thưa Thầy, phải làm gì để tâm trí không lang thang và không bị phân tán?

— Thật khó để kiềm chế tâm trí, thứ đang lao đi với tốc độ còn nhanh hơn cả ánh sáng. Cần phải, như với một đứa trẻ, “nắm lấy tay nó” và dẫn nó đến với những người đang đau khổ, bệnh tật, bị bỏ rơi, và những người đã qua đời. Khi đó, tâm trí, khi chứng kiến tất cả những điều này, sẽ bắt đầu gõ cửa trái tim, và trái tim — dù có cứng cỏi đến đâu — cũng sẽ mở ra, lời cầu nguyện sẽ trở nên xuất phát từ trái tim, và con người sẽ

bắt đầu khẩn cầu Chúa giúp đỡ trong nước mắt. Nhưng nếu con người suy nghĩ về tất cả những điều này mà không cảm thông — không bị lay động bởi những nỗi khổ của con người, cũng như những đau đớn của những người đã khuất bị kết án, hay những đau khổ của linh hồn họ — thì điều đó có nghĩa là con người đó đã trở nên chai sạn, và sự suy tính trần tục cùng con người cũ trong anh ta rất mạnh mẽ.

— Thưa Thầy, thường thì trong lúc tham dự thánh lễ, tâm trí con không hướng về trời cao, mà lại tập trung vào những đau khổ của con người.

— Hai điều này gắn bó chặt chẽ với nhau. Mục đích không phải chỉ đơn thuần là đọc lời cầu nguyện hay chỉ giữ cho tâm trí không bị vướng bận bởi những suy nghĩ; điều cần thiết là “cỗ máy” phải khởi động, để trái tim cùng chia sẻ nỗi đau với những điều mà con đang cầu nguyện.

— Thưa Thầy, khi con trở về phòng sau giờ làm việc, con cố gắng tập trung tinh thần, gạt bỏ những suy nghĩ về công việc và các hình ảnh khác, nhưng đầu óc con vẫn quay cuồng.

— Không nên “tập trung hết não bộ lại”, mà phải tập trung trí tuệ. Còn bạn thì lại tập trung não bộ, vì bạn cầu nguyện bằng đầu. Khi một người cầu nguyện bằng đầu, tất nhiên não bộ sẽ căng thẳng và sau đó đầu sẽ bắt đầu đau. Không chỉ riêng bạn mới gặp vấn đề này. Mọi người làm những việc có ích cho tâm hồn, ví dụ như đọc một cuốn sách tâm linh nào đó, nhưng họ không vận dụng trí tuệ mà lại cố gắng “suy nghĩ quá nhiều”, vì thế mà sau đó đầu họ đau. Những người tiếp cận việc cầu nguyện bằng trái tim một cách máy móc cũng gặp vấn đề tương tự,¹⁴⁴ và sau đó họ cảm thấy đau lòng. Khi tôi muốn cầu nguyện và cố gắng tập trung, tâm trí phải hướng về Chúa Kitô. Lúc đó, tâm trí không bị phân tán, mà ngay lập tức gửi “thông điệp” đến trái tim và kết nối với nó. Một chuyện khác là việc sử dụng lý trí, điều này gây mệt mỏi. Tại sao tôi thường nhắc nhở các bạn rằng nỗi đau của người khác cần phải trở thành nỗi đau của chính mình? Tâm trí phải thấu hiểu nỗi đau của người khác, và khi đó mới có thể cầu nguyện. Nếu không, đó không phải là lời cầu nguyện, mà là một bài báo cáo. Ví dụ, bạn dùng lý trí để nói rằng có những người đang đau khổ và cần cầu nguyện cho họ, nhưng cả lý trí lẫn trái tim đều không tham gia vào việc đó. Còn nếu chính bạn đang đau đớn vì điều gì đó, thì lý trí sẽ luôn tập trung vào điều đó. Tương tự như vậy, nếu bạn biến nỗi đau của người khác thành nỗi đau của chính mình, thì lý trí sẽ không ngừng ở trong đó.

— Thưa Thầy, nhưng trong trường hợp này, liệu có đảm bảo rằng tâm trí sẽ không bị phân tâm không?

— Không có sự đảm bảo nào như vậy, và nó có thể bị phân tâm. Điều này phụ thuộc vào mức độ đau đớn được cảm nhận mạnh mẽ đến đâu. Ví dụ, trong một ngôi nhà có người bệnh vừa phẫu thuật cắt ruột thừa: người thân có thể ngồi bên cạnh anh ta một lúc, có thể hát hò, nhảy múa, rồi sau đó mỗi người sẽ quay lại với công việc của mình. Tuy nhiên, nếu người bệnh đang trong tình trạng nguy kịch, chẳng hạn như mắc ung thư: đó là một bi kịch lớn mà không ai trong nhà có thể quên đi dù chỉ một phút. Chỉ những ai không hiểu hết mức độ nghiêm trọng của tình hình mới có thể lơ là. Tôi nhớ hồi còn nhỏ, có lần chị gái tôi bị bệnh nặng được đưa về nhà. Chị ấy gần như sắp chết, nhưng tôi lại lấy kèn harmonica ra, ngồi bên cạnh chị và bắt đầu thổi — mà không hề nhận ra rằng chị ấy có thể sẽ qua đời bất cứ lúc nào.

— Thưa Cha, vậy có phải não là cơ quan thể xác, còn trí tuệ là thuộc linh không?

— Trí tuệ trong con người cũng giống như còn trong rượu vang: sức mạnh nằm ở đó, chứ không phải ở nước nho. Cũng vậy, trí tuệ chính là sức sống của não bộ, là điều tốt đẹp nhất trong con người.

— Vậy thì, thưa Geronda, liệu trái tim có ngừng đập vì trí tuệ không hoạt động không?

— Tất nhiên rồi, hơi linh hồn được chúc phúc! Toàn bộ sức mạnh đều nằm ở chính nó.

— Còn não bộ thì sao, thưa Đức Cha? Có phải là nó chẳng có ích gì khi cầu nguyện không?

— Nó cũng cần thiết, nhưng chỉ đến một mức độ nào đó: lý trí đưa ra quyết định bước vào nỗi đau của người khác. Chỉ có thể thôi. Rồi sau đó trí tuệ mới bắt đầu hoạt động. Cần phải suy nghĩ về những nỗi khổ và khó khăn cụ thể mà mọi người đang trải qua, cảm thông với họ và bắt đầu cầu nguyện.

Tình yêu của Đức Chúa Trời tập trung trí tuệ vào trái tim

— Thưa Thầy, đôi khi trong lúc cầu nguyện, để tâm trí không bị phân tán, con nói: “Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa, con yêu mến Ngài.”

— Con yêu mến Chúa Giêsu Kitô, nhưng tâm trí con lại rời xa Ngài trong lúc cầu nguyện theo cách của Chúa Giêsu — điều đó có thể được chăng? Nói với Ngài một, hai lần rằng con yêu mến Ngài — điều đó có thể. Nhưng nếu con lặp đi lặp lại những lời ấy suốt thời gian, thì đó không phải là sự thật. Không thể trong

¹⁴⁴ Ví dụ, nín thở.

lòng nghĩ một điều, trong tâm trí nghĩ một điều khác, rồi lại thốt ra bằng miệng một điều thứ ba. Khi đó, những lời trong Kinh Thánh sẽ áp dụng cho chúng ta: “Những người này đến gần Ta bằng môi miệng, và tôn vinh Ta bằng môi miệng, nhưng lòng họ lại xa cách Ta.”¹⁴⁵

— Thưa Thầy, tại sao con cầu nguyện mà không có sự nồng nhiệt?

— Bởi vì con đang để tâm trí mình bị phân tán bởi những điều bên ngoài. Trái tim con ở nơi khác; trong đó không có sự hân hoan, không có tình yêu dành cho Đức Chúa Trời, vì vậy lời cầu nguyện theo Chúa Giê-su của con cũng trở nên yếu ớt. Tình yêu của Đức Chúa Trời tập trung tâm trí vào trái tim, và sau đó con người “mất trí.”

— Thưa Thầy, làm sao để luôn hướng về Chúa và thực hành lời cầu nguyện từ trái tim theo cách của Chúa Giêsu?

— Nếu con người liên tục nhắc nhở bản thân về những ân huệ của Đức Chúa Trời và việc mình chưa đáp lại ân huệ nào của Chúa, thì trái tim sẽ bị nổi đau thấu tim xé nát và nó bắt đầu hoạt động. Trái tim tự nhiên co thắt lại vì lòng kính mến, và lúc đó không còn là con người đuổi theo lời cầu nguyện nữa, mà chính lời cầu nguyện đuổi theo con người. Vì vậy, hãy luôn giữ những suy nghĩ đầy lòng kính mến và khiêm nhường. Chúa ngự trong lòng những người khiêm nhường,¹⁴⁶ và như vậy ân sủng của Chúa sẽ ngự vào trong con, trái tim sẽ được ngọt ngào và lời cầu nguyện sẽ trở nên xuất phát từ trái tim.

— Vậy thì, vào lúc đó, ngay cả ý nghĩ xấu cũng không thể xâm nhập được sao?

— Không, không thể. Đề ý nghĩ xấu xuất hiện, bạn phải ngừng cầu nguyện. Nhưng ngay cả khi bạn ngừng thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu bằng trí óc, mà trái tim bạn vẫn tiếp tục thực hành, thì ý nghĩ xấu vẫn không thể xâm nhập — vì trái tim đang cầu nguyện mà!

— Thưa Cha, xin Cha ban phước lành cho con và chỉ dạy con cách tập trung tâm trí lại.

— Hỡi linh hồn được chúc phúc, tôi cầu mong tâm trí của bạn được tập trung vào trái tim. Khi nói đến “trái tim”, chúng ta đang ám chỉ điều gì? Trái tim đâu phải là một chiếc hộp để chứa đựng tâm trí. Trái tim chính là trung tâm của những cảm xúc và trải nghiệm của chúng ta. Do đó, khi nói “để tâm trí hội tụ vào trái tim”, ý chúng ta là để nó hội tụ vào tình yêu, lòng nhân ái, khát khao tha thiết, vào sự rung động ngọt ngào không thể diễn tả... Đức Chúa Trời là Tình Yêu, và trái tim chứa đựng tình yêu; nếu trái tim đã được thanh tẩy, thì có thể nói rằng con người mang Đức Chúa Trời trong mình.

Hãy yêu mến Chúa, Thiên Chúa của người, bằng cả trái tim người, bằng cả linh hồn người, và bằng cả tâm trí người.¹⁴⁷ Hãy yêu mến Ngài bằng cả con người của mình. Nếu trí óc nắm được sự ngọt ngào ấy, vốn đến từ trái tim nhờ tình yêu và lòng nhân từ, thì lời cầu nguyện “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con” sẽ khiến cả con người chìm đắm trong sự kính sợ và xúc động sâu sắc.

Toàn bộ nền tảng của đời sống thiêng liêng nằm ở chỗ con người phải thanh tẩy trái tim, để đón nhận Chúa Kitô vào đó và kiềm chế tâm trí. Cần phải làm sao cho tâm trí cảm thấy ngọt ngào khi ở trong trái tim. Nếu tâm trí cảm thấy ngọt ngào trong trái tim, thì nó sẽ không muốn rời khỏi trái tim — giống như một đứa trẻ không muốn rời khỏi tiệm bánh kẹo.

Phần 6.

Cuộc sống thờ phượng

“Nhà thờ là ngôi nhà của chính Thiên Chúa, nơi thánh hóa con người, nơi bạn nhận được ân sủng thiêng liêng. Chỉ cần nghĩ đến điều này thôi cũng đủ để khiến ta cảm thấy kính sợ.”

Chương 1.

Về các giai đoạn trong năm phụng vụ

¹⁴⁵ Mt 15:8. Xem thêm: Is 29:13.

¹⁴⁶ Xem Ê-sai 66:1-2.

¹⁴⁷ Mt 22:37.

“Đức Kitô ra đời”¹⁴⁸

Thưa Thầy, ngày mai sau thánh lễ suốt đêm mừng Giáng sinh, con có thể chợp mắt một chút được không ạ?¹⁴⁹

— Thôi nào, cứ nằm ngủ thêm một chút vào đêm Giáng sinh đi! Mẹ tôi từng nói: “Chỉ có người Do Thái mới ngủ gật vào đêm Giáng sinh.” Vào đêm Chúa Giêsu ra đời, những người quyền quý trên thế gian này đang chìm trong giấc ngủ say, còn các mục đồng thì thức trắng.¹⁵⁰ Họ canh giữ đàn cừu suốt đêm và thổi sáo. Con có cảm nhận được sự khác biệt không? Chính những mục đồng thức trắng đêm ấy đã được ân sủng được chiêm ngưỡng Chúa Giêsu.

— Thưa Thầy, hang động đó trông như thế nào?

— Đó là một hang động trong vách đá, và trong đó chỉ có một máng ăn cho gia súc; không có gì khác cả. Chỉ có những người nghèo đến đó và cho cừu của họ trú ẩn. Mẹ Thiên Chúa cùng với Thánh Giuse đã đến hang đá này,¹⁵¹ vì tất cả các nhà trọ đều đã chật kín. Trong đó có một con lừa con và một con bê, chúng dùng hơi thở của mình để sưởi ấm cho Chúa Kitô.

“Con bò đã nhận ra Đấng làm chủ, và con lừa cũng nhận ra máng cỏ của chủ mình”¹⁵² — chẳng phải đó là lời của tiên tri Isaia sao?

— Thưa Thầy, thật tuyệt vời làm sao khi bài thánh ca hôm nay nói rằng Đức Mẹ Đồng Trinh, khi nhìn thấy Chúa Giêsu mới sinh, đã thốt lên, “vừa vui mừng vừa khóc: ‘Con có nên dâng cho Ngài vú sữa, Đấng nuôi dưỡng muôn loài, hay là hát ngợi khen Ngài, như Con và Thiên Chúa của con? Con nên gọi Ngài là gì?’”¹⁵³

— Đó là những màu nhiệm của Thiên Chúa, là ân sủng vĩ đại nhất của Thiên Chúa, mà chúng ta không thể thấu hiểu!..

— Thưa Thầy, làm sao chúng con có thể trải nghiệm bằng trái tim và cảm nhận sự kiện Giáng Sinh này, rằng “hôm nay Đấng Kitô được sinh ra từ Đức Trinh Nữ?”¹⁵⁴

— Để chúng ta có thể trải nghiệm và cảm nhận những sự kiện thiêng liêng này, tâm trí phải tập trung vào những ý nghĩa thiêng liêng. Khi đó, con người sẽ được biến đổi. “Một phép lạ vĩ đại và huy hoàng đã xảy ra hôm nay,”¹⁵⁵ — chúng ta hát như vậy. Nếu tâm trí chúng ta ở lại nơi đó, trong “sự vinh quang,” trong sự kỳ diệu, thì chúng ta sẽ cảm nhận bằng trái tim màu nhiệm vĩ đại của Lễ Giáng Sinh Chúa Kitô.

Và tôi sẽ cầu nguyện để trái tim các bạn trở thành máng cỏ Bê-lem và Hải Nhi Thần Thánh ban cho các bạn mọi ân sủng của Ngài.

