

NGUYÊN TẮC CẦU NGUYỆN

JustPray.org

Nói “nguyên tắc” có vẻ “nghiêm trọng” và quá... nguyên tắc. Đó là những “định hướng” giúp chúng ta cầu nguyện hiệu quả hơn. Nguyên tắc **ACTS** là phương pháp cầu nguyện. ACTS là viết tắt từ 4 chữ:

Adoration (Tôn sùng, Thờ phượng, Tôn thờ) – Ca tụng và thờ Thiên Chúa vì Ngài là chính Ngài.

Confession (Thú nhận, Tự thú) – Cầu xin Chúa tha thứ tội lỗi.

Thanksgiving (Tạ ơn, Tri ân) – Tin tưởng và nhận biết ơn Chúa.

Supplication (Thỉnh cầu, Cầu xin, Cầu nguyện) – Những lời cầu nguyện của chúng ta.



Để dễ nhớ và áp dụng theo Việt ngữ, chúng ta có thể gọi là “Nguyên tắc 4 T” (Tôn sùng, Thú nhận, Tạ ơn, Thỉnh cầu).

1. TÔN SÙNG (Adoration)

Điều đầu tiên và quan trọng nhất là luôn bắt đầu cầu nguyện bằng cả linh hồn, trí khôn, và hết sức tập trung vào THIÊN CHÚA TOÀN NĂNG. Đây là giai đoạn tôn thờ, luôn phải là tâm tình đầu tiên. Chúa Giêsu nói: *“Anh em đừng lo lắng tự hỏi: ta sẽ ăn gì, uống gì, hay mặc gì đây? Tất cả những thứ đó, dân ngoại vẫn tìm kiếm. Cha anh em trên trời thừa biết anh em cần tất cả những thứ đó. Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, còn tất cả những thứ kia, Người sẽ thêm cho”* (Mt 6:31-33).

Chúng ta phải tin nhận Đức Kitô là Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ, là Chúa Chiên Lành (Ga 10:11; Tv 23:1), là Thượng Đế siêu phàm (Dt 4:14-16; Rm 8:34), là Sức mạnh của chúng ta (Tv 18:2),... Nói cách khác, chúng ta phải coi Ngài là tất cả đối với chúng ta, chỉ tập trung vào một mình Ngài mà thôi, và đừng lải nhải, “vì Cha anh em đã biết rõ anh em cần gì, trước khi anh em cầu xin” (Mt 6:8).

2. THÚ NHẬN (Confession)

Điều thứ nhì là thú nhận tội lỗi và xin ơn tha thứ, hoàn toàn tin Máu Thánh Đức Kitô mới có thể tẩy sạch (1 Ga 1:9). Chúng ta làm vậy để lời cầu nguyện của chúng ta không bị tội lỗi che khuất: *“Điều gian ác, nếu lòng này ấp ủ, chắc hẳn là Chúa chẳng nghe đâu”* (Tv 66:18), xem thêm: Tv 51:17; Tv 139:23-24; Mt 6:12; 2 Sbn 7:14.

3. TẠ ƠN (Thanksgiving)

Điều thứ ba là tạ ơn, nghĩa là chân nhận mọi phúc lành đều do Chúa ban, đồng thời tin tưởng và đón nhận phúc lành của Chúa. Khi tạ ơn, “hãy nhận lấy toàn bộ binh giáp vũ khí của Thiên Chúa” (Ep 6:13), và nhận mọi điều đều được làm nơi Đức Kitô (Ep 1:3).

4. THỈNH CẦU (Supplication)

Đây là lúc chúng ta sẵn sàng cầu xin Chúa ban cho những điều đặc biệt. Lúc này chúng ta đang ở trong Sức mạnh của Chúa (Ep 6:10). Ngay sau khi mô tả binh giáp của Thiên Chúa (Ep 6:10-17), Thánh Phaolô hướng dẫn chúng ta cầu nguyện: *“Theo Thần Khí hướng dẫn, anh em hãy dùng mọi lời kinh và mọi tiếng van nài mà cầu nguyện luôn mãi. Để được như*

vậy, anh em hãy chuyên cần tỉnh thức và cầu xin cho toàn thể dân thánh” (Ep 6:18). Chúng ta ở trong Sức mạnh của Chúa thì phải cầu nguyện bằng Thần Khí.

