

## Visio Divina (nhìn hình trong tinh thần cầu nguyện) – Hướng dẫn Suy gẫm

Hãy hít sâu và bước vào nghĩa trang.

Điều gì bạn lưu ý đầu tiên?

Xin hãy chỉ chú ý vào phần của tấm hình mà đã khiến bạn lưu ý đầu tiên.

Bạn thấy điều gì với tấm lòng mình?

Điều gì là đẹp?

Điều gì là hy vọng?

Sau một ít phút, hãy nhìn cả tấm hình.

Điều gì mới lạ mà bạn thấy?

Có lời tạ ơn nào bạn muốn dâng lên Chúa?



### VISIO DIVINA GUIDED MEDITATION

*Breathe deeply and enter the cemetery.*

*What do you notice first?*

*Focus on the one part that has captured your attention.*

*What do you see with your heart?*

*What is beautiful?*

*What is hopeful?*

*After a few minutes, gaze at the entire picture.*

*What new things do you see?*

*What words of thanks do you want to share with God?*

### **Thứ Tư – Lễ Tro Ngày 6 tháng 3 – “Uy nghiêm ở mọi nơi”**

Lạy CHÚA, Chúa chúng con.

*Danh Ngài uy nghiêm biết bao trên khắp cả trái đất. Thi-thiên 8:1a*

Nhiều người chúng ta hôm nay sẽ nhận dấu thập tự bằng tro trên trán mình. Chúng ta sẽ nghe những câu quen thuộc “*Hãy nhớ người là bụi cát, và sẽ trở về cát bụi*”

Như người thời trung cổ thường giữ bên mình một memento mori - kỷ vật nhắc về sự chết – những lời trên nhắc về một lẽ thật mà chúng ta thường quên giữa những bận rộn **quay** cuồng trong cuộc sống. Những lịch trình hối hả, lo lắng và bực dọc, bận tâm với bao sự kiện chắc chắn sẽ qua đi – tất cả những điều này thông đồng để cướp lấy niềm vui trong đời sống.

Trong lúc ấy, bài Thi-thiên 8 mà được cho là của Đa-vít, nhắc nhở chúng ta rằng Đức Chúa Trời ân sủng và nhân từ là Đấng Tể Trị, và sự uy nghiêm cao cả của Ngài là hiển nhiên chung quanh chúng ta. Hai chủ đề này – sự ngắn ngủi của cuộc đời và cơ hội của chúng ta để kinh nghiệm sự uy nghiêm Ngài trọn vẹn hơn – là hai nguyên tắc chỉ đạo hoàn hảo để khởi đầu hành trình của chúng ta trong mùa Vọng.

*Lạy Chúa, xin tẩy khiết cái nhìn của chúng con hầu chúng con thấy được sự uy nghiêm của Ngài bày tỏ ở mọi nơi. Amen.*

### **Thứ Năm – Ngày 7 tháng 3 – “Vượt cả các Tầng Trời”**

Sự huy hoàng Ngài

Vượt cả các tầng trời. Thi-Thiên 8:1b

Bạn hãy tìm một nơi xa cách sự ô nhiễm bởi ánh sáng thành phố. Hãy trải chăn trên đất, nằm ngửa và chăm chú nhìn lên bầu trời đêm. Hãy để sự rực rỡ của các tầng trời phấn khởi tâm linh bạn. Rồi, hãy cân nhắc những sự kiện sững sờ này. Ngôi sao gần chúng ta nhất ở giải Ngân Hà là Proxima Centauri – với tốc độ của ánh sáng 186,000 dặm mỗi giây sẽ cần 4.2 năm để tới chúng ta. Một số điểm sáng trên bầu trời không phải là ngôi sao mà là cả một thiên hà. Và như khoa học gia Edwin Hubble đề xuất vào đầu thế kỷ 20th, vũ trụ dường như đang tiếp tục mở rộng.

Trước khi có thiên văn học hay vật lý học, một bé chăn chiên tên Đa-vít đã trầm tư về bầu trời, và ý thức được một lẽ thật tâm linh sâu nghiệm. Dù các tầng trời là bao la, sự vinh hiển của Đức Chúa Trời hiện hữu vượt trên chúng.

Khi bạn xếp lại chăn mền – theo nghĩa đen hay nghĩa bóng – hãy mang lấy sự nhắc nhở diệu kỳ này vào đời sống hằng ngày của mình. Hãy để nó bao phủ tâm trí bạn với cảm nhận sự mênh mông hầu thấy đời sống cá nhân mình trong quan điểm đời đời. Hãy để nó giúp bạn nắm lấy sự quan trọng của hôm nay và tận dụng nó.

*Lạy Chúa, vinh hiển Ngài rộng lớn hơn cả phạm vi vũ trụ này, xin hãy phủ lấp lòng và tâm trí chúng con hôm nay với sự hiện diện Ngài. Amen.*

### Thứ Sáu – Ngày 8 tháng 3 – “Chúng ta là ai?”

*Khi tôi nhìn các tầng trời,  
Là công việc của ngón tay Ngài;  
Mặt trăng và các ngôi sao mà Ngài đã lập.  
4 Loài người là gì mà Ngài nhớ đến?  
Con loài người là chi mà Ngài chăm sóc nó?*

Bạn tôi có kể một câu chuyện thời thơ ấu. Một đêm hè nọ ở ngoại ô tiểu bang Wisconsin, anh ta ra ngoài nhà nông trại và nằm trên cỏ. Đầu tiên, anh ngắm xem không gian vô tận của bầu trời lạnh lẽo, mà khiến anh run rẩy dù là mùa hè ấm áp. Anh cảm nhận sự bé nhỏ vô cùng, dường như sẵn sàng ngã xuống vực sâu.