Mùa Chay Thánh — cuộc rước lên Núi Sọ

— Các chị em thân mến, tôi xin chúc các chị một Mùa Chay an lành và nhận được sự trợ giúp đặc biệt của Chúa trong ba ngày đầu tiên.¹⁵⁶ Tôi hy vọng rằng trong năm nay, trong thời gian ăn chay, các chị sẽ không phải gánh vác quá nhiều lo toan, và các chị sẽ đồng cảm bằng cả tâm hồn với Cuộc Khổ Nạn của Chúa Kitô, đồng thời nỗ lực nhiều hơn trên phương diện thiêng liêng. Khi bắt đầu hát Triodion Mùa Chay¹⁵⁷, chúng ta cần bắt đầu cuộc hành hương lên Núi Sọ. Và nếu một người trải qua khoảng thời gian này với lợi ích thiêng liêng, thì sau khi qua đời, linh hồn của người ấy, khi leo lên đỉnh núi, sẽ không gặp phải chướng ngại nào trên hành trình siêu thoát.¹⁵⁸ Mỗi năm những ngày thánh thiêng này lại đến, nhưng vấn đề là thời gian của chúng

¹⁴⁸ Irmos của bài ca đầu tiên trong Thánh ca lễ Giáng sinh.

¹⁴⁹ Tại tu viện Thánh Gioan Thần Học, buổi cầu nguyện thường bắt đầu lúc 9 giờ tối và kết thúc cùng với Thánh Lễ vào khoảng 4 giờ sáng. — Chú thích của người dịch.

¹⁵⁰ Xem Lc 2:8.

¹⁵¹ Xem Lc 2:7.

¹⁵² Ê-sai 1:3.

¹⁵³ Trong Sách Thánh ca Slav, không có bài thánh ca này, còn trong Sách Thánh ca Hy Lạp, đây là bài thánh ca thứ ba trên điệu “Lạy Chúa, con kêu cầu” trong Thánh lễ chiều ngày 24 tháng 12. — Chú thích của người dịch.

¹⁵⁴ Bài thánh ca vào giờ thứ chín trong đêm trước lễ Giáng sinh.

¹⁵⁵ Bài thánh ca đầu tiên trong buổi cầu nguyện của Lễ Giáng sinh Chúa Kitô.

¹⁵⁶ Theo Hiến chương, trong ba ngày đầu của Mùa Chay, phải kiêng hoàn toàn thức ăn và nước uống.

¹⁵⁷ Sách Thánh ca Mùa Chay được hát từ Tuần lễ Người thu thuế và Người Pha-ri-si cho đến Thứ Bảy Lớn.

¹⁵⁸ Xem: Tu sĩ Grigori, đệ tử của Thánh Basil Mới. Về những thử thách của linh hồn vào giờ lâm chung.

ta ngày càng ít đi theo từng năm. Vậy chúng ta sử dụng khoảng thời gian này như thế nào? Để thu được lợi ích trên trời hay lãng phí vào những điều trần tục?

Các tu sĩ bắt đầu mỗi Mùa Chay bằng ba ngày, trong đó họ dốc hết sức lực vào việc ăn chay nghiêm ngặt nhất và cầu nguyện nhiệt thành. Còn những người thế tục cũng có ba ngày đặc biệt của riêng họ — không phải một lần trong năm, mà là mỗi tuần: thứ Sáu, thứ Bảy và Chủ Nhật — trong những ngày này, họ dốc hết sức lực vào những trò giải trí điên cuồng và những thú vui đáng ngờ. May mắn thay, ba ngày kiêng khem trong Mùa Chay vẫn được tuân thủ trong các tu viện và một số ít gia đình Kitô hữu trong thế gian — và chính điều này giúp duy trì sự bình an cho thế giới. Việc cầu nguyện và ăn chay tăng cường trong ba ngày này bảo vệ thế giới khỏi nhiều sự sa ngã về mặt tinh thần, vốn thường xảy ra với con người trong ba ngày đắm chìm trong những thú vui trần tục.

— Thưa Thầy, tại sao lại phải nghiêm ngặt như vậy trong ba ngày đầu tiên của Mùa Chay Thánh?

— Chủ yếu là để con người làm quen với việc ăn chay và kiêng khem. Từ tuần thứ hai trở đi, khi người ta đã được dùng bữa hàng ngày, nhưng chỉ một lần vào buổi tối, thì đối với họ, bữa ăn đó sẽ ngọt ngào hơn cả bữa tiệc hoàng gia. Khi tôi còn sống trong tu viện cộng đồng, sau những ngày đầu kiêng khem, món súp nước vào lúc bốn giờ chiều được chúng tôi coi là một ân sủng thực sự. Ba ngày không ăn, không uống, mà giờ đây mỗi ngày đều có thể nhâm nhi chút súp — chẳng phải đó là ân sủng sao?

Ba ngày kiêng khem hoàn toàn vào đầu mùa chay sẽ giúp người ta giữ chay suốt cả Mùa Chay. Nhưng nếu ai đó thực sự không đủ sức chịu đựng sự khổ hạnh ba ngày như vậy, thì hãy để họ nhắm nháp một miếng bánh mì khô vào buổi tối, hoặc ít nhất là kiêng ăn uống mỗi ngày cho đến tối. Trong trường hợp này, sự khoan dung là cần thiết: bởi vì nếu người đó ngất xỉu và không thể tu tập về mặt tinh thần, thì điều đó có ích gì? Có lần vào thứ Ba của tuần đầu tiên trong Mùa Chay, vị tu sĩ già Varlaam từ tu viện của các vị thánh Varlaam và Ioasaf đã đến một căn phòng, nơi hai tu sĩ trẻ, những người quen của ông, vừa mới dọn vào ở. Gõ cửa, gõ mãi — vẫn im lặng. Ông tự mở cửa ra và thấy cả hai anh em đều nằm bất động. “Có chuyện gì vậy? — ông hỏi — Các con bị ốm à?” — “Chúng con đang ăn chay, không ăn uống gì cả!” — họ đáp. “Nào, mau đứng dậy đi,” ông nói. — Pha trà đi, mỗi tách hai thìa đường, ăn ít bánh quy đi, ít ra các anh còn có thể cầu nguyện được, chứ bây giờ thì ngay cả chuỗi hạt cũng không cầm nổi trong tay nữa. Đây là kiểu ăn chay gì vậy, có ích lợi gì chứ?!”

— Thưa Thầy, làm sao con có thể học cách kiêng khem nghiêm ngặt hơn trong Mùa Chay Lớn?

— Những người đời thường chỉ nhớ đến việc kiêng khem ít nhất là trong Mùa Chay, trong khi chúng ta, những tu sĩ, phải chú tâm đến việc kiêng khem suốt cả năm. Điều quan trọng nhất mà mỗi người trong chúng ta cần chú ý là những đam mê trong tâm hồn, sau đó mới đến những đam mê thể xác. Nếu một người ưu tiên những nỗ lực về thể xác mà không nỗ lực loại bỏ những đam mê trong tâm hồn, thì người đó sẽ dậm chân tại chỗ. Có lần, vào đầu Mùa Chay, một giáo dân đến một tu viện, và một tu sĩ nào đó đã đối xử thô lỗ với anh ta. Tuy nhiên, người đàn ông tội nghiệp này có ý nghĩ tốt và không lên án tu sĩ đó. Sau đó, giáo dân này đến gặp tôi và nói: “Thưa Thầy, con không giận ông ấy, vì ông ấy vừa trải qua ba ngày ăn chay nghiêm ngặt!” Nếu vị tu sĩ đó ăn chay ba ngày một cách thiêng liêng, thì ông ta sẽ cảm nhận được một sự ngọt ngào thiêng liêng nào đó và sẽ nói chuyện với người khác một cách lịch sự hơn. Nhưng ông ta đã kiêu ngạo ép buộc bản thân ăn chay nghiêm ngặt trong ba ngày, và vì thế ông ta cho rằng mọi người đều phải nợ ơn mình.

— Thưa Thầy, con nên suy ngẫm điều gì trong thời gian ăn chay?

— Hãy suy ngẫm về những đau khổ của Chúa Kitô, về Sự Hiến Tế trên Thập Tự Giá của Ngài. Nhưng xét cho cùng, không cần phải đợi đến mùa chay mới làm điều đó — chúng ta, những tu sĩ, phải trải qua Cuộc Khổ Nạn của Chúa Kitô mỗi ngày, bởi vì các bài thánh ca và các nghi lễ trong nhà thờ giúp chúng ta làm điều đó hàng ngày.

Trong Mùa Chay, chúng ta có nhiều cơ hội hơn để thực hành đức hạnh, để tham gia trọn vẹn hơn vào Cuộc Khổ Nạn cứu rỗi của Chúa chúng ta — qua việc sám hối, cúi lạy, cắt đứt các dục vọng và giảm bớt lượng thức ăn vì tình yêu dành cho Chúa Kitô.

Hãy tận dụng tối đa cơ hội này trên con đường tu hành. Chính lúc này, chúng ta có những điều kiện vô cùng thuận lợi và cơ hội tốt nhất để quỳ gối trước Chúa bị đóng đinh, để nhận lấy sự giúp đỡ từ Ngài. Càng sống Mùa Chay một cách thiêng liêng, chúng ta càng được biến đổi mạnh mẽ hơn và càng hân hoan đón mừng Lễ Phục Sinh Thánh.

Tôi xin chúc các bạn có sức mạnh và sự kiên cường trong suốt Mùa Chay, để cùng Đức Mẹ Rất Thánh và Thánh Gioan Thần Học – vị thánh bảo trợ của các bạn – leo lên Núi Golgotha cùng Chúa Kitô, và trở thành những người đồng tham dự vào Cuộc Khổ Nạn của Chúa chúng ta. Amen.

“Chúng con thờ lạy Cuộc Khổ Nạn của Ngài, lạy Chúa Kitô”¹⁵⁹

— Thưa Thầy, làm thế nào để con có được lòng kính sợ đối với Cuộc Khổ Nạn của Chúa Kitô?

— Trước hết, chúng ta cần suy ngẫm về Sự Hiến Tế vĩ đại mà Đức Kitô đã dâng lên vì chúng ta, cũng như về sự vô ơn và tội lỗi của chính mình. Hãy tôn kính các vị Thánh Cha, những người đã nói về điều này — điều đó cũng sẽ giúp ích cho con một chút. Nhưng chính những Cuộc Khổ Nạn Thánh, chính Sự Hiến Tế của Chúa, sẽ giúp ích cho con nhiều hơn rất nhiều. Chúa Kitô không chỉ dạy chúng ta bằng lời nói — không, Ngài đã hiến dâng chính mình làm của lễ cho nhân loại, đã chịu đau khổ, bị đóng đinh, và phải chịu biết bao sự sỉ nhục và cực hình.

— Và hình phạt nhục nhã trên Thập tự giá, thưa ngài...

— Vâng, đó là hình phạt nhục nhã nhất! Nghĩ đến thôi đã thấy kinh hoàng! Tất cả các vị tiên tri đều đã báo trước về Chúa Kitô, nhưng người Do Thái lại đánh đập Ngài, nhổ nước bọt vào Ngài, chế nhạo Ngài và cuối cùng thì đóng đinh Ngài! Tất cả những điều này khiến con người phải run rẩy khi nghĩ đến. Ngay cả người thờ ơ nhất, miễn là còn một chút thiện tâm, những suy ngẫm này cũng sẽ đánh thức họ đến với đời sống thiêng liêng.

— Thưa Thầy, vào tối Thứ Năm Tuần Thánh, sau nghi thức tưởng niệm Cuộc Khổ Nạn của Chúa Kitô, con không ở lại nhà thờ qua đêm mà về phòng tu của mình.

— Thật đáng tiếc. Tôi cứ tưởng là con còn có chút lòng kính sợ nào đó! Chẳng lẽ các con không ở lại nhà thờ vào tối Thứ Năm Tuần Thánh sao? Các con bỏ mặc Chúa Kitô bị đóng đinh một mình rồi tản ra các phòng tu sao?

— Nhiều chị em, thưa vị trưởng lão, phần lớn vẫn ở lại nhà thờ, còn tôi thì khó tập trung vì cứ bị phân tâm bởi bất kỳ tiếng động nhỏ nào — và vì thế tôi thực hiện nghi thức cầu nguyện trong phòng tu.

— Vậy thì được rồi. Hãy để trong phòng tu của con có bức tượng Chúa bị đóng đinh, và con hãy cầu nguyện trước bức tượng đó: “Vinh quang thuộc về Thánh Giá của Ngài, lạy Chúa” và “Đức Mẹ Thánh Thiện, chúng con thờ lạy Con của Mẹ.” Đồng thời, hãy cúi đầu thờ lạy — bao nhiêu lần con có thể. Ngày này cần phải trải qua, phải cảm nhận sâu sắc. Vào Thứ Sáu Tuần Thánh, tôi cũng tự nhốt mình trong phòng tu để làm điều đó.

— Năm nay, thưa Thầy, vào Thứ Sáu Tuần Thánh, con đã tuân giữ chay nghiêm ngặt, nhưng vào buổi tối, trong nghi thức an táng Khăn Liệm, con không thể đứng vững được. Nếu con đối xử với Cuộc Khổ Nạn của Chúa với lòng kính sợ đủ sâu sắc, làm sao con lại cho phép mình ngồi trong nhà thờ vào lúc như vậy?

— Thật tốt là con đã nỗ lực tuân giữ sự kiêng khem như vậy. Hơn nữa, làm sao có thể ăn uống vào ngày như thế này được? Ai cảm thấy khó chịu thì có thể ăn một miếng bánh mì khô để đỡ đói. Trước đây, trong các tu viện vào Thứ Sáu Tuần Thánh, chỉ có các tu sĩ già và ốm yếu mới được phép uống trà kèm bánh mì khô vào buổi tối. Một số tu sĩ vào ngày này, noi gương Chúa — Đáng mà người Do Thái đã cho uống giấm trộn với mật trên Thập tự giá —¹⁶⁰ cũng nếm một chút giấm rượu. Khi tôi đến tu viện Philotheos, năm đầu tiên trong Tuần Thánh, tôi không ăn gì cả. Vào Thứ Sáu Tuần Thánh, khi biết rằng một số người có tập tục uống giấm, tôi cũng đã uống theo. Nhưng giấm đó lại rất mạnh, đến nỗi tôi đã ngất xỉu.

— Thưa Thầy, tại sao trong Tuần Thánh con có thể nhịn ăn ba ngày, trong khi bình thường con lại khó nhịn ăn?

— Tuần Thánh là thời gian để thương xót những đau khổ của Chúa Kitô. Nếu một người thân của con qua đời, liệu con có thể nghĩ đến việc ăn uống được không? Khi gặp phải nỗi đau như vậy, con không thể ăn cũng không thể uống được.

— Thưa Thầy, vào Thứ Bảy Lớn này, lần đầu tiên chúng con hát bài “Những Đấng Vô Tỳ Vết” kèm theo những lời ngợi khen — trước đây chúng con chỉ đọc thôi.¹⁶¹

¹⁵⁹ Bài thánh ca vào giờ thứ chín trong Thứ Sáu Tuần Thánh.

¹⁶⁰ Xem Mt 27:34, Ga 19:28-29.

¹⁶¹ Theo truyền thống cổ xưa của Giáo hội, vào Thứ Bảy Lớn, người ta hát Thánh vịnh 118 (“Những người vô tội”), các câu thơ của Thánh vịnh này xen kẽ với việc hát các bài thánh ca tang lễ, được gọi là “lời ca ngợi”. — Chú thích của người dịch.

— Tôi đã nghe rồi. Nhưng tôi muốn các con nói thật với tôi. Khi các con hát, các con có nghĩ đến Chúa Kitô, có tưởng tượng đến lễ an táng của Ngài không? Cả chị em đã đọc các câu Thánh vịnh, lẫn các chị em đã hát các bài thánh ca — tất cả các con đều như đang đứng trên sân khấu vậy! Các chị đã dàn dựng vở kịch gì vậy? Các chị đã tập một tác phẩm âm nhạc mới sao? Nhưng điều này hoàn toàn mang tính thể tục! Chẳng lẽ khó hiểu đến thế sao? “Những Đấng Vô Tội” của Thứ Bảy Lớn chính là tiếng khóc thương trước mộ. Tiếng khóc! Trong những việc khác, việc hơi quá đà một chút cũng không đáng sợ lắm, nhưng ở đây, Chúa Kitô đã bị tra tấn, bị đánh đập, bị nhổ nước bọt, rồi bị đóng đinh, và bây giờ chúng ta đang chôn cất Ngài. Nếu ngay cả trong một ngày như thế này các con còn không cảm nhận được rằng mình đang hát, thì tôi không biết mình có thể giúp các con được gì nữa.

