

# GẶP GỠ CHÚA TRONG SỰ TĨNH LẶNG CỦA TÂM HỒN MÌNH

**Lm Trần Mạnh Hùng**

Tuần trước, chúng tôi đã có cơ hội đến thăm Helen Hutt's Fall vào ngày thứ Ba và sau đó vào ngày thứ Sáu, chúng tôi đã đến tham quan tại Florissant Fossil Beds, đó là một Công viên Quốc gia ở Colorado Springs. Trong cả hai dịp này, tôi đã có cuộc gặp gỡ với Chúa trong sự tĩnh lặng (hay sự cô tịch) của mình, điều này giúp tôi tìm thấy Chúa trong chính con người mình, vì vậy, hôm nay tôi muốn chia sẻ với các bạn trẻ người Việt Công giáo và quý độc giả tại Việt Nam cũng như ở Hải ngoại về hai kinh nghiệm thiêng liêng nói trên và cảm nghiệm này đã làm tôi rất xúc động và giúp tôi ý thức rằng: **Chúa luôn hiện diện trong nội tâm của mỗi người chúng ta, để chúng ta có thể tìm thấy Chúa trong chính mình.**

Kinh nghiệm này cũng đã xảy ra đối với Thánh Augustinô thành Hippo (354-430) và ngài đã chia sẻ với chúng ta trong tác phẩm “Tự Thú” của ngài: “Ôi thật là muộn màng khi con yêu Chúa.”

*Muộn màng rồi con mới yêu Chúa, hỡi người đẹp, luôn cổ kính,  
và mãi mãi mới mẻ!*

*Muộn rồi con mới yêu Chúa.*

*Và hãy xem, Chúa ở bên trong và con ở thế giới bên ngoài và tìm kiếm Chúa ở đó,*

*và trong trạng thái thiếu tự tin của mình, con đã lao vào những thứ đáng yêu do Chúa tạo ra.*

*Chúa đã ở với con, và con không ở với Chúa.*

*Những điều đáng yêu đã khiến con xa Chúa, những điều này chỉ có thể hiện hữu trong Chúa và ngoài Chúa ra, thì chúng cũng chẳng có sự tồn tại nào cả.*

*Chúa gọi con và ngài đã kêu con lớn tiếng, Ngài đã làm tan biến cái điếc của con.*

*Chúa đã tỏa chiếu ánh sáng rực rỡ, để đánh tan sự mù lòa của con.*

*Chúa tỏa hương thơm cao quý, và con đã hít vào và bây giờ con ngây ngất mùi hương thơm tho ấy.*

*Con đã cảm nếm Chúa, và giờ đây con cảm thấy khao khát và thèm muốn Chúa.*

*Chúa đã chạm vào con, và con đang bùng cháy, ao ước sự bình an của Chúa.*

*Cuối cùng con đã bám lấy Chúa với toàn bộ con người của con*

*Con sẽ không còn đau khổ hay lao nhọc nữa,*

và cuộc sống của con sẽ thực sự sống động, bởi vì con có Chúa cách trọn vẹn.<sup>1</sup>