Nhưng rồi, có một điều diệu kỳ xảy đến. Một cảm xúc ấm cúng từ bên trong anh đã lan tỏa ra khắp người. “Thật là khó để tìm lời diễn tả,” anh đã nói. “Nó là một sự nhận biết vượt lý trí, một sự chắc chắn nội tâm rằng Đấng kiến trúc vũ trụ này với tràn đầy tình thương cũng đối với cuộc đời nhỏ bé của tôi y như vậy. Tôi là một phần tuyệt vời của cõi thọ tạo!”

Đây là một minh họa hoàn hảo cho câu hỏi của Đa-vít, “Loài người là gì mà Ngài nhớ đến?” Câu trả lời ở Thi-thiên 8 câu 5,” Ngài làm cho con người kém hơn Đức Chúa Trời một chút. Ban cho con người vinh quang và tôn trọng.”

*Lạy Chúa Quyền Năng, con tạ ơn Ngài đã thương yêu và quý trọng cả thiên hà và cuộc đời của con người. Amen.*

### **Thứ Bảy – Ngày 9 tháng 3 – “Lãnh Thổ Ốc bên Phải” “Suy nghĩ đúng đắn”**

Ngài khiến con người cai trị trên các vật do tay Ngài tạo nên,  
Đặt tất cả mọi vật phục dưới chân con người. Thi-thiên 8:6

Chữ “Dominion/lãnh địa” là chữ chúng ta ít dùng. Nó đến từ gốc La-tinh dominus – “chúa” – có nghĩa là để tế trị hay thống trị.

Đức Chúa Trời đã ban cho nhân loại quyền cai trị trên trái đất này, nhưng thật tiếc, chúng ta thống trị nó đi ngược lại mô hình lãnh đạo phục vụ của Đấng Christ. Với sự dứt đoạn của Phương Tây khỏi trái đất, chúng ta đã thất bại không ý thức được rằng sự sống con người gắn kết liền với mọi yếu tố của sinh quyển, rồi khiến có hậu quả thảm khốc. Các chỏm băng đang tan dần, các loài thú tuyệt chủng, và không khí ô nhiễm là những nhắc nhở liên miên.

Nhưng cũng có những người nêu lên các lối sống khác cách thức trên. Như anh Alex, một người tôi quen đã tận tụy để cứu giống cá hồi ở Oregon. Anh và đồng đội mình trồng những cây liễu ở các phụ lưu của sông Columbia, những cành con này sẽ trở nên cây bóng mát để hạ nhiệt của nước hầu cho cá có thể sinh sản. Sự đam mê của anh để bảo trì thế giới thiên nhiên là điều để lây lan qua người khác. Tôi khâm phục anh Alex và những con người có chí hướng để quản trị qua hành động yêu thương chăm sóc và lòng trắc ẩn.

Lạy Chúa, xin khơi dậy trong chúng con một tâm nguyện bảo vệ trái đất mà Ngài đã ủy thác để chúng con chăm sóc. Amen.

### **Chúa Nhật – Ngày 10 tháng 3 – Chủ đề cho Tuần: Vinh hiển là!**

Thi-thiên 19

Chữ “vinh hiển” có nghĩa là “tráng lệ” hoặc “lộng lẫy”. Dù các Thi-thiên diễn tả sự vinh hiển của Chúa nhiều cách, người Y-sơ-ra-ên tin rằng sự hiện diện chói lọi của Đức Giê-hô-va – được miêu tả bởi các thầy rabbi là shekinah – trú ngụ mạnh mẽ nhất ở nơi chí thánh, chỗ trong cùng của đền thờ chứa rương giao ước. Chỉ có thầy tế lễ thượng phẩm mới có thể bước vào chỗ biệt lập này. Khi Chúa Giê-su chết trên thập tự giá, chúng ta được biết tấm màn phân cách nơi chí thánh khỏi người phàm đã bị tách làm đôi, cho phép chúng ta được tiếp cận với Đức Chúa Trời. Đây là một cách nói rất có tác động để diễn tả hành trình Mùa Vọng của chúng ta. Sự vinh hiển không chỉ cho những kẻ có ơn tứ thuộc linh. Nó là cho tất cả mọi người nếu chúng ta mở rộng giác quan của chúng ta.

Visio Divina - hướng dẫn suy gẫm

Sự vinh hiển Chúa ở mọi nơi, ngay cả những miền núi lởm chởm với mây thấp phủ kín. Hãy để tâm trí bạn bình tĩnh, nhắm mắt lại và nói: “Sự vinh hiển của Chúa có tại đây.”