— Thưa Thầy, theo quy định của Athos, vào Thứ Sáu Lớn, chuông có được đánh theo nhịp tang lễ không?

— Chuông sẽ reo khi đưa Khăn Liệm ra.

— Còn trong suốt cả ngày cũng có tiếng chuông tang lễ không?

— Điều đó có quan trọng đến mức phải quan tâm đến việc chuông được rung ở đâu và như thế nào không? Điều quan trọng nhất là tiếng chuông báo hiệu lễ an táng của Chúa Kitô phải vang lên trong trái tim tôi.

“Ngày Phục Sinh”

— Thưa Thầy, có một nhóm hành hương cùng con cái đến đây, và các em nhỏ đã reo lên: “Ôi, những quả trứng đỏ ở đây đẹp quá!”

— Đừng để các em nhỏ chỉ chú ý đến vẻ đẹp bề ngoài, nếu không các em sẽ dừng lại ở bề ngoài và không tìm kiếm ý nghĩa sâu xa. Hãy chỉ nói với các em rằng quả trứng đỏ tượng trưng cho quả địa cầu, đã được nhuộm đỏ bởi Máu của Chúa Kitô, và cả thế giới đã được cứu chuộc khỏi tội lỗi.

— Thưa Đức Cha, tôi thật sự ấn tượng trước sự can đảm của các bà vợ mang hương liệu.

— Các bà mang hương đã đặt trọn vẹn niềm tin vào Chúa Kitô; tình yêu thiêng liêng bùng cháy trong lòng họ, chính vì thế mà họ đã bất chấp mọi nguy hiểm. Nếu trong lòng họ không bùng cháy ngọn lửa tình yêu thiêng liêng, liệu họ có dám làm điều đó không? Vào lúc bình minh, khi trời còn sớm, lúc mà việc ra đường vẫn còn bị cấm, họ đã cùng mang theo các loại hương liệu trên tay, tiến về Mộ Thánh của Chúa vì tình yêu dành cho Chúa Kitô. Chính vì thế mà họ đã được vinh dự nghe tin mừng Phục Sinh từ thiên thần.

— Thưa Thầy, làm sao chúng con có thể cảm nhận được niềm vui Phục Sinh?

— Để niềm vui đích thực đến, chúng ta cần vun đắp trong lòng một nỗi buồn mang lại niềm vui. Nếu chúng ta sống Tuần Thánh một cách thành kính và đầy xúc động, thì chúng ta sẽ đón mừng Lễ Phục Sinh trong sự hân hoan thiêng liêng và niềm vui thánh thiện.

— Thưa Thầy, không hiểu sao vào đêm Phục Sinh, con lại không thể cảm thấy vui mừng đặc biệt được...

— Điều đó cũng có thể xảy ra — bởi suốt Tuần Thánh, chúng ta đã trải qua nỗi buồn của Cuộc Khổ Nạn, đặc biệt là vào Thứ Sáu Tuần Thánh. Và vì cảm giác buồn bã sâu sắc hơn cảm giác vui mừng, nên chúng ta không thể vượt qua trạng thái tâm hồn này chỉ trong một ngày. Không phải là tâm hồn không vui mừng trước sự Phục Sinh của Chúa Kitô, không phải vậy. Chỉ là tâm hồn chưa vui mừng đủ mức mà ngày trọng đại này đòi hỏi. Nhưng dần dần trong suốt Tuần Lễ Phục Sinh — vốn là một chuỗi ngày Phục Sinh liên tục — nỗi đau của Tuần Thánh sẽ tan biến và tâm hồn sẽ tràn ngập niềm vui Phục Sinh. Ngay từ ngày thứ hai, con người đã bắt đầu cảm nhận được không khí Phục Sinh.

— Tại sao, thưa vị tu sĩ, ở một số tu viện lại cử hành lễ rước Thánh Giá vào ngày thứ hai, thậm chí cả ngày thứ ba của Lễ Phục Sinh?

— Để lan tỏa niềm vui Phục Sinh ra xung quanh.

— Vậy là họ còn rung chuông nữa sao, thưa ngài?

— Trong Tuần Lễ Sáng, người ta không chỉ rung chuông, mà cả những chiếc búa, những chiếc búa nhỏ và những chiếc simandry¹⁶² cũng gõ vang đầy hân hoan, và trái tim cất tiếng hát, hân hoan đón “Ngày Phục Sinh.”¹⁶³

Niềm vui thiên đàng của Đấng Christ
Và niềm vui Phục Sinh bất tận
Cùng với sự bồn chồn ngọt ngào và thanh thản
Xin Chúa luôn ban cho các chị em thiêng liêng của con!

Chương 2. Về việc cầu nguyện chung

Nhà thờ — ngôi nhà của Chúa

Thưa Thầy, nhiều người cho rằng việc đi nhà thờ không phải là điều bắt buộc.

— Mọi người không hiểu ý nghĩa sâu sắc của việc đến nhà thờ, và khi coi thường ngôi nhà của Chúa, họ chính tay cắt đứt sợi dây kết nối họ với Chúa. Sau đó, họ sẽ tìm sự giúp đỡ ở đâu? Thật đáng tiếc, phần lớn các Kitô hữu không tham gia các bí tích của Giáo hội và do đó rơi vào ảnh hưởng của ma quỷ.

Tôi luôn khuyên các giáo dân hãy đến nhà thờ — đó là ngôi nhà của chính Thiên Chúa, nơi thánh hóa con người, và ở đó chúng ta nhận được ân sủng thiêng liêng. Chỉ cần nghĩ đến điều này thôi cũng đủ khiến chúng ta cảm thấy kính sợ. Trong nhà thờ, Chúa Kitô, Đức Mẹ và các thánh đang nhìn xuống chúng ta; ở đó, chúng ta cầu xin sự giúp đỡ từ các ngài và có thể đơn giản là trò chuyện với các ngài. Khi đứng ngoài ngưỡng cửa, chúng ta bỏ lỡ cơ hội sống trong các Bí tích. Ở đó, trong nhà thờ của Chúa, Chúa Kitô được dâng làm của lễ vì chúng ta và ban cho chúng ta Thân Thể và Máu của Ngài. Chẳng phải điều này đáng khiến chúng ta kinh ngạc sao?

— Thưa Cha, hiện tại vì bệnh tật nên con không thể đến nhà thờ. Con thật sự rất nhớ các thánh lễ!

— Bây giờ con cần kiên nhẫn một chút. Khi tôi phục vụ trong quân đội và chúng tôi tham gia một chiến dịch ở vùng núi,¹⁶⁴ thì — con thử tưởng tượng xem! — tôi đã bảy tháng không được vào nhà thờ. Một lần, tôi được cử đến Navpakt để sửa chữa vài chiếc bộ đàm, và tôi phải quay về ngay lập tức. Tôi đã làm xong việc cần làm và trên đường về, tôi ghé lại một nhà thờ bên đường. Lúc đó đang là Mùa Chay, và trong nhà thờ đang hát bài Akathist dâng lên Đức Mẹ. Tôi không thể chen vào trong, cũng không thể để các máy bộ đàm lại mà không có người trông coi, hơn nữa thời gian của tôi cũng rất eo hẹp. Tôi chỉ đứng trước cửa nhà thờ được năm phút. Ông biết tôi thất vọng thế nào không? Tôi khóc như một đứa trẻ! “Lạy Chúa ơi,” tôi than thở, “tôi đã sa sút đến mức nào rồi! Từ thuở nhỏ, tôi đã đến nhà thờ trước cả người phụ trách nhà thờ. Thế mà giờ đây, đã bảy tháng rồi tôi không đặt chân vào nhà thờ!”

— Thưa Thầy, khi con vừa hoàn thành nhiệm vụ ở phòng thánh rồi vào nhà thờ, con không thể tập trung vào thánh lễ được.

— Từ phòng tiếp khách, con đi vào nhà thờ. Còn từ nhà thờ, hãy đi lên Thiên đàng, rồi đi xa hơn nữa — đến với Chúa.

— Vâng, nhưng làm thế nào để làm được điều đó, thưa Geronda? Có phải là suy nghĩ về vinh quang của Đức Chúa Trời không?

— Nhà thờ là ngôi nhà do con người xây dựng cho Đức Chúa Trời ở đây, trên đất. Nhưng ngôi nhà không do con người xây dựng cho Đức Chúa Trời — ở thiên đàng, cũng như ngôi nhà thực sự của chúng ta — cũng ở thiên đàng.

¹⁶² Bilo — tấm vải lớn bằng gỗ được treo lên. Klepalo — tấm kim loại được treo lên. Simandr — tấm gỗ có thể mang đi được. — Chú thích của người dịch.

¹⁶³ Irmos của bài hát đầu tiên trong Thánh ca Phục Sinh.

¹⁶⁴ Đề cập đến dãy núi Navpaktos ở miền Tây Hy Lạp.

Sức mạnh của lời cầu nguyện chung

— Thưa Thầy, đôi khi con cảm thấy cần phải ở lại phòng tu thay vì tham dự thánh lễ, để lần chuỗi, cúi lạy, đọc quy tắc tu hành hoặc các sách tâm linh...

— Con có thể dời giờ lễ sang lúc khác được không? Không thể. Còn những việc tu tập trong phòng tu thì con có thể dời sang thời gian khác được.

— Vâng, nhưng ở nhà thờ, thưa Thầy, con không phải lúc nào cũng cảm nhận được sự thay đổi đầy ân sủng như khi cầu nguyện trong phòng tu.

— Nghe này, cầu nguyện riêng là sự chuẩn bị cho việc cầu nguyện chung. Chất lượng lời cầu nguyện của con trong nhà thờ có thể kém hơn so với khi cầu nguyện trong phòng tu, bởi vì ở nhà thờ, con không cảm thấy thoải mái như khi ở một mình. Nhưng lời cầu nguyện chung tại nhà thờ mạnh mẽ hơn nhiều, bởi vì ở đó mọi người cùng nhau cầu nguyện: người này có nhiều năng lượng hơn trong lời cầu nguyện, người kia có nhiều sự ấm áp hơn, người thứ ba lại có điều gì đó khác... Vì vậy, trong hai đến ba giờ diễn ra thánh lễ, con cũng phải có mặt tại nhà thờ và cầu nguyện cùng mọi người. Chúa Kitô đã nói gì?

“Nơi nào có hai hoặc ba người tụ họp nhân danh Ta, thì Ta ở giữa họ.”¹⁶⁵

— Thưa Thầy, con cảm thấy tinh thần tốt hơn khi cầu nguyện trong phòng tu — trong thánh lễ, con dễ bị phân tâm quá.

— Con chỉ tưởng rằng “tâm trạng thiêng liêng” của con trong phòng tu tốt hơn thôi. Con sẽ có trạng thái tâm linh đúng đắn nếu con nỗ lực cầu nguyện trong nhà thờ, tập trung và thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu trong thời gian cử hành thánh lễ. Hãy học cách vượt qua khó khăn ngay trong chính những khó khăn đó — nếu không, cậu sẽ không thể vượt qua được. Làm sao một người lính có thể học cách chiến đấu nếu trong mọi buổi huấn luyện, anh ta chỉ được phát đạn giả chứ không phải đạn thật?

— Thưa Thầy, con cảm thấy phân tâm trong thánh lễ vì con không thể vừa thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu vừa theo dõi việc đọc và hát.

— Tại sao con lại phân tâm như vậy? Có lẽ tất cả sự lo lắng này là do con tự nhủ với bản thân: “Giờ đây mình sẽ thành công trong việc cầu nguyện thông minh, mình sẽ trở nên giàu có!”? Nhưng trong đó ẩn chứa sự ích kỷ và kiêu ngạo. Điều đó không có nghĩa là con không nỗ lực; ví dụ của ta chỉ là sự phóng đại. Trong con có lòng thiện, và Chúa Kitô sẽ giúp con. Hãy đứng trước mặt Thiên Chúa như một đứa trẻ, và đừng suy nghĩ gì cả. Hãy đơn sơ hơn — và bạn sẽ thấy ân sủng mà Chúa Kitô và Mẹ Thiên Chúa ban cho bạn. Khi bước vào nhà thờ, hãy tưởng tượng rằng bạn đang lên một con tàu, phó thác bản thân vào tay Thiên Chúa, và để con tàu đó đưa bạn đến nơi cần đến.

— Thưa Thầy, trong các thánh lễ, con hay ngáp, nên đôi khi hoàn toàn không thể tập trung được. Rồi một ý nghĩ lại thâm thì với con: “Thì sao chứ, dù con có tham dự thánh lễ đi chăng nữa? Dù sao thì con cũng chẳng cầu nguyện gì cả!..”

— Có thể con ngáp hay gật gù, nhưng con thuyền vẫn tiếp tục tiến về đích. Trên thuyền cũng vậy: một người đếm, người khác ngáp, người thứ ba ngủ, nhưng con thuyền vẫn tiến gần đến đích đã định. Nhưng con nên trực ca và tỉnh táo.

— Thưa Thầy, nếu tâm trí không cầu nguyện trong lúc tham dự thánh lễ, thì việc thờ phượng sẽ trở nên mệt mỏi.

— Đúng vậy, bởi vì khi đó con người vẫn chưa được nuôi dưỡng. Khi tâm trí không nắm bắt được những ý nghĩa thiêng liêng, thì việc thờ phượng sẽ biến thành một bài tập thể chất — dù là vì tình yêu của Chúa. Và ngay cả người nào gật gù trong giờ thờ phượng, nhưng vẫn chống lại cơn buồn ngủ, cũng sẽ nhận được phần thưởng không nhỏ.¹⁶⁶ trong nhà thờ không phải để ngủ, việc đó thì cậu có giường trong phòng tu của mình rồi. Có lần, hai giáo dân đến Athos và tình cờ tham dự buổi cầu nguyện suốt đêm. Họ đã ngủ suốt buổi cầu nguyện tại khách sạn của tu viện, và chỉ đến nhà thờ ngay trước khi bắt đầu bài ca ngợi khen.¹⁶⁷ Một tu sĩ ở phòng bên cạnh thỉnh thoảng gật gù, nhưng vẫn cố gắng không ngủ gật. Một trong hai giáo dân, thấy

¹⁶⁵ Mt 18:20.

¹⁶⁶ Stasidia — ghế gỗ có tựa lưng cao và mặt ghế có thể gập lại, có thể đứng hoặc ngồi trên đó. Các ghế stasidia được đặt dọc theo tường trong các nhà thờ Hy Lạp. — Chú thích của người dịch.

¹⁶⁷ Tức là vào lúc cuối cùng của buổi cầu nguyện.

vậy, nói với người kia: “Nhìn kìa, tu sẽ đang ngủ gật kìa!” Người kia đáp lại, như một tên cướp khôn ngoan:¹⁶⁸ “Cậu không thấy xấu hổ sao? Chúng ta đã ngủ bao nhiêu giờ rồi và mới chỉ vừa đến đây thôi. Cậu nghĩ sao, ông ấy không thể về phòng mình ngủ được à? Tất nhiên là không phải trên giường bông, nhưng ít nhất cũng có thể nằm trên một cái chiếu nào đó.”

— Còn con, thưa vị trưởng lão, không cảm thấy niềm vui từ việc thờ phượng.