Khi tôi đang đọc đoạn văn tuyệt vời này của Thánh Augustinô bên bờ suối nhỏ, mắt tôi tập trung vào làn nước tĩnh lặng chảy rất êm đềm trên dòng suối. Nước trong và tĩnh đến mức tôi có thể nhìn thấy đáy khá nông của con suối. Khi tôi đang ngồi đó lặng lẽ một mình bên bờ suối, tôi chìm vào sự tĩnh lặng và cô tịch của mình, và tôi lắng nghe tiếng nước chảy nhẹ, và nó tạo ra một âm thanh tuyệt diệu giúp cho cái tâm của tôi nó tĩnh và trong sự tĩnh lặng đó, tôi có thể nhìn thấy rõ bản thân con người của mình như hiện tại. Tôi đã khám phá ra một cái nhìn sâu sắc, nếu như tôi muốn nhìn thấy chính bản thân mình, tôi cần phải bước vào sự tĩnh lặng, và trong sự tĩnh lặng và đơn độc tuyệt đối đó, tôi sẽ có thể tìm thấy chính mình. **Và nếu tôi có thể tìm thấy chính mình, thì tôi sẽ có thể tìm thấy Chúa, Đấng hiện diện trong tôi.** Khám phá tuyệt vời này khiến tôi rất vui mừng, vì nó giúp tôi khám phá ra sự thật và hiểu rằng: **chúng ta có thể tìm thấy Chúa trong chính con người của mình.** Nhưng để làm được điều đó, trước tiên, chúng ta phải tĩnh lặng và bước vào sự cô tịch hay sự thanh vắng của lòng mình. Nếu không có những điều kiện này, chúng ta có thể khó gặp được Chúa. Nói như vậy, tôi không phủ nhận khả năng một số người trong chúng ta vẫn có thể tìm thấy Chúa nơi các môi trường khác, ví dụ như ở những nơi ồn hoa, náo nhiệt.

---

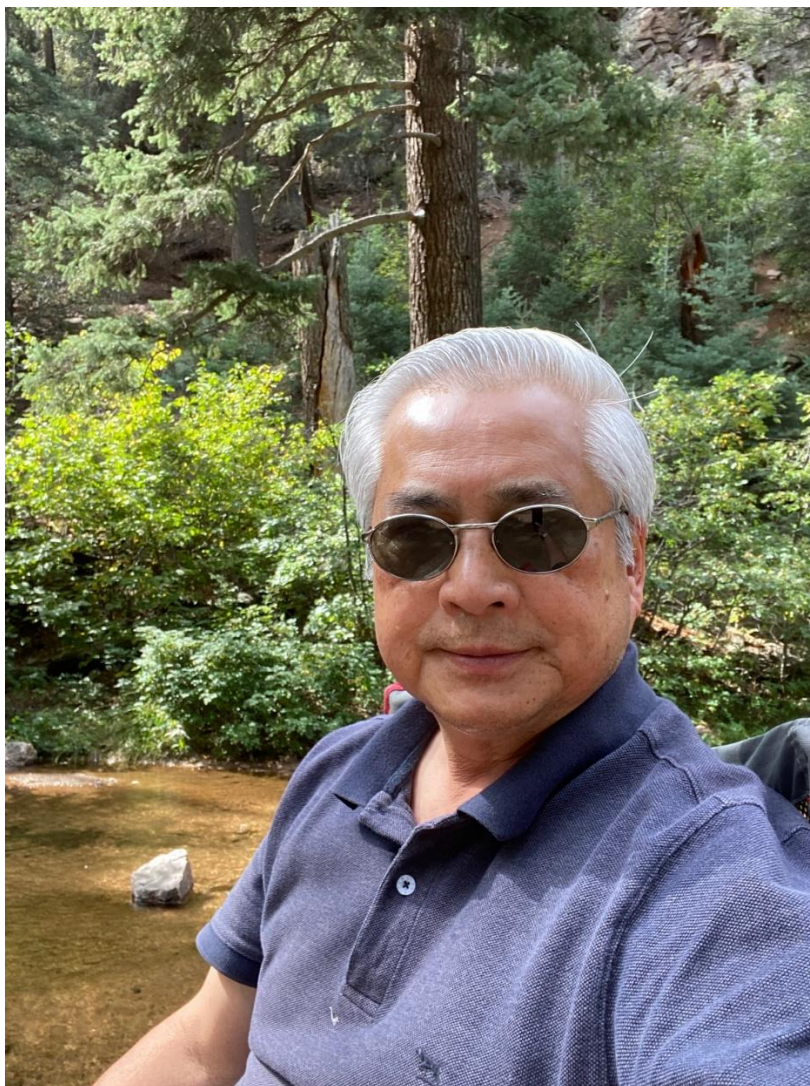
<sup>1</sup> . Linh mục Trần Mạnh Hùng chuyển ngữ đoạn này trong tác phẩm *Confession* của Thánh Augustinô. Xem St. Augustine of Hippo, *Confessions* (Penguin Classics) Paperback – November 30, 1961. Translated by R. S. Pine-Coffin.