Bây giờ xin mở mắt và lưu ý điều mà mắt bạn chú ý vào. Hãy để vài phút suy nghĩ về chỗ này của hình. Sau vài phút, hãy nhìn cả tấm hình. Điều gì mới lạ mà bạn thấy được? Có cảm xúc nào mà hình này khơi dậy? Giờ này, bạn hãy dâng lên lời cầu nguyện tạ ơn với Chúa.

# First week in Lent

SUNDAY, MARCH 10

This week's theme: Glory be!

*Psalms 19*

The word "glory" means "magnificence" or "splendor." Though the Psalms speak of God's glory in manifold ways, the Israelites believed that the radiant presence of Yahweh — described later by rabbis as *shekinah* — resided most powerfully in the holy of holies, that inner sanctuary where the ark resided. Only the high priest could enter this private place. When Jesus died on the cross, we hear that the curtain that separated the inner sanctuary from mere mortals was torn in two, giving us all access to God. This is a powerful way to describe our Lenten journey. Glory is not just for those with spiritual gifts. It is here for all if we open our senses more fully.



## Visio Divina - hướng dẫn suy gẫm

Sự vinh hiển Chúa ở mọi nơi, ngay cả những miền núi lởm chởm với mây thấp phủ kín.

Hãy để tâm trí bạn bình tĩnh, nhắm mắt lại và nói, “Sự vinh hiển của Chúa có tại đây.”

Bây giờ xin mở mắt và lưu ý điều mà mắt bạn chú ý vào.

Hãy để vài phút suy nghĩ về chỗ này của hình.

Sau vài phút, hãy nhìn cả tấm hình. Điều gì mới lạ mà bạn thấy được?

Có cảm xúc nào mà hình này khơi dậy?

Giờ này, bạn hãy dâng lên lời cầu nguyện tạ ơn với Chúa.

## Thứ hai, ngày 11 tháng 3 – “Việc bởi tay Ngài”

Các tầng trời rao truyền vinh hiển của Đức Chúa Trời;

Bầu trời công bố công việc tay Ngài làm. Thi-thiên 19:1

Chúng ta ai cũng quen biết được người giỏi về thủ công nghệ. Có thể là đan len, làm mộc, khảm tranh, hay nhuộm kính màu. Khả năng của họ để tạo ra những hình dạng mỹ thuật từ những nét, vật tử mỉ khiến chúng ta kinh ngạc.

Thi-thiên 19 nói về công việc tay Chúa làm trên bầu trời, nhưng chúng ta cũng có thể tập luyện để mắt chúng ta có thể thấy được sự phát thảo của Ngài ở mọi nơi. Chúng ta có thể thấy chiếc cầu vồng óng ánh trên cánh của chuồn chuồn, màu rực rỡ của địa y trên tảng đá ở núi cao, vũng ánh sáng trong mắt của con mèo nhà, hoặc nét nhăn thông sáng trên trán của những cụ già. Chúng ta khởi sự lưu ý những dấu vân tay lặp lại, như dạng xoắn được thấy ở giải ngân hà cũng như ở con ốc anh vũ, những vòng trên thân cây cũng như vân trên ngón tay chúng ta. Thi sĩ người Anh William Blake viết, “Để thấy một thế giới trong hạt cát / và một thiên đàng trong nụ hoa dại / nắm lấy vô hạn trong lòng tay bạn / và vĩnh hằng trong một giờ đồng hồ.

Đức Chúa Trời là Đấng soạn thảo cả thế giới vĩ mô và thế giới vi mô, và với tập tành mắt chúng ta sẽ thấy được sự vinh hiển này khắp nơi – sẽ là một hành trình tràn đầy sắc đẹp.

*Lạy Chúa Vinh Hiển, xin giúp mắt chúng con tập trung vào công việc tay Ngài làm khi chúng con bước đi trên đường đời tại thế. Amen.*

### **Thứ ba, ngày 12 tháng 3 – “Nghe những ngôn ngữ bí ẩn”**

*Ngày ngày truyền rao sứ điệp;*

*Đêm đêm bày tỏ tri thức.*

*3 Không dùng lời, chẳng cần tiếng;*

*Chẳng ai nghe giọng nói của chúng ra sao;*

*4 Nhưng âm thanh chúng đã lan truyền khắp đất,*

*Lời chúng đã vang ra đến cùng tận địa cầu. Thi-thiên 19:2-4a*

Những lời bí ẩn này kéo chúng ta sâu vào hiện tại. Có một ngôn ngữ âm thầm trong thiên nhiên rao truyền ra; ngày và đêm, cho những ai bắt được sự trình bày của nó. Ban nhạc Moody Blues của thập niên 60 đã nói về điều này ở bài “Trưa thứ Ba”: “Có gì đó kêu gọi tôi. Cây cối kéo tôi gần lại; tôi phải tìm xem tại sao. Những giọng nhẹ nhàng tôi nghe giải thích tất cả với tiếng rì rào.”

Để nghe ngôn ngữ ẩn kín trong sự yên lặng chung quanh chúng ta là trọng tâm của sự lưu ý. Lần nữa, chúng ta không cần phải trở nên những kẻ theo chủ nghĩa huyền bí. Có nhiều cách để nhận biết sự hiểu biết nội tâm này: suy gẫm, viết nhật ký, hoặc tản bộ ở ngoại ô. Chúng ta có thể tìm nó ở sự thờ phượng tập thể với anh chị em, nhưng đặc biệt ở những thời điểm tĩnh mịch. Đây không phải một kỹ thuật thuộc linh đặt chọn, mà là một sự chuyên tâm, để giúp chúng ta chỉnh tinh vi ăng-ten thuộc linh của chúng ta.

