

Phương pháp cầu nguyện với Lời Chúa theo thánh I-nhã

1. Nhập Nguyện: Chuẩn bị thời gian, nơi chốn, tư thế và tư cách. Xin Chúa Thánh Thần giúp đi vào cầu nguyện.

"Xin ơn Thiên Chúa cho tất cả ý hướng, hành vi và hoạt động của tôi hoàn toàn hướng về việc phụng sự và ca tụng Chúa chí tôn" (LT. 46).

2. Ôn xin: *"Xin Chúa cho được sự hiểu biết bên trong về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để yêu mến Ngài hơn và theo Ngài hơn" (LT. 104).* Ôn xin có thể thay đổi theo ý hướng.

3. Đọc Thánh Kinh và suy gẫm:

- *Đọc lần 01:* chú ý đọc chậm đoạn Thánh Kinh. Nhắm mắt lại và thuật lại hoặc tóm tắt những điều mới đọc.

- *Đọc lần 02:* đọc với sự chú ý hơn và tự hỏi *Chúa muốn nói gì với tôi trong đoạn Thánh Kinh này?*

- *Đọc lần 03:* đọc chậm từng câu (mỗi câu 02 lần). Sau đó, yên lặng nghe câu đó vang trong lòng (3 lần). Khi có điểm hay từ ngữ nào trong câu đánh động, thì dừng lại suy gẫm, xem Chúa muốn nói với mình điều gì qua điểm đó. Nếu trong lòng muốn nói với Chúa điều gì, hãy nói với Chúa. Đọc và suy niệm lần lượt mỗi câu theo cách như vậy.

4. Kết nguyện: tâm sự với Chúa theo những tâm tình đã diễn ra trong đoạn Thánh Kinh. Đã cảm nhận thế nào trong giờ cầu nguyện, thì nói với Chúa điều đó. Đọc kinh Lạy Cha hay đọc lại đoạn Thánh Kinh để kết thúc.

Lm. GB. Nguyễn Ngọc Thế SJ.