— Nhưng liệu chúng ta có cần niềm vui không? Con đang ở trong nhà thờ vì Chúa Kitô — thế mà lại đứng trong hàng thánh lễ, tựa vào tay vịn, và nghỉ ngơi. Hãy suy ngẫm như thế này: “Đức Kitô đã dang rộng đôi tay trên Thập giá, còn tôi thì đứng đó, cầu nguyện, và thậm chí còn nghỉ ngơi trong lúc đó nữa!..” Hãy tự nhủ với bản thân như vậy, và con sẽ không còn cảm thấy chán nản trong thánh lễ nữa.

— Thưa Thầy, trong giờ lễ có thể ngồi được không ạ?

— Nếu khó khăn, có thể ngồi một chút. Nhưng nếu có thể, tốt hơn là nên cầu nguyện trong tư thế đứng. Điều này cần được thực hiện không phải vì “đó là quy định,” mà phải xuất phát từ tận đáy lòng. Nếu tự ra lệnh cho bản thân: “Tôi phải đến nhà thờ, đứng trong hàng, nhìn xuống sàn và đứng im không nhúc nhích,” thì tất cả sẽ trở nên gượng gạo, máy móc.

— Thưa Geronda, tôi thường không thể tập trung trong nhà thờ vì chân bắt đầu đau do phải đứng quá lâu. Tôi phải làm sao đây?

— Hãy nhớ đến những chiếc đinh gỗ đã đâm xuyên qua đôi chân của Chúa Kitô, và hãy nói: “Tạ ơn Chúa vì tôi đang đau đớn.” Khi đó, bạn sẽ quên đi nỗi đau của chính mình, trái tim bạn sẽ được an ủi và lời cầu nguyện sẽ xuất phát từ tận đáy lòng.

Chương 3. Về việc tham dự Bí tích Thánh Thể

Các Bí tích được trải nghiệm qua kinh nghiệm cá nhân

Thưa Thầy, khi con cầu nguyện trong Thánh Lễ, con run rẩy khi nhận ra rằng Chúa Kitô đã chịu đóng đinh vì con, và con nghĩ: “Lạy Chúa, con đã làm gì cho Ngài?” Xin Thầy cho biết, con có thể làm gì để tạ ơn Chúa Kitô?

— Chỉ cần con cảm nhận được điều đó là đủ rồi. Chúa Kitô đã chịu đóng đinh, Ngài đã hiến dâng chính mình làm của lễ vì chúng ta và giờ đây ban cho chúng ta Thân Thể và Máu của Ngài. Khi suy ngẫm về điều này, con người phải tràn đầy nhiệt huyết.

— Thưa Thầy, làm thế nào để thấm nhuần màu nhiệm Thánh Thể?

— Hãy sống bằng Thánh Thể. Để thấm nhuần bí tích vĩ đại này, con cần phải tin rằng chính Chúa Kitô đang hiện diện ngay tại đây và ngay lúc này. Và không chỉ tin, mà còn phải sống theo điều đó.

— Thưa Thầy, điều gì sẽ giúp con tập trung trong Thánh Lễ?

— Các thiên thần thánh tham dự Thánh Lễ. “Bởi các hàng ngũ thiên thần vô hình,”¹⁶⁹ — chúng ta hát như vậy. Hãy suy ngẫm về những gì đang diễn ra vào lúc này, lắng nghe kỹ lưỡng những lời cầu xin trong các bài kinh và cầu nguyện từ tận đáy lòng: “Lạy Chúa, xin thương xót!” Bao nhiêu lời “Lạy Chúa, xin thương xót” quý giá đã bị các con để trôi đi theo gió! Toàn thể dàn hợp xướng cất lên những lời “Kyrie, eleison” du dương, nhiều chị em say mê thưởng thức, nhưng hàng chục trái tim lại thờ ơ. Nhưng điều đó có ích gì? Và ngay cả khi sự chú ý của bạn tập trung vào lời cầu nguyện của Chúa Giêsu, nhưng trong đó không có nỗi đau và lòng trắc ẩn, thì tất cả chỉ là sự lãng phí vô ích.

— Thưa Thầy, trong các buổi canh thức suốt đêm, con mệt mỏi đến mức khi bắt đầu Thánh Lễ, con gần như không còn sức lực nào nữa.

— Điều đó không có gì đáng ngạc nhiên, nhưng con cần phải chiến đấu. Nếu con kiên nhẫn và tự ép buộc bản thân, sự giúp đỡ từ Thiên Chúa sẽ đến và con sẽ cảm nhận được sức mạnh trào dâng. Một mỗi sẽ

¹⁶⁸ Đó là một trong hai tên cướp bị đóng đinh cùng với Chúa Kitô, người đã nói với tên kia: “Hay là ngươi không sợ Thiên Chúa, khi chính ngươi cũng bị kết án như vậy? Còn chúng ta thì bị kết án một cách công bằng, vì chúng ta đã nhận lấy điều xứng đáng với những việc làm của mình, còn Ngài thì không làm điều gì xấu cả” (Lc 23:40-41).

¹⁶⁹ Bài ca Cherubim. Bài thánh ca phụng vụ này kêu gọi chúng ta đón tiếp Chúa Kitô với sự tôn kính không kém gì hoàng đế Byzantine, người đã rước vào thành phố trong sự hộ tống của đội vệ binh danh dự cầm giáo. — Chú thích của người dịch.

được vượt qua, và thậm chí sau buổi canh thức, con cũng sẽ không muốn ngủ, con sẽ cảm nhận được sự hứng khởi dành cho các hoạt động thiêng liêng, đủ để duy trì suốt cả ngày.

— Thưa Thầy, trong Thánh Lễ có được phép ngồi không?

— Thông thường, người ta không ngồi trong Thánh Lễ. Nếu cảm thấy mệt, có thể ngồi xuống khi đang đọc Thư Tông Đồ. Nhưng nếu ai đó có vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và không thể đứng được, thì lúc đó mới được phép ngồi. Dù vậy, bản thân tôi thì trong Thánh Lễ, tôi chưa bao giờ ngồi xuống.

— Thưa Thầy, khi linh mục xướng lên: “Của Ngài từ những người của Ngài...” — Thầy cầu nguyện như thế nào?

— Vì vào lúc đó Thánh Thần ngự xuống, nên tôi thầm đọc “Vua Trời,” “Ngợi khen Chúa Kitô...”¹⁷⁰ và “Khi Ngài ngự xuống...”¹⁷¹ và cầu xin sự soi sáng thiêng liêng.

Chuẩn bị cho Bí tích Thánh Thể

— Thưa Thầy, phải chuẩn bị như thế nào để rước Thánh Thể?

— Thực ra, chúng ta phải luôn sẵn sàng... Nhưng khi chuẩn bị rước lễ, tốt nhất là nên cầu nguyện nhiều hơn, đọc Kinh Thánh và các sách thiêng liêng nhiều hơn... Rất hữu ích khi tự mình đọc nghi thức chuẩn bị cho Bí tích Thánh Thể trong phòng tu, dù rằng bạn sẽ còn được nghe nó trong nhà thờ nữa.¹⁷² Như vậy, bạn sẽ hiểu rõ hơn ý nghĩa của những lời cầu nguyện này và cảm nhận sâu sắc hơn về tội lỗi của chính mình. Ngoài ra, bạn còn có thể hát bài ca đầu tiên của Đại Thánh ca Sám hối¹⁷³ và từ “Feotokaria”, bài ca đầu tiên của các thánh ca vào thứ Hai và thứ Tư thuộc giọng thứ năm, đồng thời thực hiện các động tác cúi đầu.

— Thưa Thầy, nếu con không kịp chuẩn bị trước để rước lễ, thì trong Thánh lễ con có thể làm gì được?

— Ý con là, sau khi hô “Phúc cho Nước Trời”, con định đọc nốt quy tắc sao? Hãy hiểu rằng, Chúa Kitô không phải là công tố viên; nếu thực sự con không có cơ hội chuẩn bị, Ngài biết điều đó. Những trở ngại mà con không thể tránh khỏi đã cản trở con chuẩn bị — hay chính con đã trở thành trở ngại cho chính mình? Có những lúc người tín hữu vì công việc chồng chất mà thậm chí không kịp đọc xong phần kinh chuẩn bị cho việc Rước Lễ và bước đến Chén Thánh như một khúc gỗ cứng ngắc. Lúc đó, cần phải có những suy nghĩ khiêm nhường: “Lạy Chúa, xin tha thứ cho con, một khúc gỗ cứng ngắc như thế này.” Chúa nhìn vào trái tim. Thường thì người ta nghĩ mình đã sẵn sàng rước lễ, nhưng thực tế lại chưa sẵn sàng; còn có lúc lại tự cho là chưa sẵn sàng — và chính lúc đó mới thực sự sẵn sàng. Sự chuẩn bị tốt nhất chính là thái độ khiêm nhường, lòng ăn năn và lòng khao khát.

Việc chuẩn bị rước lễ không chỉ đơn thuần là thay quần áo và đánh răng. Điều quan trọng nhất là con người phải tự kiểm điểm bản thân: liệu họ có cảm nhận việc rước lễ Thánh Thể như một nhu cầu thiết yếu không? Liệu họ có hòa hợp với lương tâm của mình không? Có lẽ có điều gì đó đang cản trở họ rước lễ và cho đến nay vẫn chưa được xưng tội? Để thấm nhuần Thánh Thể và Thánh Huyết, cần phải có những điều kiện tốt đẹp. Điều quan trọng nhất là khát khao khiêm nhường để cắt đứt những đam mê của bản thân, để Chúa Kitô không muốn rời khỏi trái tim. Nếu không, Chúa Kitô sẽ ngự vào chúng ta trong Bí tích Thánh Thể, nhưng... Ngài sẽ rời đi ngay lập tức, và chúng ta không cảm nhận được gì cả. Còn khi Chúa Kitô ở lại lâu dài, thì trong con người sẽ xảy ra một sự thay đổi nào đó. Có những người luôn cảm nhận được Chúa Kitô trong lòng mình — từ lần Rước Lễ này đến lần Rước Lễ khác mà không có khoảng cách.

— Thưa Thầy, có những lúc linh mục tuyên xưng: “Hãy đến với lòng kính sợ Thiên Chúa, đức tin và tình yêu,”¹⁷⁴ — nhưng con cảm thấy mình chưa sẵn sàng để rước lễ.

— Trong các bệnh viện, vào một thời điểm nhất định, các bác sĩ sẽ đi thăm khám các phòng bệnh, và các y tá sẽ thông báo to: “Đang thăm khám!” Lúc đó, tất cả khách thăm đều ra khỏi phòng bệnh, còn các bệnh nhân thì trở về giường của mình và chờ bác sĩ để kể cho bác sĩ nghe về tình trạng sức khỏe của mình và nhận được những chỉ dẫn phù hợp về việc điều trị. Cũng vậy, khi linh mục nói: “Với lòng kính sợ Thiên Chúa...”

¹⁷⁰ Bài thánh ca Lễ Ngũ Tuần.

¹⁷¹ Bài ca Kondak của Lễ Ngũ Tuần.

¹⁷² Phần nghi thức dẫn vào Thánh Thể thường được đọc trong nhà thờ vào giờ kinh sáng.

¹⁷³ Thánh ca Lớn, tác phẩm của Thánh Anrê người Crete, được hát từng phần trong bốn ngày đầu tiên của Tuần thứ nhất Mùa Chay tại Thánh lễ Vesper lớn, và được hát trọn vẹn vào Tuần thứ năm tại Thánh lễ Vesper lớn vào thứ Tư và trong Thánh lễ Sáng vào thứ Năm.

¹⁷⁴ Trong truyền thống Nga, lời kêu gọi này được diễn đạt hơi khác một chút: “Hãy đến với lòng kính sợ Thiên Chúa và đức tin.” — Chú thích của người dịch.

— hãy tưởng tượng rằng Bác sĩ đã đến, và hãy đến rước Minh Thánh Chúa với ý thức về tội lỗi của chính mình, khiêm nhường xin ơn tha thứ của Thiên Chúa.

Thánh Thể là liều thuốc hiệu quả nhất

— Thừa Cha, Cha đã rất mệt mỏi trong Thánh Lễ;¹⁷⁵ Cha không cần phải ở lại để nghe những lời cầu nguyện tạ ơn.

— Sao con lại nói thế? Cha đã rước Minh Thánh Chúa Kitô, lẽ nào lại không nói một lời “cảm ơn” với Thiên Chúa sao? Chỉ trong trường hợp khẩn cấp mới được ra về sớm. Và con đừng bao giờ ra về, hãy lắng nghe những lời cầu nguyện tạ ơn và lặp đi lặp lại không ngừng: “Con tạ ơn Ngài, lạy Thiên Chúa của con, con tạ ơn Ngài! Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Thiên Chúa, vinh quang thuộc về Ngài, lạy Thiên Chúa!” — và trái tim con sẽ tràn ngập niềm vui.

Có lần tôi đến dự Thánh Lễ tại một căn phòng nhỏ. Tôi rất mệt mỏi và kiệt sức, lại còn đói nữa, vì đang chuẩn bị rước lễ. Ở đó không có lò sưởi, nên suốt buổi lễ tôi phải đứng suốt, run rẩy vì lạnh. Nhưng ngay khi vừa rước lễ xong, tôi lập tức cảm nhận được hơi ấm lan tỏa khắp cơ thể. Anh biết đấy, giống như trong những chiếc lò sưởi có dây xoắn ốc — dòng điện chạy qua dây xoắn ốc, làm nó nóng lên; tôi cũng cảm nhận được cảm giác tương tự khắp cơ thể. Dần dần, toàn thân tôi bùng cháy trong ngọn lửa. Một ngọn lửa ngọt ngào!

— Bùng cháy, nhưng không bị thiêu rụi, “¹⁷⁶” thưa ngài...

— Vâng, bùng cháy... Bằng ngọn lửa ngọt ngào! Sau đó không còn cảm giác đói, mệt mỏi hay lạnh lẽo nữa!..

— Điều đó kéo dài bao lâu, thưa ngài?

— Tôi cảm nhận được điều đó trong nhà thờ, ngay sau khi rước lễ, và sau đó, khi đã ra về, suốt quãng đường về tôi vẫn cảm thấy nóng rực!

— Thừa Geronda, tại sao một số người, dù thể chất yếu ớt và ốm yếu, lại có thể chịu đựng việc ăn chay tốt như vậy?

— Bí quyết của họ nằm ở việc thực hành đức khiêm nhường và lòng yêu mến Chúa, đi kèm với lời cầu nguyện và việc rước các Bí tích Thánh. Họ nuôi dưỡng linh hồn mình bằng các Bí tích Thánh của Chúa Kitô, và cũng nuôi dưỡng thân xác mình bằng chúng. Khi chúng ta rước lễ, chúng ta đang nhận lấy liều thuốc hiệu quả nhất: Thân Thể và Máu Thánh của Chúa Kitô.

Chương 4.

“Hãy hát ngợi khen Thiên Chúa của chúng ta, hãy hát”¹⁷⁷

Hát thánh ca là một hình thức cầu nguyện

Thừa Cha, con thường xuyên đến giúp việc tại dàn hợp xướng vì con cảm thấy đó là trách nhiệm của mình. Con làm như vậy có đúng không ạ?

— Hát thánh ca cũng là một trong những nhiệm vụ tu viện. Vì vậy, linh mục cầu nguyện cả “cho những người hát thánh ca.”¹⁷⁸ Người hát thánh ca đại diện cho toàn thể cộng đoàn đang đứng trong nhà thờ. Nhưng mọi người cũng phải tự mình thâm cầu nguyện: “Lạy Chúa, xin thương xót,” chứ không nên chỉ trông chờ rằng họ sẽ được thăng tiến về mặt tâm linh chỉ nhờ lời “Lạy Chúa, xin thương xót” của người hát thánh ca.