Trải nghiệm tâm linh thứ hai của tôi về việc tìm thấy Chúa trong chính mình là vào thứ Sáu, ngày 23 tháng 9 năm 2022, khi chúng tôi đi thăm Công viên Quốc gia (Florissant Fossil Beds National Monument). Mục đích của chuyến đi này là giúp cho nhóm anh em chúng tôi, những linh mục và nữ tu trong khóa tu nghiệp tại Mercy Center có thể gặp gỡ Chúa qua thiên nhiên, nơi núi rừng thanh vắng, qua các công trình núi đồi hùng vĩ do chính Chúa đã tạo nên, hay cũng có thể gặp gỡ Chúa chính trong tâm hồn của mình.





Vì vậy, tôi bắt đầu đi bộ chậm rãi một mình trên con đường mòn dẫn tôi qua các đồng cỏ và những khu rừng với rất nhiều cây thông xinh đẹp. Trong quá trình đi bộ, tôi có thể nghe rất rõ tiếng gió thổi và các làn gió ấy đã nhẹ nhàng chạm vào gương mặt của tôi, làm cho tôi cảm thấy thật sảng khoái và tôi thấy tràn đầy năng lượng trong con người mình, và tôi háo hức được đi một quãng đường dài.

Toàn bộ cảnh quan và cảnh sắc vào sáng hôm đó phải nói là hết sức ngoạn mục. Chúng trông thật hùng vĩ và quá đẹp, giống như một bức tranh thiên nhiên do người họa sĩ kỳ tài đã phác họa ra, và vị họa sĩ đó, không ai hết chính là vị Thiên Chúa toàn năng của chúng ta. Do đó, các cảnh vật này đã biểu lộ và mặc khải sự hiện diện của Thiên Chúa và những sáng tạo kỳ diệu của Ngài. Tôi ngập tràn hạnh phúc trong tâm hồn, vì tôi đang trải nghiệm một sự bình yên sâu thẳm trong nội tâm của mình. Tôi cảm thấy như thể tôi là một với thiên nhiên và hòa mình với vũ trụ bao la. Tôi hoàn toàn thư giãn, và tôi cảm thấy cơ thể mình đang bay bổng. Tôi đang suy ngẫm và chiêm ngắm vẻ đẹp của thiên nhiên đang bao quanh mình và trong khoảnh khắc đó, một ý nghĩ đầy cảm hứng xuất hiện trong đầu tôi: nếu tôi có đủ can đảm để bước vào sự tĩnh lặng và cô độc của mình và đừng sợ hãi sự im lặng, sự cô đơn hay bất cứ điều gì khác..., Tôi có thể trải nghiệm sự hiện diện của Chúa hoặc có thể tìm thấy Chúa trong chính tôi. Tôi tạ ơn Chúa đã ban cho tôi khám phá ra điều này và cho tôi một cái nhìn sâu sắc, nó tựa như một kho báu mà tôi vừa mới tìm ra sau biết bao nhiêu năm tìm kiếm nó. Tôi cảm ơn Chúa từ tận đáy lòng vì đã tiết lộ (mặc khải) điều đó cho tôi trong chuyến đi bộ trong rừng.





Có lẽ, đây là một “bí mật thần linh” của các Giáo phụ (The Desert Fathers)<sup>2</sup> đã từng sống trong sa mạc nhiều thế kỷ trước. Họ đã tìm thấy Chúa trong sự cô độc của họ và trong sự tĩnh lặng của sa mạc.