*Lạy Chúa Nhân Từ, xin cho chúng con lở tai để nghe ngôn ngữ trong sự yên lặng Ngài. Amen.*



#### **Thứ tư, ngày 13 tháng 3 – “Tiến Trình Hân Hoan”**

Ngài đã lập một chỗ ở, cho mặt trời trong chúng.

5 Mặt trời như một tân lang ra khỏi loan phòng,  
Như một lực sĩ hân hoan chạy trên tuyến của mình. Thi-thiên 19:4b-5

Người Hy-lạp cổ điển tả hành trình của mặt trời là thần A-pô-lô phóng xe ngựa trên bầu trời từ đông sang tây. Thời gian dài trước cả huyền thoại này, Đa-vít đã dùng một hình ảnh thi văn khác. Mặt trời, ông nói, như một tân lang háo hức ra khỏi lều mình, tràn đầy niềm vui vì hôn nhân sắp tới, sẵn sàng hành trình cuộc đời mình.

Đây là một cách suy nghĩ tuyệt vời về mặt trời mọc và lặn. Không phải sự tái diễn mà chúng ta xem là hiển nhiên, nhưng là một sự liên hoan hằng ngày về sự phong phú Chúa ban cho trái đất chúng ta. Với một ý thức mới, chúng ta vui mừng ngợi khen hành trình của mặt trời khi nó nhấp nhô trên mặt nước, ánh nắng vờn vờ qua lá cây, hoặc tô sơn muôn nét vàng trên mây vào hoàng hôn.

Chúa Giê-su từng nói, “Mắt là đèn của thân thể.” Những người biết suy nghĩ sẽ tập tành để đèn của mình thấy được sự rực rỡ của mặt trời qua muôn dạng, từng ngày một.

*Lạy Chúa Ân Sủng, tạ ơn Chúa vì sự nhân từ mỗi ngày của Ngài qua hành trình của mặt trời. Amen.*

### **Thứ năm, ngày 14 tháng 3 – “Nhiệt tình của Chúa”**

Mặt trời mọc lên từ phương trời này,  
Chạy vòng đến phương trời kia;  
Không vật gì tránh khỏi hơi nóng của nó được. Thi-thiên 19:6

Tôi rất thích đi du lịch, và ngay tại tiểu bang Texas quê tôi, tôi đã thăm một số hang động diệu kỳ. Những vị hướng dẫn viên đưa chúng tôi xuống động tuy có nhiều phong cách song tất cả đều làm một điều. Khi chúng tôi xuống chỗ thấp nhất của động, họ tắt hết tất cả mọi đèn đuốc. Bóng tối dày đặc theo sau được diễn tả bởi châm ngôn cổ kính “không thấy tay trước mặt”. Không bao lâu thì không khí trở nên ngọt ngào và dường như mọi tế bào trong người chúng ta đều khao khát một đóm sáng dù lập lòe.

Thi-thiên 19 cho rằng không có gì trốn được hơi ấm của mặt trời. Sự hiện diện của Chúa tràn ngập mọi vật. Nếu chúng ta suy nghĩ như sau, thì chúng ta biết cách suy nghĩ để chọn kinh nghiệm Chúa trong mọi hoàn cảnh. Tôi nghĩ đến tác giả Viktor Frankl từng nói rằng dù khi ở trại tù trần đầy tử vong của Đức Quốc Xã, những kẻ hành hạ ông lại không thể cướp lấy niềm vui khi nhìn bình minh dù là sau rào kẽm gai.

Khi chúng ta ý thức được hơi ấm của tình Chúa, nó xua đuổi đi bóng tối trong chúng ta. Tình yêu trọn vẹn tổng khứ sự sợ hãi.

*Tạ ơn Chúa, vì hơi ấm của tình thương Ngài bao bọc mọi vật. Amen.*

### **Thứ sáu, ngày 15 tháng 3 – “Sự Kính Sợ Thanh Khiết”**

Sự kính sợ Đức Giê-hô-va là trong sạch, hằng còn đến đời đời; Thi-thiên 19:9a

Đã hơn một lần người ta nói rằng có rất ít sự thanh khiết trong thế giới này. Sự ô nhiễm làm nhơ môi sinh chúng ta. Mọi xã hội lấm đốm sự bất công và sự tham nhũng bởi quyền lực. Dù là người thánh khiết nhất giữa chúng ta cũng có khuynh hướng tìm lợi ích cá nhân.

Dù vậy, câu Kinh thánh ở Thi-thiên 19 nói về một sự trong sạch mà chúng ta có thể kinh nghiệm. Chữ Hê-bơ-rơ “yare”, thường được dịch là sợ hãi, có lẽ nên được miêu tả là “kính sợ”. Vì vậy, câu này cũng có thể dịch là: sự kính sợ Chúa là thuần khiết, hằng còn mãi mãi. Dịch như vậy, Châm ngôn 9:10 dạy, “Sự kính sợ Chúa là khởi đầu của sự khôn ngoan...”