Vào thời cổ đại, tất cả các tín hữu đều hát chung, và theo các quy tắc của Giáo hội, điều đó phải được thực hiện như vậy. Tuy nhiên, trong cộng đồng Giáo hội có những người với những khả năng khác nhau, vì vậy, để tránh những khoảng lặng và sự lộn xộn trong việc hát, Giáo hội đã chọn ra từ chính cộng đồng của mình những người kính sợ Chúa và có khả năng ca hát, và quy định rằng chỉ có họ mới được hát. Kể từ đó, những người cầu nguyện còn lại không hát bằng miệng mà bằng tâm hồn, và khi lắng nghe các ca viên, họ vui

¹⁷⁵ Được nói vào tháng 6 năm 1994, một tháng trước khi Thánh Paissios qua đời.

¹⁷⁶ Xuất Hành 3:2.

¹⁷⁷ Thi thiên 46:7.

¹⁷⁸ Một trong những lời cầu xin trong phần cầu nguyện chung.

mừng vì trong cộng đồng của mình có những người đã dâng hiến cho Chúa để ca ngợi Ngài một cách tuyệt vời.

— Thưa Thầy, người không hát mà chỉ lắng nghe thánh ca trong nhà thờ thì dâng lên Chúa điều gì?

— Khi một người lắng nghe lời ngợi khen Đức Chúa Trời và tạ ơn Ngài — chẳng phải người đó đã làm đẹp lòng Chúa sao? Đó cũng là một của lễ dâng lên Đức Chúa Trời.

— Thưa Thầy, đôi khi Thánh Lễ Thứ Trắng được cử hành vì một nhu cầu cụ thể nào đó.¹⁷⁹ Làm thế nào con có thể cầu nguyện cho nhu cầu này, nếu con đang hát trên dàn hợp xướng và sự chú ý của con chủ yếu tập trung vào sách thánh và việc hát?

— Trước khi bắt đầu buổi cầu nguyện, con có thể cầu nguyện cho nhu cầu đó, và sau đó, khi dàn hợp xướng của con không hát, hãy cầu nguyện bằng chuỗi hạt. Ngoài ra, nếu trong suốt buổi lễ, tâm trí và trái tim của bạn luôn tập trung vào mục đích của lời cầu nguyện, thì dù bạn đang hát, đang đọc Thánh vịnh, các bài thánh ca, hay tham gia thánh lễ theo cách khác — tất cả những điều đó đều là lời cầu nguyện cho nhu cầu cụ thể đó. Bạn biết đấy, khi chúng ta cử hành Thánh Lễ Thứ Trắng vì một nhu cầu nào đó, thì chỉ có hai hoặc ba lời cầu xin trong phần Ektenia là dành riêng cho nhu cầu đó. Phần còn lại tuân theo nghi thức thông thường, nhưng toàn bộ Thánh Lễ Thứ Trắng đều được dành riêng cho nhu cầu đó.

Tâm trạng thiêng liêng tốt đẹp

— Thưa Thầy, con hát không được hay lắm. Ý nghĩ trong lòng con bảo rằng đó là do cách phát âm của con chưa chuẩn.

— Nhưng mà trong lòng con cũng không phải lúc nào cũng ổn cả. Khi bên trong hỗn loạn, thì hát cũng không được. Việc hát phụ thuộc vào trạng thái nội tâm của con, hãy chú ý đến điều đó. Nếu một người có giọng yếu nhưng ở trong trạng thái tâm linh tốt, thì sẽ cất tiếng như chim sơn ca, còn nếu ở trong trạng thái không tốt — thì sẽ kêu chít chít như muỗi. Còn người khác thì có giọng hát được rèn luyện, nhưng tâm hồn không thanh thản — và thay vì hát, họ lại lảm bảm như một ông lão. Khi một chị em hát, chính các con cũng có thể nghe ra tâm trạng của chị ấy đang như thế nào.¹⁸⁰

— Thưa Thầy, khi chúng con hát trong nhà thờ, chúng con phải chú ý để không hát sai nốt.

— Tất nhiên, cần phải chú ý, vì mọi việc phải được thực hiện

một cách trang nghiêm và đúng nghi thức.¹⁸¹ Nhưng trước hết, cần phải quan tâm đến việc tâm hồn phải trang nghiêm, để mọi thứ đều ổn thỏa cả bên trong lẫn trong mối quan hệ với Chúa. Khi một người hát mà không có tâm hồn thanh thản, điều đó còn tệ hơn cả những nốt nhạc sai. Tiếng hát tốt đẹp mang lại sự thay đổi theo hướng tốt hơn, còn tiếng hát xấu thì dẫn đến điều tồi tệ hơn, và mọi người sẽ không thể cầu nguyện được. Nếu tâm hồn một người không thanh thản, nếu người đó có những ý nghĩ sai trái, lòng đầy hẹp hòi, thì làm sao người đó có thể hát được điều gì tốt đẹp? Làm sao người đó có thể cảm nhận được sự ngọt ngào của thiên đàng để hát từ tận đáy lòng? Chính vì vậy mà có câu:

Ai có tâm hồn thanh thản? Hãy hát đi.¹⁸² Thực ra, những ai hát trong nhà thờ phải có trái tim nhạy cảm và dịu dàng hơn, cùng tâm hồn ngọt ngào và tràn đầy niềm vui hơn so với các anh chị em khác. Hãy tự suy ngẫm: làm sao một người có thể hát “Ánh sáng dịu dàng” nếu chính bản thân họ không có ánh sáng bên trong?

Tất cả đều nằm ở lòng đạo đức

— Thưa Thầy, khi người ta nói với con rằng con hát dở, con cố gắng tìm hiểu xem mình cần sửa chữa điều gì trong kỹ thuật hát.

— Con cần cố gắng rèn luyện tâm hồn tu sĩ, lòng kính sợ Chúa, sự sáng suốt, chứ đừng chỉ nghĩ đến kỹ năng biểu diễn hay kỹ thuật thuần thực. Kỹ năng mà thiếu lòng kính sợ Chúa chỉ là lớp trang điểm: thứ gì đó bên ngoài, không tự nhiên, không chân thật. Trong đời sống thế tục, một số ca sĩ vì nhu cầu mà “trang điểm” giọng hát của mình để được nhận vào hát trong nhà thờ chính tòa, để nhận được mức lương cao hơn.

¹⁷⁹ Các buổi cầu nguyện không chỉ được tổ chức để kỷ niệm các ngày lễ, mà còn vì những hoàn cảnh đặc biệt — hòa hoãn, bệnh tật, để tạ ơn về điều gì đó, v.v. — Chú thích của người dịch.

¹⁸⁰ Thông thường vào các ngày thường, các chị em lần lượt hát các bài thánh ca và các bài thánh ca ngắn. — Chú thích của người dịch.

¹⁸¹ 1 Cô-rinh-tô 14:40.

¹⁸² Gia-cơ 5:13.

Họ nói: “Nếu tôi được bổ nhiệm vào một giáo xứ nhỏ, thì tôi sẽ sống bằng gì?” Cuối cùng thì họ cũng có lý do chính đáng, họ phải nuôi gia đình, vì vậy họ hát một cách làm dáng và la hét. Nhưng tu sĩ thì không có lý do nào để biện minh, anh ta phải hát một cách tự nhiên. Hãy chú ý để giọng hát của các con được tự nhiên, cảm động, hãy hát vì Chúa, chứ không phải vì nghệ thuật ca hát. Trong ca hát, cần phân biệt giữa cái bên trong và xuất phát từ trái tim với cái bên ngoài và giả tạo.

— Thưa Thầy, có lẽ giọng hát của con là nguyên nhân khiến con hát theo kiểu thế gian chăng?

— Không phải giọng hát của con có vấn đề, mà là cách hát theo phong cách thế tục. Con hát với một sự khoa trương trần tục nào đó, giống như cách một số ca sĩ mà con từng nghe trước khi vào tu viện. Giọng hát của con không tự nhiên. Đừng ép buộc dây thanh quản của mình. Con có biết điều đó khiến người nghe mệt mỏi thế nào không? Hãy hát bằng cả trái tim, hát một cách tự nhiên.

— Có lẽ, thưa Sư phụ, em nên ngừng hát hẳn một thời gian thì hơn?

— Không đâu, con hãy hát đi. Con hãy lắng nghe các chị em khác, và dần dần cái phong cách thế tục đó sẽ biến mất. Ngay cả ở Athos, các tu sĩ trẻ ban đầu cũng hát theo kiểu thế tục. Nếu họ chưa có kinh nghiệm tu hành, thì làm sao họ có thể hát theo phong cách tu sĩ được? Trước đây, các ca sĩ trên núi Athos ít tiếp xúc với các ca sĩ thế tục hơn — và hát theo phong cách tu sĩ nhiều hơn. Giờ đây, khi họ tiếp xúc nhiều hơn, họ đã hơi lệch hướng: bởi vì ngay cả quả dưa cũng mất đi hương vị nếu mọc cạnh một quả bí ngô nào đó.

Tất cả đều nằm ở lòng kính sợ. Thiếu lòng kính sợ, tiếng hát nhà thờ giống như rượu đã bay mùi, giống như một nhạc cụ bị lệch âm, chỉ gây khó chịu mà thôi. Và không quan trọng người ta hát to hay nhỏ, điều quan trọng là phải hát với lòng kính sợ. Khi đó, ngay cả tiếng hát nhỏ cũng vang lên một cách khiêm nhường và ngọt ngào, chứ không phải uể oải. Còn giọng hát to thì mạnh mẽ và chân thành, chứ không phải ồn ào. Cha Makariy Buzikas¹⁸³ có giọng hát như sấm sét, nhưng ngài hát một cách tự nhiên, thành kính và đầy xúc động; người ta có thể cảm nhận được trái tim ngài đang rung động — và trái tim bạn cũng vì thế mà ngừng đập. “Nó làm xáo trộn cả tâm hồn bạn,” — một vị tu sĩ già từng nói về ông như vậy. Cha Makari sống một mình ở Kapsala, trong phòng tu của tu viện Stavronikita. Dưới đó có một người Rumani, anh ta không hát hay lắm, nhưng nổi bật bởi sự thành kính. Vào buổi tối, Cha Makari bước ra ban công phòng tu của mình và bắt đầu hát “Otverzhu Tebe ruku,”¹⁸⁴ còn người tu sĩ người Rumani ở dưới tiếp tục hát câu tiếp theo! Ôi, đó quả là một vẻ đẹp tuyệt vời!

Đó là điều rất quan trọng khi người hát có lòng kính sợ Chúa. Các bạn có biết điều đó quan trọng đến mức nào không? Bản thân người đó thay đổi từ bên trong, và vì sự thay đổi bên trong ấy lan tỏa ra bên ngoài, nên cả người nghe cũng được biến đổi theo hướng tốt đẹp. Nhờ vậy, lời cầu nguyện chung của họ trở nên đẹp lòng Chúa.

Những ý nghĩa thiêng liêng chạm đến trái tim

— Thưa Thầy, con thích giọng thứ hai.

— Giọng thứ hai — thuần túy Byzantine. Không thể chơi nó trên bất kỳ nhạc cụ phương Tây nào, chỉ có thể chơi trên vĩ cầm. Thấy chưa, người Thổ Nhĩ Kỳ đã lấy âm nhạc từ Byzantine — và họ hát thật cảm động làm sao! Nhưng họ hát về điều gì trong các bài hát của mình? “Ta sẽ rửa nỗi buồn bằng rượu ouzo, ta sẽ nhồi đầy bụng bằng thịt, vah-vah, o-o-o!...” Người Thổ Nhĩ Kỳ rơi vào trạng thái say mê khi hát về ly rượu ouzo và miếng thịt! Còn chúng ta thì hát về Đấng Kitô, Đấng đã bị đóng đinh, đã hiến dâng chính mình làm của lễ — mà lại vẫn thờ ơ sao?

“Ôi, cây thánh phước lành, trên đó Đức Kitô, Vua và Chúa, đã bị đóng đinh...”¹⁸⁵ Chỉ cần con người suy ngẫm về những đau khổ của Đức Kitô, họ sẽ cảm động đến rơi nước mắt. Không xa phòng tu của Thánh Giá, một lần nọ tôi tìm thấy một mảnh xà gỗ, dài khoảng một mét, và ngay lập tức nhớ đến Thánh Giá của Chúa Kitô. Tôi mang nó về phòng tu và quỳ sụp xuống trước nó, như thể đó chính là Thánh Giá của Chúa Kitô. Ôi, trái tim tôi đập mạnh biết bao! Tôi không buông nó ra khỏi tay ngay cả trong giấc ngủ!..

— Thưa Thầy, lúc đó Thầy có nghĩ đến sự đóng đinh của Chúa Kitô không?

¹⁸³ Tu sĩ Makarios Bouzikas (1886-1965) — một ca sĩ, sống trong một trong những phòng tu thuộc tu viện Stavronikita. — Chú thích của người dịch.

¹⁸⁴ Thi thiên 103:28. Các câu của thi thiên này, bắt đầu từ câu 28 cho đến cuối, được hát trong các thánh lễ đầu đêm vào các ngày lễ.

¹⁸⁵ Irmos của bài ca thứ năm trong Thánh ca lễ Nâng Thánh Giá của Chúa (ngày 14 (27) tháng 9).

— Chỉ nghĩ về cuộc đóng đinh và không còn gì khác! Tôi cảm thấy như đang ở trên Núi Sọ, như thể đang ôm lấy Thánh Giá. Nếu đó chính là Thánh Giá, tôi không biết liệu cảm xúc của tôi có mãnh liệt hơn không. Trái tim tôi như muốn vỡ tung, nước mắt tuôn trào. Trái tim đập mạnh đến mức như sắp vỡ tung lồng ngực. Tôi ôm chặt cây Thánh Giá vào lòng để xương sườn không bị nứt. Còn các con thì sao? Các con cầm cuốn sách nghi thức thờ phượng Thánh Giá, hát: “Thánh Giá của Chúa Kitô, niềm hy vọng của người Kitô hữu,”¹⁸⁶ — nhưng tâm trí các con lại ở đâu đó không ai hiểu nổi. Làm sao tâm hồn có thể thay đổi được trong hoàn cảnh ấy? Ôi, nếu trái tim bắt đầu hoạt động, nếu tâm hồn thay đổi — thì lễ kính Thánh Tông sẽ bắt đầu như thế nào! Các bạn đã từng tham dự lễ kính Thánh Tông của cả một thành phố chưa?

Khi con người dùng trí óc và trái tim để theo dõi những gì mình đang hát, thì họ bắt đầu trở nên kính sợ, và cả sự xúc động lẫn mọi điều khác cũng đến với họ. Vì vậy, hãy nắm bắt những ý nghĩa thiêng liêng để chúng thấm sâu vào trái tim. Nếu chỉ một lời thôi cũng có thể xuyên thủng lớp cách ly trong trái tim chúng ta, thì con người sẽ vươn lên, tâm hồn sẽ bay bổng, tâm linh sẽ được biến đổi — và những lời còn lại của thánh lễ sẽ chảy vào trái tim họ một cách trôi chảy, và sự biến đổi tâm linh này sẽ lan tỏa khắp toàn bộ con người họ. Khi tôi nghe “Tâm trí kinh ngạc và ca ngợi Ngài, Đức Mẹ,”¹⁸⁷ tâm trí tôi “kinh ngạc,” tức là từ chối hoạt động, và tôi suýt ngất đi. Còn khi nghe “Hãy loan báo, hỡi đất, niềm vui vĩ đại,”¹⁸⁸ các bạn biết điều gì xảy ra với tôi không? Trái tim tôi rung động vì niềm vui, và cả cơ thể run rẩy trong một cơn run rẩy ngọt ngào. Nhưng nếu bỏ qua ý nghĩa của những gì được hát và đọc trong nhà thờ, thì chẳng có gì thay đổi trong trái tim hay cơ thể con người cả.