Điều đầu tiên cầu xin Chúa là Ngài sẽ làm chúng ta đầy Thánh Thần (Lc 11:13; Cv 1:4-8; Ga 7:37-38; Ep 5:18), để Thần Khí giúp chúng ta hoàn toàn tập trung vào Chúa (2 Cr 10:3-5). Chúng ta cầu xin Chúa Thánh Thần hướng dẫn chúng ta cầu nguyện. Như vậy, lúc này chúng ta đang hiện diện trước mặt Chúa.

Thánh Phaolô nói thêm: *“Hơn nữa, lại có Thần Khí giúp đỡ chúng ta là những kẻ yếu hèn, vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải; nhưng chính Thần Khí cầu thay nguyện giúp chúng ta, bằng những tiếng rên siết khôn tả. Và Thiên Chúa, Đấng thấu suốt tâm can, biết Thần Khí muốn nói gì, vì Thần Khí cầu thay nguyện giúp cho dân thánh theo đúng ý Thiên Chúa” (Rm 8:26-27).*

Khi cầu nguyện bằng Thần Khí, đừng ngạc nhiên nếu chúng ta cảm thấy không có cảm xúc, nhưng chúng ta vẫn đang hít thở bằng tình yêu Chúa. Thường thì chúng ta cảm thấy vui mừng, nhưng đôi khi có thể chúng ta cảm thấy lòng trĩu nặng, có thể bật khóc trong khi cầu nguyện. Thánh Phaolô diễn tả đó như “cơn đau đẻ” của phụ nữ. Có thể diễn tả đó là nỗi đau của linh hồn, đồng thời cũng quá vui mừng trước mặt Chúa. Đó là hoa trái của Thần Khí (Gl 5:22-23), niềm tin vào Thần Khí dẫn chúng ta tới sự thật (Ga 16:13-14). Nói cách khác, chúng ta có thể được Chúa Thánh Thần hướng dẫn, hoặc đó là cách thể hiện của Ngài trong khi cầu nguyện (1 Cr 12:7; Cv 13:1-4).

Phương pháp ACTS quan trọng vì 2 lý do. Thứ nhất, chúng ta cần xác định sự hiện diện của Thiên Chúa là thuần túy theo Kinh thánh, được Lời Chúa linh hứng, được Chúa Thánh Thần hướng dẫn, chứ không chỉ là chính chúng ta. Thứ nhì, chúng ta thường sầu khổ vì nhiều gánh nặng cuộc sống, tập trung nhiều vào việc ở trước mặt Thiên Chúa, nghĩa là chúng ta chỉ tập trung vào “nhu cầu” của mình được thỏa mãn mà không tập trung vào Chúa. Lời cầu nguyện của chúng ta có thể càng lúc càng “than thở” nhiều hơn, hoặc thiếu kiên nhẫn như khi xếp hàng dài chờ mua hàng. Như vậy, chúng ta có thấy mình ích kỷ ngay trong lời cầu nguyện chưa?

Hãy thật lòng tin thác: *“Đến như chính Con Một, Thiên Chúa cũng chẳng tha, nhưng đã trao nộp vì hết thảy chúng ta. Một khi đã ban Người Con đó, lẽ nào Thiên Chúa lại chẳng rộng ban tất cả cho chúng ta?” (Rm 8:32).* Phương pháp ACTS bắt đầu bằng việc tập trung vào Chúa. Đó là lý do mà Đức Kitô dạy chúng ta cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha, cũng bắt đầu bằng việc nhận biết Chúa Cha.

Tóm lại, mỗi khi cầu nguyện, chúng ta phải tìm kiếm Chúa Giêsu là Vua, và trở lại với tình yêu đầu tiên của chúng ta (x. Kh 2:1-4). Lúc đó Chúa Thánh Thần sẽ hướng dẫn chúng ta cầu nguyện, chúng ta sẽ hy vọng vào Thiên Chúa, và Ngài sẽ hoàn tất mục đích của Ngài nơi chúng ta (Lc 12:32; Ga 14:12-14; Pl 1:6; Pl 2:13; 1 Cr 1:5-8; Ep 3:10).

TRẦM THIÊN THU (lược dịch từ *JustPray.org*)