Ý thức được sự hiện diện rực rỡ của Chúa đưa chúng ta đến trạng thái chiêm ngưỡng. Nó trở nên trong sạch vì nó xua đuổi những sự bận tâm tranh đua khác và để chỗ cho Thánh Linh. Nó tồn tại mãi vì nó nâng chúng ta vào trạng thái mà tâm trí mình nhận biết cõi vĩnh hằng, không chỉ thời gian tạm bợ trên đất.

Chúng ta sống trong một thế giới mà rất nhiều điều thiêng liêng bị lột mất khỏi cuộc đời mình. Khi chúng ta trở nên những kẻ thờ phượng thanh khiết, chúng ta cũng trở nên muối và ánh sáng mà Chúa Giê-su kêu gọi chúng ta trở thành.

*Lạy Chúa, xin khỏa lấp lòng chúng con với sự tôn kính Ngài. Amen.*





### **Thứ bảy, ngày 16 tháng 3 – “Tia X của sự lưu tâm”**

*Ai biết được các sự sai lầm mình? Xin Chúa tha các lỗi con không biết.* Thi-thiên 19:12

Chúa Giê-su giận dữ lên án những tập tục tôn giáo thỏa mãn trách nhiệm bề ngoài mà không đếm xỉa đến động cơ của lòng. Ngài diễn tả người Pha-ri-si cùng thời, những người thường tự xem mình cao thượng vì đã giữ lấy các luật thanh khiết. Nhưng Chúa Giê-su khẳng định chúng ta phải xét lòng của mình.

Nhưng ai thật sự có thể làm điều này? Chúng ta có khả năng chẳng để thấy toàn vẹn về cái ngăn cách chúng ta khỏi Chúa, những tính chất chúng ta thường gọi là tội lỗi? Mỗi chúng ta đều có những điểm mù.

Đây là một lẽ thật lớn đến của sự lưu tâm thuộc linh. Nó mở cho chúng ta sự hiện diện của Chúa như tia X. Đó là Thánh Linh, không phải bởi khả năng chúng ta, Đấng bày tỏ những lãnh vực mà chúng ta cần để bước đi trong sự tin kính.

Ở những lời cuối của Thi-thiên 139, Đa-vít đã mở cửa lòng mình ra với lời cầu nguyện, “Đức Chúa Trời ơi, xin hãy tra xét con, và biết lòng con; Hãy thử thách con, và biết tư tưởng con; Xin xem thử con có lối ác nào chẳng, Xin dặt con vào con đường đời đời.”

*Lạy Chúa, xin bày tỏ những động cơ sâu kín trong lòng chúng con và dẫn chúng con về cùng Ngài.*  
*Amen.*

### **Chúa Nhật, ngày 17 tháng 3 – Tuần đầu của Mùa Vọng**

Chủ đề: Mé Nước An Tĩnh  
Thi-thiên 23

Có nhiều người trong chúng ta ít khi nào kinh nghiệm sự yên tĩnh trong đời mình. Cắm vào những dụng cụ truyền thông, vây quanh bởi nhiều âm tạp, và bị thống trị bởi thời khóa biểu bức chế, chúng ta thường làm ngơ với nhu cầu ngày nghỉ Sa-bát. Chúng ta quên rằng mình được tạo dựng để nghỉ ngơi cũng như để làm việc.

Thi-thiên 23 đã vượt qua trang giấy Kinh Thánh Hê-bơ-rơ để trở nên một tác phẩm văn chương toàn vũ. Dù nó rất quen thuộc đến nỗi phần lớn chúng ta có thể đọc thuộc lòng, nó vẫn tiếp tục cung cấp lẽ thật sâu nghiệm mới mẻ. Chúng ta tiếp tục hành trình Mùa Vọng tuần này qua những câu Kinh Thánh quý báu này.

## Second week in Lent

SUNDAY, MARCH 17

This week's theme: Still waters

Psalm 23

Many of us rarely experience stillness in our lives. Plugged into media devices, surrounded by a cacophony of noises, and ruled by the dictates of our schedules, we often neglect our sabbath needs. We forget that we are created to rest as well as work.

Psalm 23 has transcended the pages of Hebrew Scripture to become a universal piece of literature. Though it is so familiar that many of us can recite it verbatim, it continues to offer new depths of truth. We continue our Lenten journey this week through these cherished verses.



### Visio Divina - hướng dẫn suy gẫm

Ngồi yên tĩnh bên “mé nước an tịnh” có thể hồi phục bạn.  
Hãy lấy vài phút để ngồi và cầu nguyện với hình họa.  
Hãy làm tâm trí bạn trống trải, nhắm mắt và lặp đi lặp lại câu “hãy lặng yên.”  
Rồi xin mở mắt nhìn hình. Điều gì mà bạn thấy đầu tiên?  
Hãy nhìn nó. Đừng để mắt bạn di chuyển khỏi nó.  
Hãy để vài phút suy nghĩ về phần ảnh này.  
Sau vài phút, hãy nhìn toàn vẹn tấm hình.  
Sự yên tĩnh của Chúa có định tâm bạn chăng?  
Kết thúc sự suy gẫm của bạn với lời cầu nguyện tạ ơn Chúa.