— Thừa Thầy, con rất thích những bài hát lính xưa về Tổ quốc.

— Những bài hát lính xưa khơi dậy tình yêu Tổ quốc, truyền cảm hứng cho những chiến công, khích lệ và thúc đẩy mọi người đứng lên đấu tranh. Trong những năm Đức chiếm đóng, có một nhạc công mù thổi sáo — các bạn có biết ông ấy đã khích lệ bao nhiêu người đứng lên đấu tranh không? Người đàn ông tội nghiệp ấy đã cất lên bài “Hãy mạnh khỏe, hỡi dân tộc khôn khéo” với bao nỗi đau đớn! Ông cảm thông với toàn thể dân tộc, và nỗi đau của ông vang lên qua những âm thanh từ chiếc sáo. Sau đó, ông gờ mũ ra và xin tiền bố thí. Người Đức nói: “Một người mù, lấy gì ở anh ta được,” và họ không làm phiền ông, thậm chí còn ném tiền cho ông! Còn ông, bằng âm nhạc của mình... đã rao giảng! Người dân lúc bấy giờ đang tuyệt vọng, nhưng ông đã thắp lên ngọn lửa trong tâm hồn họ, và nhiều người đã tràn đầy quyết tâm rồi lên thẳng dãy núi Džumerka gia nhập các đơn vị du kích của Zervas.¹⁸⁹ Hãy thử tưởng tượng xem: từ bỏ tất cả như vậy và tham gia vào cuộc chiến thiêng liêng vì tình yêu dành cho Chúa Kitô!

Khi tôi nghe tiếng nhạc hành quân, nước mắt lại trào lên... Tôi lập tức nghĩ đến chiến tranh, đến cuộc đấu tranh giải phóng, đến những anh hùng đã đổ máu, những người đã hy sinh. Khi nghe những bài thánh ca sám hối trong nhà thờ, trái tim tôi tan nát. Khi nghe những bài thánh ca Phục Sinh — tôi hân hoan. Còn khi chính tôi cất tiếng hát, tâm trí tôi hướng về Thiên Chúa, còn trái tim thì rung động. Nếu hát những bài thánh ca buồn — tâm hồn tôi đau đớn và tôi hát với nỗi buồn. Hát những bài vui tươi — tôi hân hoan. Hãy hiểu rằng cần phải bắt đầu từ ý nghĩa. Tâm trí có tập trung vào những ý nghĩa thiêng liêng không? Nếu vậy, con người sẽ thay đổi về mặt tâm linh, trái tim bừng cháy và đón nhận sự cảm động thiêng liêng ấy với niềm vui thiêng liêng. Nhưng nếu tâm trí không ở nơi nó nên ở, thì sẽ không có cả sự cảm động lẫn niềm vui.

Âm nhạc được sáng tác bởi trái tim

Ca hát trong nhà thờ không chỉ là lời cầu nguyện, mà ở một khía cạnh nào đó còn là “sự điên cuồng,” trái tim như vỡ òa và những cảm xúc tâm linh từ trái tim tuôn trào qua rìa của nó. Khi con người suy ngẫm về Chúa Kitô, về thiên đàng, thì họ hát từ tận đáy lòng. Và khi họ bắt đầu nếm trải chút ít hương vị thiên đàng, thì trong mỗi bài thánh ca, người ta có thể nghe thấy nhịp đập rộn ràng của trái tim họ. Ngay cả khi tâm trí không đắm chìm trong lời ca, mà chỉ có suy nghĩ về thiên đàng, thì trái tim cũng rung động — như tiếng hót của chim sơn ca. Khi nó hót, chính nó cũng rung động toàn thân, và cành cây mà nó đậu trên đó cũng rung

¹⁸⁶ Bài thánh ca theo Thánh vịnh 50 trong Thánh lễ sáng của Lễ Nâng Thánh Giá của Chúa.

¹⁸⁷ Irmos của bài ca thứ chín trong Thánh ca thứ nhất của Lễ Hiện Linh Chúa.

¹⁸⁸ Điệp khúc của bài hát thứ chín trong kinh ca lễ Truyền Tin của Đức Mẹ.

¹⁸⁹ Zervas Napoleon (1891-1957) — nhà chính trị và quân sự, một trong những chiến sĩ chủ chốt của Phong trào Kháng chiến Quốc gia trong thời kỳ chiếm đóng của Đức. Vào thời điểm kết thúc thời kỳ chiếm đóng, lực lượng quân sự của Zervas đã kiểm soát phần lớn các vùng Etolia-Acarania và Epirus của Hy Lạp, nơi có dãy núi Jumerka.

rinh. Nó dường như đang nói: “Đừng động vào tôi, tôi chẳng cần gì cả, tôi đã hoàn toàn, hoàn toàn mất trí rồi!”

— Thừa Thầy, con có suy nghĩ rằng khi hát theo nốt nhạc, giọng hát của con nghe khô khan hơn, còn khi hát theo trí nhớ thì lại chân thành hơn.

— Nốt nhạc phần nào trói buộc chúng ta, còn trái tim thì không thể bị trói buộc. Khi trái tim bắt đầu hoạt động, những âm thanh vươn ra khỏi ranh giới và bay vào vô tận, và khi đó tiếng hát trở nên thiên đường! Lúc đó, dù có hát sai ở đâu đi chăng nữa, bạn vẫn cảm nhận được sự ngọt ngào, bởi vì nó tuôn trào từ trái tim.

— Thừa Geronda, làm thế nào để đạt được điều này trong trường hợp ca sĩ không hát một mình mà hát cùng dàn hợp xướng?

— Nếu người dẫn hát (protopsalt)¹⁹⁰ hát từ trái tim, thì những người hát còn lại sẽ bị lây cảm hứng từ anh ta, sẽ hào hứng theo — theo nghĩa tốt đẹp của từ này.

— Thừa Thầy, còn nếu người dẫn hát không hát từ trái tim thì sao? Lúc đó, ca sĩ khác làm sao có thể hát từ trái tim được? Vì anh ta sẽ phải theo nhịp điệu và cao độ do người dẫn hát đặt ra mà.

— Vậy ý con là gì, theo con, người dẫn hát sẽ “lấy đi” trái tim của người khác sao? Trái tim ở đây chẳng liên quan gì cả. Một ca sĩ có thể có giọng hát yếu nhất trong dàn hợp xướng, nhưng nếu anh ta đặt cả trái tim vào bài hát, thì anh ta sẽ hát từ trái tim, bởi vì anh ta không thể hát theo cách khác được. Anh ấy hát, còn bên trong lòng thì mọi thứ đều xáo trộn, trái tim rung động và nước mắt trào ra. Hiểu chưa? Cả người chỉ huy dàn hợp xướng lẫn các ca sĩ khác đều không cản trở anh ấy. Vậy nên đừng tự bào chữa cho bản thân nữa. Theo tôi, phụ nữ hoàn toàn không có lý do gì để biện minh khi họ không hát từ tận đáy lòng, chân thành và đầy cảm xúc — bởi lẽ họ vốn dĩ đã có tình yêu và sự dịu dàng từ trong lòng.

— Thừa Đức Cha, con có suy nghĩ như thế này: chúng con truyền tải tâm trạng của các bài thánh ca, nhưng chỉ ở mức bề ngoài.

— Tâm trạng trong việc hát thánh ca xuất phát từ bên trong, từ trái tim. Khi tâm trí tập trung vào ý nghĩa, chính điều đó mang lại tâm trạng chân thành — sự rung động từ trái tim! Âm nhạc được sáng tác bởi trái tim. Sức mạnh, lòng trắc ẩn, nỗi đau mà con người mang trong lòng sinh ra cảm xúc, sự sống, nhịp đập, và điều này mang lại sự ngọt ngào cho thánh ca. Và nếu các con thấu hiểu ý nghĩa sâu xa bên trong, các con sẽ biết phải hát như thế nào chứ?!

— Chúng con sẽ hiểu điều ngài mong muốn ở chúng con, thưa ngài.

— Không chỉ đơn thuần là hiểu, mà các con sẽ cùng tôi đánh mất lý trí! Hãy nhìn xem, một số nhạc sĩ cổ tình uống rượu trước khi biểu diễn, rồi mới hát bằng cả tâm hồn; động lực của họ chính là rượu. Còn các con, hãy để mình say mê trong ngọn lửa thiêng liêng và Thánh Thần!¹⁹¹

Phần 7.

Về vương quốc ngợi khen

“Hãy hướng về lĩnh vực thiêng liêng, về vương quốc ngợi khen. ‘Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa, vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa,’ — hãy lặp đi lặp lại những lời này không ngừng.”

Chương 1.

Về việc ngợi khen Đức Chúa Trời

Trong việc ngợi khen cũng có sự sám hối

Thừa Thầy, con không tu hành đúng như lẽ ra phải thế, và điều đó khiến con buồn lòng.

— Hãy chú tâm và ngợi khen Đức Chúa Trời.

— Thừa Thầy, con thường cầu xin Chúa tha thứ nhiều hơn là ngợi khen Ngài.

¹⁹⁰ Protopsalt (tiếng Hy Lạp: “người hát chính”) — người hát chính trong dàn hợp xướng, chỉ huy dàn hợp xướng. — Chú thích của người dịch.

¹⁹¹ Xem: Mt 3:11.

— Cầu xin sự tha thứ cũng là việc tốt, nhưng tạ ơn Ngài vẫn tốt hơn. Trong lời ngợi khen cũng có sự sám hối, mang lại sự an ủi thiêng liêng, vì nó chứa đựng sự khiêm nhường. “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” cũng có nghĩa là “xin tha thứ cho con, lạy Chúa của con, những tội lỗi của con, để con có thể ngợi khen Ngài, như các thiên thần ngợi khen Ngài.”

— Thỉnh thoảng, thưa vị tu sĩ, con bắt đầu lời cầu nguyện không phải bằng việc xin Chúa thương xót con, một kẻ tội lỗi, mà bằng việc ngợi khen. Có lẽ điều này không đúng chẳng?

— Điều đó hoàn toàn đúng. Chẳng phải chúng ta đã nói rằng trong lời ngợi khen cũng có sự sám hối sao? Những người lạc quan thường có xu hướng ngợi khen. Con thấy đó, nếu ai đó vì lòng yêu mến mà vô cùng hối tiếc về một lỗi lầm nào đó của mình và sau đó tỏ ra ăn năn, thì điều đó sẽ làm Chúa cảm động. Còn người có tính cách khác, sau khi ăn năn, sẽ cảm tạ và ngợi khen Chúa ngày đêm vì đã giải thoát họ khỏi cuộc sống tội lỗi trước đây, và Chúa vui mừng trước lòng yêu mến của con cái Ngài.

Việc ngợi khen là biểu hiện của lòng biết ơn sâu sắc nhất

— Thưa Thầy, vậy thì cơn mưa vừa qua là sao: lá cây vẫn khô ráo hoàn toàn!¹⁹²

— Phải nói gì với con đây? Ngay cả cơn mưa chỉ làm ướt lá như thế này — chẳng lẽ vẫn chưa đủ sao? Khi tôi nhìn thấy những đám mây trên trời, tôi không thể chợp mắt vì lòng biết ơn dành cho Đức Chúa Trời. “Lạy Chúa của con,” tôi thầm nói, “chúng con không xứng đáng nhận được cơn mưa này.” Hãy đề phòng sự vô ơn. Hãy tạ ơn Đức Chúa Trời vì mọi điều Ngài ban cho các con.

— Thưa Thầy, khi Chúa đáp ứng những lời cầu xin của chúng con về nhu cầu của tu viện, chúng con nên bày tỏ lòng biết ơn với Ngài như thế nào?

— Hãy cử hành thánh lễ để tạ ơn Chúa, Đấng đã ban sự giúp đỡ qua các thánh của Ngài. Và hãy luôn tuân theo nguyên tắc này: sau bất kỳ lời cầu xin nào, khi các con cầu xin một cách tha thiết và từ tận đáy lòng, ngay khi Đức Chúa Trời nhân từ đáp ứng — hãy dâng lên lời ngợi khen chân thành, tạ ơn với niềm vui.

— Thưa Thầy, làm thế nào để dâng lời ngợi khen lên Ngài?

— Có thể dâng lời ngợi khen thành tiếng,¹⁹³ hoặc chỉ bằng lòng, trong trường hợp sau — đó là lời ngợi khen từ sâu thẳm lòng mình.

— Thưa Thầy, liệu trong lời ngợi khen có luôn có lòng biết ơn không?

— Vậy thì lời ngợi khen nào lại thiếu lòng biết ơn? Chẳng phải các thiên thần cũng tạ ơn Đức Chúa Trời khi ngợi khen Ngài sao?

— Thưa Thầy, sự khác biệt giữa việc ngợi khen và lòng biết ơn là gì?

— Sự ngợi khen là lòng biết ơn tràn đầy niềm vui, là sự tuôn trào của lòng biết ơn, là sự hân hoan phát xuất từ bên trong, từ trái tim. Một người có thể không thuộc lòng tất cả các từ của một bài thánh ca nào đó, có thể chỉ biết một nửa, chèn thêm những lời của riêng mình vào, nhưng trái tim vẫn sẽ rung động vì niềm vui. Nếu các con cảm tạ Đức Chúa Trời vì những ân huệ dồi dào của Ngài, thì khi cảm tạ và ngợi khen, các con sẽ cảm nhận được tất cả sự phong phú của Lòng Nhân Từ của Ngài.

Lời ngợi khen bắt đầu từ lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời

— Thưa Thầy, lòng biết ơn của chúng con đối với Đức Chúa Trời có phải là sự ngợi khen không?

— Cảm giác biết ơn là điều quan trọng nhất. Chính từ đó mà việc ngợi khen bắt đầu.

— Thưa Thầy, làm thế nào để có được lòng biết ơn đối với Chúa?

— Để cảm nhận lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời trong tâm hồn, việc quan sát bản thân, cư xử đúng mực với người lân cận và biết ơn mọi người là điều rất hữu ích. Ai biết cảm ơn người lân cận ngay cả vì những ân huệ nhỏ nhoi, thì chắc chắn cũng sẽ cảm thấy lòng biết ơn vô cùng lớn lao đối với Đức Kitô, Đấng đã ban và vẫn đang ban cho chúng ta những ân huệ dồi dào của Ngài. Như vậy, con người sẽ luôn tràn ngập lòng biết ơn, bởi vì khi họ đang suy nghĩ làm thế nào để bày tỏ lòng biết ơn đối với Chúa Kitô, thì Chúa sẽ ban cho họ những ân sủng còn lớn lao hơn nữa, đến nỗi tâm hồn chân thành sẽ tan chảy vì tình yêu dành cho Ngài. Bởi vì nếu một người có sự nhạy cảm thiêng liêng và luôn luôn tạ ơn Thiên Chúa vì ngay cả những ân huệ nhỏ nhất của Ngài, thì Thiên Chúa cũng đáp lại điều đó bằng những ân huệ còn lớn lao hơn nữa.

¹⁹² Lời này được nói trong thời kỳ hạn hán nghiêm trọng, khi một cơn mưa nhỏ đã rơi trong một ngày.

¹⁹³ Để bày tỏ lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời, người ta có thể đọc bài ca ngợi “Vinh quang thuộc về Ngài...” hoặc cầu nguyện bằng chuỗi hạt, lặp lại: “Vinh quang thuộc về Ngài, Đức Chúa Trời của chúng con, vinh quang thuộc về Ngài.”

— Thưa Thầy, khi suy ngẫm về những ân huệ của Đức Chúa Trời, chúng ta nên suy ngẫm cụ thể về từng ân huệ hay chỉ suy ngẫm chung chung?

— Nếu bạn có thể suy ngẫm cụ thể về từng ân huệ, thì đó là điều tốt nhất. Nếu bạn chú ý đến mọi thứ và không bỏ sót điều gì, thì bạn sẽ cảm nhận được ngay cả những cái chạm nhẹ nhất của Đức Chúa Trời Nhân Từ và tràn đầy lòng biết ơn sâu sắc. Khi tâm trí của một đứa trẻ tập trung vào mẹ, thì nó sẽ cảm nhận được những cái chạm nhẹ nhàng của bà. Nhưng nếu đứa trẻ mãi mê với đồ chơi của mình, thì dù mẹ có vuốt ve hay hôn nó đi chăng nữa, nó cũng sẽ không cảm nhận được gì. Đức Chúa Trời luôn luôn chạm đến chúng ta với sự dịu dàng. Người nào suy ngẫm về những ân huệ của Đức Chúa Trời sẽ cảm động, lòng tràn ngập tình yêu thương và không ngừng ngợi khen Đức Chúa Trời.

— Thưa Thầy, làm thế nào để trái tim bắt đầu vui mừng và hân hoan từ lòng biết ơn đối với Chúa?

— Nhờ sự khiêm nhường và tình yêu thương, con người cảm nhận được những ân huệ vĩ đại của Thiên Chúa và trở thành một tôi tớ biết ơn.¹⁹⁴ “Lạy Thiên Chúa của con,” anh ta nói, “con không xứng đáng với sự quan tâm của Ngài, xin hãy giúp đỡ ai đó khác — người đang gặp khó khăn hơn con...” Và Thiên Chúa, khi thấy tình yêu thương và sự khiêm nhường ấy, đã tuân theo ân sủng của Ngài xuống trên con người. Và thế là cuộc trao đổi lẫn nhau này cứ tiếp diễn: con người tạ ơn — còn Đức Chúa Trời lại ban cho họ những ân huệ mới mẻ không ngừng.

“Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa”

— Thưa Thầy, câu “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” có ý nghĩa gì?

— Câu “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” có nghĩa là “mong mọi người đều nhận biết Chúa.” Con thấy đó, chính Chúa Kitô cũng đã nói:

“Con đã tôn vinh Cha trên đất, và bây giờ xin Cha tôn vinh Con, lạy Cha.”¹⁹⁵ Một số người hiểu sai những lời này và nói: “Ngay cả Chúa Kitô cũng tìm kiếm vinh quang!” Nhưng những lời này có ý nghĩa như sau: “Lạy Cha, Con đã tỏ Cha ra trên đất; xin Cha cũng tỏ Con ra, để mọi người tin.”

— Thưa Thầy, con muốn lặp lại câu “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Thiên Chúa” nhiều hơn là “Lạy Chúa, xin thương xót.” Có lẽ điều này không đúng chăng?

— Không, hỡi linh hồn được chúc phúc, điều đó là đúng! Con có thể dành cả ngày để làm việc thủ công và lặp đi lặp lại: “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Thiên Chúa! Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Thiên Chúa, vì con còn sống. Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Thiên Chúa, vì con sẽ chết và được về với Ngài. Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa, vì dù con có phải xuống địa ngục, thì từ địa ngục cũng sẽ có ai đó được đưa lên thiên đàng thay cho con. Và để không phải buồn phiền vì con đang chịu đau khổ trong địa ngục, xin Chúa hãy đưa nhiều tội nhân từ địa ngục lên thiên đàng, để niềm vui của Ngài về họ được tăng lên, còn nỗi buồn của Ngài về con thì giảm bớt.”

Xin cho những lời “vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” đừng bao giờ rời khỏi môi miệng các con. Khi tôi bị đau, liều thuốc của tôi chính là “vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa”; những viên thuốc khác không giúp ích gì cho tôi. “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” thậm chí còn cao quý hơn cả “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con.” Vị tu sĩ Tikhon đã nói: “‘Lạy Chúa Giêsu Kitô’ đáng giá một trăm drachma, còn ‘vinh danh Chúa’ — cả ngàn drachma,” tức là nhiều hơn rất nhiều. Ý ngài muốn nói rằng con người cầu xin lòng thương xót của Chúa vì nhu cầu, còn ngợi khen Chúa thì xuất phát từ lòng yêu mến, vì vậy lời ngợi khen có giá trị lớn hơn trước mặt Chúa. Vị tu sĩ khuyên chúng ta nên nói “vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa” không chỉ khi mọi việc đều suôn sẻ, mà cả khi chúng ta phải chịu đựng những gian nan, bởi vì ngay cả những thử thách, Chúa cũng cho phép xảy ra vì lợi ích của linh hồn chúng ta.

— Thưa Thầy, đôi khi con nói “vinh quang thuộc về Đức Chúa Trời” và cảm thấy trong lòng có một niềm vui nào đó. Đó là gì vậy?

— Đó chính là niềm vui thiêng liêng đích thực!.. Những lời đó đã làm tôi vui mừng biết bao! Ngay bây giờ, vì quá vui mừng, tôi sẽ cầm bút và viết “vinh quang thuộc về Chúa, vinh quang thuộc về Chúa...,” cho đến khi viết đầy cả một tờ giấy bằng những lời này! Cầu xin Chúa ban cho con được ở cùng các thiên thần, những vị luôn ngợi khen Ngài, trong cuộc sống sau này. Amen.

¹⁹⁴ Xem Mt 25:21-23.

¹⁹⁵ Xem Giăng 17:4-5.

Chương 2. Về vương quốc của sự ngợi khen

Hai bậc trong vương quốc ca ngợi

Điều quan trọng nhất để hiểu về sự ngợi khen là trong vương quốc này có hai bậc. Nếu một người không trải qua bậc thứ nhất, thì sẽ không thể vươn lên đến bậc thứ hai. Ở bậc thứ nhất, con người phải chịu đựng những nỗi đau khổ, nhưng vẫn tiếp nhận mọi thứ một cách đúng đắn. Người ấy tuân theo ý nghĩ tốt lành, tự trách mình, khiêm nhường, ăn năn và tạ ơn Chúa vì mọi sự: “Lạy Chúa của con,” người ấy nói, “con tạ ơn Ngài, vì những tội lỗi của con mà con phải chịu đựng tất cả những điều này. Con xứng đáng phải chịu điều tồi tệ hơn nữa, nhưng con sợ mình không chịu đựng nổi. Xin Ngài ban cho con sự kiên nhẫn và sức mạnh để vượt qua tất cả.” Khi đó, sự an ủi thiêng liêng sẽ đến và người ấy sẽ bước sang bậc thứ hai. Ở đó là những ai đã trải qua chặng đường sám hối và cảm nhận được sự an ủi thiêng liêng đến khi từ bỏ tội lỗi, những ai đã trải qua những giọt nước mắt đầy hân hoan và đạt đến sự ngợi khen. Lúc đó, con người không còn buồn phiền, họ cảm nhận được niềm vui thiêng liêng, lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời đến mức không thể kìm nén được. Họ không ngừng lặp lại “vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa,” tạ ơn Chúa vì những ân huệ vĩ đại của Ngài, vì tình yêu vĩ đại của Ngài, và sau đó linh hồn tự mình hướng về lời cầu nguyện, về việc ngợi khen Chúa, hoặc ít nhất là xin Chúa tha thứ vì không xứng đáng với những phước lành của Ngài.

— Thưa Thầy, còn Cha Tikhon thì cầu nguyện như thế nào?

— Cha Tikhon đã bước vào vương quốc của sự ngợi khen và không còn ở trong cầu nguyện nữa, mà là trong sự ngợi khen. Từ miệng ngài chỉ nghe thấy: “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa, vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa!..” — và hầu như mọi ngày trong năm đối với ngài đều là “ngày sáng,”¹⁹⁶ bởi vì ngài luôn sống trong niềm vui Phục Sinh.

Đối với những người ở trong trạng thái như vậy, lúc nào cũng là Lễ Phục Sinh, lúc nào cũng là Sự Phục Sinh! Tất cả chuông và trống đều reo vang đầy hân hoan.

Hãy ngợi khen Ngài bằng những tiếng kèn du dương, hãy ngợi khen Ngài bằng những tiếng reo hò!¹⁹⁷ Suốt cả ngày, họ ngợi khen Đức Chúa Trời, và nhịp đập trái tim họ như tiếng chuông vang lên.

Nước mắt sám hối và nước mắt ngợi khen

— Thưa Thầy, xin hãy giải thích cho chúng con những lời của Thánh Isaac khi ngài viết về những giọt nước mắt: “Có những giọt nước mắt thiêu đốt và làm khô cạn thân xác, còn những giọt nước mắt khác lại mang lại niềm vui và nuôi dưỡng thân xác. Những giọt nước mắt này sinh từ sự xúc động của trái tim khiêm nhường vì tội lỗi, những giọt nước mắt ấy thiêu đốt và làm khô cạn thân xác... Còn những giọt nước mắt thuộc loại khác lại xuất phát từ sự hiểu biết và suy luận: chúng làm rạng rỡ khuôn mặt và nuôi dưỡng thân xác.”¹⁹⁸

— Những giọt nước mắt đầu tiên là nước mắt sám hối. Bạn đau khổ sâu sắc và chân thành vì tội lỗi đã phạm và khóc than về nó với lòng khiêm nhường. Những giọt nước mắt này làm con người kiệt quệ, nhưng trong đó cũng có sự an ủi thiêng liêng. Khi linh hồn hòa giải với Thiên Chúa, những giọt nước mắt biết ơn và ngợi khen sẽ tuôn trào, và đó là những giọt nước mắt của niềm vui. Lúc đó, linh hồn được đưa đến một nơi khác, nó lâng lâng trong sự ngọt ngào dịu dàng, sự ngọt ngào của thiên đàng. Trong trạng thái thứ hai này, con người chỉ cần một lượng thức ăn ít ỏi. Trái tim hân hoan, và dù chỉ ăn rất ít, cơ thể cũng đủ; hơn nữa, việc thiếu ngủ cũng không gây hại cho người ấy. Không phải là người ấy ép mình không ngủ, mà vì tràn ngập niềm vui nên không thể chợp mắt. Lòng sùng kính thiêng liêng bùng cháy trong trái tim, và người ấy quên mất giấc ngủ. Niềm vui vĩ đại này bù đắp dư dả cho sự thiếu ngủ.

— Thưa Thầy, liệu một người có thể vừa khóc vừa hát: “Đức Kitô đã ra đời, hãy ca ngợi Ngài” không?

— Vâng, người ta có thể hát bài đó với những giọt nước mắt biết ơn dành cho Đức Chúa Trời!

— Vậy nghĩa là, thưa Thầy, người ta có thể khóc khi ngợi khen Đức Chúa Trời không?

¹⁹⁶ Tuần đầu tiên sau Lễ Phục Sinh được gọi là Tuần Sáng.

¹⁹⁷ Thi Thiên 150:5.

¹⁹⁸ Xem: Isaac the Syrian, Thánh. Những Lời của Người Tu Hành. Lời 21. Tr. 126. — Chú thích của người dịch.

— Đúng vậy! Người ấy cảm nhận được niềm vui khôn tả từ lòng biết ơn, đến nỗi không thể kìm nén được. Đó chính là sự tuôn trào thực sự của lời ngợi khen. Hãy hướng về linh vực thiêng liêng, về vương quốc của lời ngợi khen! “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa, vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa,” — hãy lặp đi lặp lại những lời này liên tục. Rồi mọi thứ sẽ khiến các con cảm động, các con sẽ cảm nhận được lòng biết ơn vô cùng đối với Chúa vì mọi điều, và Chúa sẽ làm các con say mê bởi sự dồi dào của các ân sủng của Ngài.

Chương 3. **Về những ân huệ của Đức Chúa Trời**

Đức Chúa Trời ban ân sủng của Ngài từng chút một

Thưa Thầy, tại sao đôi khi chúng con cảm nhận rõ ràng ân sủng trong lúc cầu nguyện, nhưng có lúc lại không cảm nhận được gì cả?

— Đức Chúa Trời nhân từ, để khích lệ chúng ta thực hiện những việc cao cả, thanh thoả ban cho chúng ta những ân sủng như vậy. Cũng giống như khi chúng ta cho một đứa trẻ nhỏ một viên kẹo và nói với nó: “Nếu con cư xử ngoan, con sẽ được thêm nữa,” — thì Đức Chúa Trời cũng ban cho chúng ta những “viên kẹo” như vậy, để chúng ta hiểu được Ngài ngọt ngào đến mức nào, và nỗ lực để làm vui lòng Ngài và được ở bên Ngài.

— Thưa Thầy, còn sự ngọt ngào mà một người chưa được thanh tẩy khỏi các dục vọng cảm nhận được trong lời cầu nguyện — liệu đó có phải là cảm giác thuộc về giác quan chứ không phải thuộc linh không?

— Lúc đầu có thể là như vậy... Nhưng theo sự trưởng thành thiêng liêng, mọi thứ sẽ đi vào đúng vị trí của nó; bởi vì ngay cả trái cây, trước khi chín, cũng có vị chua và chát... Đức Chúa Trời dần dần ban ân sủng của Ngài vì lợi ích của con người, bởi vì nếu con người ngay lập tức cảm nhận được trọn vẹn ân sủng của Đức Chúa Trời, thì có thể họ sẽ không chịu đựng nổi. Nhưng nếu con người không nhận ra rằng ngay cả điều nhỏ bé này cũng đến từ Thiên Chúa, và không củng cố trong tâm trí rằng bản thân mình chẳng là gì cả, thì Thiên Chúa sẽ thu hồi những ân sủng của Ngài khỏi người ấy, cho đến khi người ấy hiểu ra rằng những ân sủng này không thuộc về mình, mà thuộc về Thiên Chúa.

— Thanh thoả, thưa vị trưởng lão, sau một ngày dài làm việc theo sự vâng phục, con trở về phòng và không muốn nghỉ ngơi, mà chỉ muốn ở bên Chúa.

— Vậy là lúa mì đã trở bông trên những cánh đồng tâm linh của con. Đừng lười biếng mà hãy thu hoạch mùa màng dồi dào.

— Thưa Thầy, trong những trường hợp như vậy, con nên ngợi khen Đức Chúa Trời như thế nào?

— Chỉ cần nói với Chúa những gì con đang cảm nhận trong lòng. Chúa đã vuốt ve con — và con cảm nhận được điều đó.

Sự an ủi thiêng liêng trong lời cầu nguyện

— Thưa Thầy, tại sao đôi khi Chúa lại ban phát hương thơm?

— Chúa cho con cảm nhận hương thơm đôi khi trong lúc cầu nguyện, đôi khi vào những lúc khác, để an ủi, củng cố hoặc báo hiệu điều gì đó. Nhưng Ngài luôn làm điều đó với một mục đích cụ thể nào đó.

— Thanh thoả, thưa Geronda, khi con thực hành lời cầu nguyện của Chúa Giêsu và xin ân sủng của Chúa, con cảm nhận được một sự thay đổi bên trong, một sự xúc động.

— Khi con người khiêm nhường xin ân sủng của Chúa và nhận thức được tội lỗi của chính mình, thì Chúa sẽ ban ân sủng của Ngài cho người ấy, và người ấy sẽ được biến đổi về mặt tâm linh. Người ấy hối tiếc vì đã làm Chúa buồn lòng bởi những tội lỗi của mình, ăn năn, cảm thấy đau xót, và Chúa sẽ ban thưởng cho người ấy bằng sự an ủi thiêng liêng như vậy.

— Thưa Thầy, khi con thực hành Kinh Lạy Chúa Giêsu, con cảm nhận được một sự an ủi và niềm vui nào đó. Điều này đến từ Chúa hay chỉ là sự lừa dối?