### Thứ hai, ngày 18 tháng 3 – “Không còn ‘ngcàn’”

Đức Giê-hô-va là Đấng chặn giữ tôi: tôi sẽ chẳng thiếu thốn gì. Thi-thiên 23:1

Trong cuốn sách nhi đồng được yêu quý, The Lorax, Dr. Seuss tạo chữ mới “ngcàn”. Ngcàn là những điều mà chúng ta nghĩ mình cần, nhưng thật sự là không. Những điều này phân tâm và trí chúng ta nhưng

không có giá trị lâu dài. Đức Phật thường nói những dục vọng này là sự quyến luyến hảo huyền mà là nguyên nhân cuối cùng của đau khổ.

Căn bản đích thật của xã hội tư bản là khuấy động lên dục vọng để mong muốn nhiều hơn, tốt hơn, nhanh hơn. Ham muốn điều này, rồi mua nó nếu bạn thật sự muốn cảm nhận rằng mình đầy đủ và cập nhật.

Điều gì bạn nghĩ mình cần đến đối đã làm nhạt mờ những giây phút quý giá của đời mình? Sự tán thành của người khác? Một cột mốc quan trọng mà có thể biện hộ cho sự tồn tại của bạn? Thêm những vật chất? Làm chủ một hoàn cảnh hay một người? Nhu cầu đúng lý?

Đa-vít đánh thẳng vào trọng tâm của những khao khát này với câu đầu của Thi-thiên 23. Khi chúng ta tin cậy rằng Chúa hướng dẫn cuộc đời mình như người chăn chiên thiên thượng, thì chúng ta có thể buông thả những lo lắng. Chúng ta trở nên ý thức được khi ham muốn nảy sinh và học để buông thả chúng trong sự tin cậy như trẻ nhỏ.

*Hôm nay, lạy Chúa, xin giúp chúng con tìm sự thỏa lòng và thanh thản trong Ngài. Amen.*

### **Thứ ba, ngày 19 tháng 3 – “Nhu cầu hoang dã”**

*Ngài khiến tôi an nghỉ nơi đồng cỏ xanh tươi, Dẫn tôi đến mé nước bình tịnh. Ngài bổ lại linh hồn tôi,...*  
Thi-thiên 23:2-3a

John Muir đã từng nói, “Hàng ngàn người mệt mỏi, căng thẳng, quá văn minh đã khởi sự khám phá rằng đi vào núi rừng là về nhà, rằng hoang dã là một điều tất yếu.”

Các nhà xã hội học diễn tả cuộc sống chúng ta là một “thiếu hụt thiên nhiên.” Chúng ta dùng thời gian quá nhiều trong phòng ốc, cắm mình vào kỹ thuật, và chúng ta phải trả giá. Đa-vít nói rằng Chúa khiến ông nằm xuống ở đồng cỏ xanh tươi và tìm mé nước bình tịnh. Trong đời sống bận rộn, chúng ta thường bỏ lỡ những nhắc nhở này, kết quả là thân thể chúng ta đầy căng thẳng và tâm trí chúng ta thường bị chi phối.

Những chuyến du ngoạn tới nơi hẻo lánh là tuyệt diệu, nhưng chúng ta không cần phải trốn vào núi, biển hoặc đồng cỏ xanh để kinh nghiệm sự thiết yếu của hoang dã. Chúng ta có thể tìm thấy nó ở vườn sau nhà, công viên kề bên hay là chỉ đơn thuần ngược mắt lên nhìn mây trời. Chúng ta có thể nhắm mắt và lắng nghe hơi thở của mình, sự tự nhiên vào và ra của hơi thở hoang dã từ Chúa qua chúng ta. Trong những giây phút lưu tâm này, chúng ta kết nối lại với thiên nhiên và đầu phục sự thôi thúc thiên thượng.

*Lạy Đấng Chăn Chiên Hiền Lành, xin khiến chúng con lưu tâm đến sự thúc giục của Ngài để nằm xuống và kinh nghiệm sự bình an từ Chúa. Amen.*



### **Thứ Tư, ngày 20 tháng 3 – “Trở về Con Đường”**

Dẫn tôi vào các lối công bình, vì cơ danh Ngài. Thi-thiên 23:3

Ngay vào giữa đêm, dưới trăng tròn, tôi khởi sự trèo lên núi Shasta ở phía bắc California, khờ dại vì bác bỏ phương pháp leo núi phải đi chung với một bạn. Tôi cảm thấy tự mình có thể thực hiện cuộc trèo núi khó khăn này, tới đỉnh núi và xuống trước khi gặp nguy hiểm của cơn bão sấm sét vào trước trưa. Tuy nhiên, khi tôi đến điểm lập trại ngay dưới khu vực rìa của rừng thông, bóng của rừng đã khiến tôi mờ mịt không thấy đường mòn. Tôi đã lạc lối. Một mình tôi ở núi cao và không có ai giúp để biết phương hướng. Tôi rùng mình ớn lạnh xương sống.

Rồi tôi chợt nhớ cuộn phim chiếu ở trạm nhân viên lâm nghiệp. “Hãy nhìn tìm những tảng đá dẫn ra khỏi trại.” Tôi dò xét chân trời và thật đúng, những tảng đá này, như cầu thang. Thật ... như cầu thang tới thiên đàng trong thời điểm hoảng loạn nhất thời của tôi. Tôi trở lại con đường với lòng tri ơn Chúa.

Đôi lúc, giữa các xung đột thách thức của đời, chúng ta mất định hướng. Chúng ta quên rằng con đường thuộc linh đã được vạch ra cho chúng ta. Ý thức sự hiện diện của Chúa giúp làm sáng tỏ con đường và dẫn chúng ta trở về Đạo.

*Lạy Đấng Chấn Thiên Thượng, khi chúng con lạc đường, xin chỉ chúng con hướng tới con đường Chúa dẫn đến sự sống sung mãn. Amen.*

### **Thứ năm, ngày 21 tháng 3 – “Sự Bảo Đảm dưới Bóng Che”**

*Dầu khi tôi đi trong trũng bóng chết, Tôi sẽ chẳng sợ tai họa nào; vì Chúa ở cùng tôi; Cây trượng và cây gậy của Chúa an ủi tôi. Thi-thiên 23:4*

Tôi rất thích hướng dẫn người khác trong một sinh hoạt thuộc linh. Tôi nói “Hãy nhìn lại cuộc đời bạn. Bạn có thể nhớ lần khó khăn nào mà giờ, hồi tưởng lại, là một thí dụ rõ ràng về sự hiện diện bảo vệ của Chúa không? Bạn có thấy cách nào mà Chúa đã dẫn bạn bình an ra khỏi trũng tối tăm đó không?”

Đa số mọi người đều có một thí dụ rõ ràng của sự giải cứu. Tôi biết rằng tôi có, đặc biệt ở sự hồi phục từ nghiện rượu. Tuy nhiên, như câu châm ngôn xưa, cái nhìn sau sự kiện luôn là hoàn hảo. Cốt tủy của sự tin cậy với chú tâm (mindful) là thực hiện ngay ở hiện tại, hiện giờ cho dù hoàn cảnh của chúng ta ra sao.

Đa-vít không chỉ nói rằng ngày nào đó ông sẽ nhìn lại và tạ ơn Chúa đã bảo vệ ông. Ông làm chứng rằng ngay hiện tại, dù rằng trong trũng tối tăm nhất, ông sẽ không sợ. Đấng Chấn Chiên thiên thượng đang bảo hộ ông.

Tôi gọi điều này là “giảm đi thời gian dịch chuyển” khi ý thức được sự nhân lành và chương trình tốt lành của Chúa cho cuộc đời chúng ta. Nó là thuốc giải độc hiệu nghiệm cho sợ hãi và lo lắng. Nó bảo đảm ngay giữa những bóng che tối tăm nhất.

*Lạy Chúa nhân ái, xin ban cho chúng con sự tin cậy rằng Chúa đang hiện diện, ngay hiện tại, cho dù bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc sống. Amen.*



### **Thứ sáu, ngày 22 tháng 3 – “Đầy Tràn”**

Chúa dọn bàn cho tôi Trước mặt kẻ thù nghịch tôi; Chúa xúc dầu cho đầu tôi, Chén tôi đầy tràn  
Một buổi tiệc giữa hiểm họa, được xúc dầu phong phú, một chén đầy tràn với phước hạnh – đó là sự miêu tả về sự rộng rãi của tình thương Chúa cho chúng ta trong cuộc sống! Khi chúng ta tập tành sự chuyên tâm ý thức về Chúa, nhận thức về sự rộng rãi của Ngài sẽ là một nền tảng cho đời sống hằng ngày của chúng ta.

Có một cách nữa để suy nghĩ về một chén đầy tràn. Nó đến từ chuyện Thiền của Phật giáo. Nan-in, một thầy người Nhật trong thời đại Mei-ji (1868-1912), tiếp một giáo sư đại học đến để học về thiền. Nan-in mời trà. Ông đổ đầy vào chén của khách, rồi tiếp tục rót. Giáo sư nhìn chén trà đầy tràn rồi không thể giữ được nữa mới thốt, “Nó đã đầy. Không thể cho vào nữa!”

“Như chén này,” Nan-in nói, “bạn đã đầy những ý tưởng và suy đoán của mình. Làm sao tôi có thể chỉ bạn về Thiền trừ khi chén bạn trống không?”

Lưu tâm thuộc linh (mindfulness) giúp chúng ta làm cạn những bận tâm tự cho mình là trung tâm. Nó dành chỗ cho sự hiện diện tràn đầy của Đấng Tạo Hóa để rót đầy chúng ta với niềm vui và tình thương.

*Lạy Chúa, xin rót sự hiện diện Ngài cho đến khi chúng con tràn đầy sự sung mãn cho người khác. Amen.*

### **Thứ bảy, ngày 23 tháng 3 – “Những đặc tính gì phục dịch chúng ta?”**

Quả thật, trọn đời tôi Phước hạnh và sự thương xót sẽ theo tôi; Tôi sẽ ở trong nhà Đức Giê-hô-va Cho đến lâu dài. Thi-thiên 23:6

Là điều rất nghiêm trọng để chúng ta chịu trách nhiệm cho niềm vui và bình an nội tâm của mình. Những trạng thái tâm linh bên trong chúng ta ảnh hưởng người chung quanh. Tính tình của chúng ta có ảnh hưởng như sóng lẫn tăn tới gia đình, chỗ làm, hội thánh và cộng đồng mình. Đây là một lý do quan trọng mà chúng ta tìm kiếm sự kết nối với sự hiện diện phong phú của Chúa.