— Điều đó không xấu, nhưng tốt hơn là đừng để ý đến nó. Khi con người không để ý đến những điều như vậy, Đức Chúa Trời càng cảm động hơn và ban sự giúp đỡ của Ngài cho người ấy theo một cách khác. Hãy cẩn thận đừng tìm kiếm lời cầu nguyện chỉ để cảm nhận sự khoái lạc, niềm vui. Bởi vì đứa trẻ chạy đến

với cha không phải vì cha cho nó thanh sô-cô-la, mà vì nó yêu thương cha; còn nếu chính người cha muốn cho đứa trẻ thanh sô-cô-la thì lại là chuyện khác.

Lời cầu nguyện được thực hiện chỉ để cảm nhận niềm vui, chứ không phải để kết hiệp với Đức Chúa Trời, thì không phải là lời cầu nguyện chân chính.

— Thịnh thoảng, thưa ngài, khi con cầu nguyện xin giải quyết một khó khăn nào đó, con cảm thấy trong lời cầu nguyện của mình có sự ngợi khen. Điều này có bình thường không?

— Còn sau khi cầu nguyện, con có cảm nhận được sự an ủi thiêng liêng không?

— Con không biết, thưa Thầy, đó có phải là sự an ủi thiêng liêng hay không... Nhưng con cảm thấy bình an và tự tin.

— Vậy là, niềm hy vọng nơi Đức Chúa Trời và sự an ủi thiêng liêng đã gặp nhau rồi.

— Thưa Thầy, làm sao một người có thể biết được mình đang giao tiếp với Chúa một cách đúng đắn hay không?

— Người đó giao tiếp với Chúa đúng cách nếu cảm nhận được sự an ủi thiêng liêng. Sự an ủi thiêng liêng này không thể so sánh với sự an ủi của con người, giống như thiên đàng không thể so sánh với trần gian.

— Thưa Thầy, còn con thì đang cố gắng, siêng năng cầu nguyện, nhưng lại không cảm nhận được sự an ủi.

— Điều đó tốt. Nghĩa là con đang phục vụ Chúa một cách vô tư. Hãy dâng trọn trái tim mình cho Chúa, khiêm nhường xin Ngài ban ân sủng, còn Ngài thì biết rõ điều gì là cần thiết nhất để ban cho chúng ta. Người có đời sống thiêng liêng không tìm kiếm gì khác ngoài sự cứu rỗi cho linh hồn mình. Và người ấy không tu hành vì những niềm vui thiêng liêng — không, người ấy làm điều đó vì lòng yêu mến, chấp nhận những gì Đức Chúa Trời ban cho.

Sự viếng thăm của ân sủng thiêng liêng

— Thưa Thầy, Ánh Sáng Vô Tạo là gì?

— Làm sao tôi biết được? Lò sưởi của tôi là do con người làm ra, và tôi đốt nó để sưởi ấm. Còn nếu tôi cần ánh sáng, tôi thắp nến lên và tôi sẽ thấy mọi thứ!

Không bao giờ cần phải tìm kiếm ánh sáng hay những ân sủng thiêng liêng, mà chỉ cần sự sám hối, điều sẽ dẫn đến sự khiêm nhường, và sau đó Đức Chúa Trời nhân từ sẽ ban cho con người những gì họ cần. Một lần, tôi đến thăm Cha David Dionysius.¹⁹⁹ Ông sống trong một căn phòng bẩn thỉu, tối tăm và bừa bộn. Nhưng trong căn phòng tối tăm đó, ông sống trong Ánh Sáng. Ngài đã đạt được nhiều thành tựu trong việc cầu nguyện, đã vươn lên một bậc cao trong đời sống thiêng liêng. Tôi sợ không dám hỏi ngài điều gì! “Không nói về điều này, không nói,” — ngài lặp đi lặp lại. Bạn có biết ý nghĩa của việc nhìn thấy Ánh Sáng giữa bóng tối, mà không có ánh sáng là gì không? Đó là sống giữa những núi rác rưởi và cư ngụ trong các nơi thánh của Đức Chúa Trời!

“Để đón nhận Thánh Thần, cần phải hiến máu.”²⁰⁰ Khi tôi còn sống trong ký túc xá, có lần vào Mùa Chay, tôi quyết định thực hiện điều này. Tôi không hề nương tay với bản thân, đến mức “căng dây cung” đến nỗi chỉ cần thêm một chút nữa là nó sẽ đứt. Tôi cảm thấy mệt mỏi đến mức ngã quỵ giữa đường và cầu xin Chúa giúp tôi đứng dậy, để người ta không nhìn thấy và sau đó không nói: “Này, hãy nhìn xem, những tu sĩ này tu hành đến mức ngã quỵ vì mệt mỏi.” Đó là sự khổ hạnh hàng ngày. Vào tối thứ Năm trước Thứ Bảy Lazarus, khi đang cầu nguyện trong phòng tu, tôi cảm nhận được một sự ngọt ngào, một niềm vui sướng vô cùng! Ánh sáng chiếu rọi tôi, nước mắt tuôn trào từ đôi mắt, những giọt nước mắt ngọt ngào. Điều đó kéo dài khoảng hai mươi hoặc ba mươi phút và mang lại cho tôi một sức mạnh lớn lao đến nỗi sau đó, nó đã nuôi dưỡng tâm hồn tôi suốt mười năm liền.

Khi tôi hỏi về điều này với vị tu sĩ già Phêrô,²⁰¹ ngài đã nói với tôi: “Tôi thường xuyên trải qua những trạng thái như vậy. Vào những khoảnh khắc ấy, khi ân sủng thiêng liêng của Chúa viếng thăm tôi, trái tim tôi được sưởi ấm ngọt ngào bởi tình yêu của Chúa và một Ánh Sáng phi thường chiếu rọi tôi từ bên trong lẫn bên ngoài. Trong những khoảnh khắc ấy, tôi cảm thấy ngay cả khuôn mặt mình cũng tỏa sáng. Ngay cả phòng tu

¹⁹⁹ Xem về ngài: “Tập truyện các vị thánh tại Athos mới”. Tập 1. Trang 172-181. — Chú thích của người dịch.

²⁰⁰ Xem: Những câu chuyện đáng nhớ. Về Abba Longinus.

²⁰¹ Xem về Cha Phêrô Katunak: Lão nhân Paisios Svyatogorets. Các vị cha Svyatogorets và những câu chuyện về Svyatogorets. Tr. 65-75.

của tôi cũng được chiếu sáng! Lúc đó, tôi cúi đầu khiêm nhường và thưa với Chúa Kitô: ‘Lạy Chúa, xin hãy đâm xuyên trái tim con bằng ngọn giáo của lòng nhân từ Ngài.’ Vì lòng biết ơn vô cùng, những giọt nước mắt ngọt ngào không ngừng tuôn trào từ đôi mắt tôi, và tôi ngợi khen Đức Chúa Trời. Lúc đó, mọi thứ đều dừng lại, bởi vì tôi cảm nhận được Chúa Kitô ở rất gần và không thể xin thêm điều gì nữa; lời cầu nguyện chấm dứt, chuỗi hạt không thể di chuyển được.”

— Thưa Thầy, con người có thể nhìn thấy Ánh Sáng Vô Tạo bằng đôi mắt thể xác không?

— Khi các con bỏ đi những tranh cãi vật vãnh của mình, lúc đó tôi sẽ nói.

— Thưa Thầy, đến khi chúng con thoát khỏi những điều đó, thì Thầy đã lên núi Athos rồi... Thôi được rồi: xin hãy coi đây là một ân huệ thiêng liêng!

— Khi tôi còn sống ở Katunaki, trong phòng tu của Thánh Ipatios, một buổi tối nọ, tôi đã đọc kinh chiều bằng chuỗi hạt, uống một tách trà và tiếp tục cầu nguyện. Tôi đã hoàn thành số chuỗi kinh cần thiết cho Thánh Lễ Chiều và Akafist,²⁰² rồi sau đó chỉ đơn giản là bắt đầu thực hành Lời Cầu Nguyện của Chúa Giêsu. Càng lặp lại lời cầu nguyện đó lâu, sự mệt mỏi càng tan biến và tôi càng cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Tôi cảm nhận được niềm vui tràn ngập trong tâm hồn đến nỗi không muốn ngủ, và không ngừng lặp lại lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Khoảng mười một giờ đêm, căn phòng của tôi bỗng chốc tràn ngập một Ánh Sáng ngọt ngào, thiêng liêng. Ánh Sáng ấy rất mạnh mẽ, nhưng không làm chói mắt. Đồng thời, tôi nhận ra rằng đôi mắt mình cũng trở nên “mạnh mẽ” hơn — đủ để tôi có thể chịu đựng được ánh sáng rực rỡ ấy. Trong khi tôi ở trong trạng thái đó, trong Ánh Sáng Thần Thánh ấy, tôi như đang ở một thế giới khác — thế giới tâm linh. Tôi cảm nhận được niềm vui khôn tả, và cơ thể trở nên nhẹ nhàng; sự nặng nề của cơ thể đã biến mất. Tôi cảm nhận được ân sủng của Chúa, sự khai sáng thiêng liêng. Những câu trả lời thiêng liêng nhanh chóng lướt qua tâm trí. Tôi không định hỏi gì cả, nhưng ngay khi câu hỏi vừa nảy sinh, tôi đã nhận được câu trả lời. Những câu trả lời được diễn đạt bằng những từ ngữ đơn giản, nhưng chúng chứa đựng thần học sâu sắc, đó là những lời thiêng liêng. Nếu ghi chép lại tất cả, thì sẽ thành ra một cuốn “Evergetin” thứ hai. Điều đó kéo dài suốt đêm, cho đến chín giờ sáng. Khi Ánh Sáng ấy biến mất, mọi thứ dường như chìm trong bóng tối. Tôi bước ra đường, và dường như trời vẫn còn đêm. “Bây giờ là mấy giờ? Chưa bình minh sao?” — tôi hỏi một tu sĩ đang đi ngang qua. Vị ấy nhìn tôi và ngạc nhiên hỏi lại: “Cha Paissios vừa nói gì vậy?” — “Tôi vừa nói gì nhỉ...?” — tôi tự hỏi bản thân và quay trở lại phòng. Nhìn đồng hồ, tôi bỗng hiểu ra chuyện gì đã xảy ra. Đã là chín giờ sáng, mặt trời đã lên cao, nhưng đối với tôi, ban ngày lại trông như ban đêm! Tôi có cảm giác như mặt trời hầu như không chiếu sáng, như thể đang xảy ra hiện tượng nhật thực vậy. Tôi cảm thấy mình giống như một người đột nhiên từ ánh sáng chói lọi rơi vào bóng tối — sự khác biệt lớn đến thế! Khi trạng thái thiêng liêng đó kết thúc, tôi trở lại cuộc sống bình thường và bắt đầu làm những việc mà tôi vẫn luôn làm. Tôi làm một chút việc thủ công, dùng chuỗi hạt để đếm giờ, sau chín giờ thì ngâm một ít bánh mì khô để ăn... Nhưng khi làm tất cả những việc đó, tôi cảm thấy mình như một con vật lúc thì cọ mình vào hàng rào, lúc thì nhai cỏ, lúc thì ngơ ngác nhìn lung tung khắp nơi, và tự nhủ: “Nhìn xem, mình đang làm gì thế này! Và cứ thế — suốt nhiều năm rồi sao?” Cho đến tối, tôi cảm thấy một niềm vui lớn đến mức thậm chí không cảm thấy cần phải nghỉ ngơi — trạng thái đó mạnh mẽ đến thế! Suốt cả ngày hôm đó, tôi nhìn mọi thứ mờ mịt, gần như không thể làm việc được. Trong khi đó là mùa hè, và mặt trời chiếu sáng rực rỡ. Ngày hôm sau, tôi đã nhìn thấy mọi vật như bình thường. Tôi vẫn tuân theo nguyên tắc của mình, nhưng không còn cảm thấy mình như một con vật như ngày hôm trước nữa.

Chúng ta đã lãng phí thời gian vào những điều vô nghĩa đến mức nào, và cuối cùng chúng ta đã đánh mất điều gì! Vì vậy, mỗi khi chứng kiến sự hẹp hòi, những cuộc cãi vã vật vãnh, sự hèn nhát, tôi cảm thấy vô cùng thất vọng.

Tâm trí im lặng khi ở gần Chúa

— Thưa Đức Cha, Thánh Isaac viết: “Người khiêm nhường, khi đứng trước mặt Thiên Chúa, không dám nghĩ đến việc cầu nguyện.”²⁰³ Vậy thì người khiêm nhường đó làm gì?

— Anh ta cảm thấy mình không xứng đáng để cầu nguyện, để trò chuyện với Đức Chúa Trời.

²⁰² Bài ca ngợi Đức Mẹ Đồng Trinh thường được đọc trong giờ kinh chiều tại Athos. — Chú thích của người dịch.

²⁰³ “Người thực sự khiêm nhường sẽ không dám cầu nguyện với Thiên Chúa khi bắt đầu cầu nguyện, cũng không dám tự cho mình là xứng đáng để cầu nguyện, hay xin bất cứ điều gì khác, và không biết phải cầu nguyện điều gì, mà chỉ im lặng trong mọi suy nghĩ của mình, chờ đợi duy nhất ân sủng và sự ban cho nào sẽ đến với mình...” Xem: Isaac the Syrian, Thánh. Những lời giảng về đời sống tu hành. Bài giảng 48. Trang 262. — Chú thích của người dịch.

— Vậy người đó làm gì, thưa Geronda?

— Chỉ cần ngài hiện diện trước mặt Đức Chúa Trời là đủ rồi.

— Thưa Thầy, Thầy đã thực hành cầu nguyện như thế nào tại những nơi Thầy từng tu hành?

— Tôi đắm chìm trong lời cầu nguyện... Con có biết “đắm chìm trong lời cầu nguyện” nghĩa là gì không? Đó là việc hòa mình vào lời cầu nguyện. Một sự hòa mình ngọt ngào.

— Thưa Thầy, ý Thầy là Thầy đã mất cảm giác về không gian và thời gian sao?

— Vâng, tôi đắm chìm trong lời cầu nguyện một cách trọn vẹn... Thậm chí để nảy sinh một ý nghĩ nào đó trong đầu, tôi cũng phải ngừng cầu nguyện. Con có biết cảm giác đó là gì không: đắm chìm ngày càng sâu hơn và sâu hơn nữa?... Rồi con sẽ không còn muốn gì nữa, con đơn giản là không cần gì cả.

— Rồi sau đó, thưa vị tu sĩ, ngài chỉ còn thốt lên “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con” thôi sao?

— Lúc đó không còn thốt lên lời nào nữa, chỉ cảm nhận được sự ấm áp và ngọt ngào thiêng liêng. Lúc này, lời cầu nguyện của Chúa Giêsu chấm dứt, bởi vì tâm trí đã hòa nhập với Thiên Chúa và không muốn xa cách Ngài dù chỉ một chút: vì tâm trí cảm thấy quá hạnh phúc.

Khi con người đạt đến trạng thái ấy, lời cầu nguyện tự nhiên dừng lại. Không chỉ lời cầu nguyện, mà chính tâm trí cũng dừng lại trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Những suy nghĩ tan biến, và linh hồn chỉ cảm nhận được sự ngọt ngào của tình yêu Thiên Chúa, sự ấm áp và sự chăm sóc của Ngài. Linh hồn ấy giống như một đứa trẻ sơ sinh, không nghĩ ngợi gì cả, mà chỉ vui sướng trong vòng tay mẹ. Khi đứa trẻ im lặng trong vòng tay mẹ, liệu nó có nói gì không? Không, giờ đây chúng đã hòa làm một, và đó chính là sự giao tiếp giữa hai người.

Cầu nguyện của Chúa Giê-su trong sự im lặng là điều tốt, nhưng tốt hơn cả là sự im lặng trong sự im lặng — tâm trí im lặng gần Chúa.