Điều này đưa chúng ta đến đỉnh điểm của Thi-thiên 23. Nếu chúng ta tin cậy Chúa sẽ đáp ứng mọi nhu cầu, nếu chúng ta bám chặt vào kỷ luật tìm đồng cỏ xanh và mé nước an tịnh, sự phước hạnh và thương xót sẽ luôn theo chúng ta. Cuộc sống chúng ta sẽ chuyển từ nốt nhạc cao căng thẳng của lo lắng và thiếu thốn khi chúng ta tìm sự hòa đồng với bài thánh ca thuộc thiên nhiên tạo hóa.

Có phải mỗi chúng ta đều ao ước trở nên người tiết ra sự phước hạnh và thương xót – đưa phước hạnh cho người chung quanh mình? Khi điều này xảy ra, chúng ta trở thành đại sứ của sự thịnh vượng, kể mang Tin Lành rằng Chúa đang hành động để soi sáng cuộc đời chúng ta. Nguyện sẽ là vậy...

*Lạy Đấng Chấn Chiên Hiên Lành, xin khiến chúng con làm đại sứ của sự thịnh vượng từ Ngài, khởi đầu ở giây phút này. Amen.*





### Visio Divina - Hướng dẫn Suy gẫm

Có bao lần chúng ta lo lắng là không có đủ?  
Đức Chúa Trời, mặc dù, là một Đấng Rộng Rãi  
Hãy tạ ơn Chúa về sự hào phóng Chúa và nhìn vào hình này.  
Điều gì khiến bạn lưu ý trước nhất? Xin chú tâm chỉ vào phần đó của hình.  
Bạn cảm nhận điều gì? Hy vọng? Biết ơn? Vui mừng?  
Giờ xin hãy nhìn cả tấm hình.  
Ở lãnh vực nào bạn cần ý thức hơn về sự cung cấp từ Chúa?  
Hãy kết thúc sự suy gẫm bạn với lời cầu nguyện tạ ơn Chúa.

**Chúa Nhật, ngày 24 tháng 3 – Chủ đề cho tuần: Đấng Cung Cấp Dư Dật**

Thi-thiên 65

Bài khởi đầu khoảng giữa thế kỷ 16, và hôm nay – gần 500 năm sau – hàng triệu Cơ-đốc-nhân hát thờ phượng lời quen thuộc này mỗi Chúa Nhật.

*Tôn vinh Chân Thần nguồn ơn vô đối; Dưới đất chúng sinh sùng kính khắp nơi; Trời cao cũng chung khen ngợi Ba Ngôi; Chúa Cha cùng Con với Linh đời đời.*

Thật, mọi ơn phước đến từ Đấng Tạo Hóa nhân từ. Tuy vậy, để nêu lẽ thật này bằng môi miệng là một chuyện, để sống với ý thức lẽ thật này mỗi ngày là chuyện khác.

### **Thứ hai, ngày 25 tháng 3 – “Mọi Xác Thịt”**

Hỡi Đấng nghe lời cầu nguyện, Các xác thịt đều sẽ đến cùng Ngài. Thi-thiên 65:2

Nhân loại chúng ta thường say mê với sự thông minh của chính mình. Chúng ta vẽ ra bản đồ bộ gien DNA, thay đổi gien của hạt giống, gây giống từ ống thí nghiệm, và thúc đẩy tiến bộ về lãnh vực trí tuệ nhân tạo.

Nhưng không ai trong chúng ta có thể tái tạo khởi đầu của sự sống nguyên thủy. Điều này chỉ đến từ Đức Chúa Trời, và đó là lý do tại sao mọi xác thịt phải trở về nguồn của sự nuôi dưỡng.

Hãy suy nghĩ điều này. Mỗi đêm khi chúng ta trôi trên đại dương mơ mộng, Đấng Tạo Hóa tiếp tục hành động trong chúng ta. Móng tay và tóc chúng ta tiếp tục phát triển, tim chúng ta đập, máu chúng ta thanh tẩy tự nó, hơi thở chúng ta ra vào. Những điều đơn sơ này là sự nhắc nhở hùng hồn về điều mà sứ đồ Phao-lô đã nói với nhóm trưởng lão thành A-thên tại đời A-rê-ô-ba: “Vì tại trong Ngài, chúng ta được sống, động, và có,...” (Công Vụ 17:28)

Đã bao lần chúng ta nhận lấy những phép lạ hằng ngày này cách hiển nhiên? Thi-thiên 65 khởi đầu bằng cách nhắc nhở chúng ta về sự lệ thuộc căn bản của mình. Đó là lẽ thật nền tảng cho những câu khác trong thi thiên này.

*Lạy Thánh Linh của Đức Chúa Trời hằng sống, xin giúp chúng con đầu phục Ngài trọn vẹn hơn – chính Ngài sống trong và qua chúng con. Amen.*