Qua kinh nghiệm của bản thân lần này, tôi cũng tự mình khám phá ra, tại sao Chúa Giêsu đã được đưa vào trong sa mạc, và Ngài đã ở đó 40 ngày. Tôi tin rằng **sa mạc** là nơi mà chúng ta sẽ gặp gỡ Chúa và ở nơi đó, chúng ta sẽ có thể tìm thấy Chúa và được kết hợp mật thiết với Ngài.

Như chúng ta đã từng chứng kiến từ các sách Phúc âm, Chúa Giêsu thường đi vào một nơi thanh vắng hoặc tự mình đi lên núi để ở đó hoặc để cầu nguyện, vì núi hay sa mạc là nơi chốn đặc biệt mà chúng ta có thể dễ dàng cảm nghiệm được sự hiện diện của Thiên Chúa nơi chính con người của mình.

Lần tới, nếu bạn muốn gặp Chúa, bạn nên đi tĩnh tâm hay đi linh thao (making the silent retreat for 7 or 8 days) hoặc bạn cũng có thể dành ít thời gian để tĩnh lặng trong ngày sống của bạn. Bạn có thể đi bách bộ một mình trong rừng, hay đi tham quan các công viên quốc gia hoặc ngồi một mình bên bờ suối ... và trong sự yên tĩnh và cô tịch của chính bạn, tôi chắc chắn rằng bạn sẽ có thể tìm thấy Chúa trong trái tim

---

<sup>2</sup>. Các Giáo phụ Sa mạc, những ẩn sĩ Kitô giáo trong những thế kỷ đầu tiên của Giáo Hội đã thực hành khổ hạnh trong sa mạc Ai Cập, bắt đầu từ thế kỷ thứ 3, đã hình thành nền tảng của các tu viện theo truyền thống Kitô giáo. Theo gương sống khó nghèo, phục vụ và từ bỏ bản thân của Chúa Giêsu, những ẩn sĩ vào thời sơ khai này đã tận tụy với lời khẩn khắc khổ, cầu nguyện và làm việc.



của bạn. Đừng sợ hãi hay lo ngại khi tự mình đi vào nơi “**sa mạc**”<sup>3</sup> hoặc các khu rừng thanh vắng. Chỉ bằng cách can đảm làm điều đó, bạn sẽ có thể tìm thấy Thiên Chúa, Đấng luôn khao khát chờ đợi và mời gọi bạn ở đó (nghĩa là trong thâm cung của bạn) và Ngài sẽ bày tỏ cho bạn biết về con người thật của Ngài. Ngài chính là vị Thiên Chúa của tình yêu và giàu lòng thương xót, chậm giận hờn và sẵn sàng tha thứ cho chúng ta tất cả mọi tội lỗi, cho dù tội của ta có lớn đến đâu đi chăng nữa thì lòng nhân hậu và xót thương của Chúa cũng sẽ tẩy xóa hết tất cả. Như Thánh vịnh 103: 8-14 đã nói rất rõ:

“CHÚA là Đấng từ bi nhân hậu,  
 Người chậm giận và giàu tình thương,  
<sup>9</sup>chẳng trách cứ luôn luôn,  
 không oán hờn mãi mãi.  
<sup>10</sup>Người không cứ tội ta mà xét xử,  
 không trả báo ta xứng với lỗi lầm.  
<sup>11</sup>Như trời xanh trời cao hơn mặt đất,  
 tình Chúa thương kẻ thờ Người cũng trời cao.  
<sup>12</sup>Như đông đoài cách xa nhau ngàn dặm,  
 tội ta đã phạm, Chúa cũng ném thật xa ta.  
<sup>13</sup>Như người cha chạnh lòng thương con cái,  
 CHÚA cũng chạnh lòng thương kẻ kính tôn.  
<sup>14</sup>Người quá biết ta được nhờ nắn bằng gì,  
 hỡi Người nhớ: ta chỉ là cát bụi.”

Cầu chúc cho các bạn trẻ Công giáo và quý độc giả ở khắp mọi nơi khám phá ra cho chính mình bí quyết để gặp gỡ Thiên Chúa.

---

<sup>3</sup> . **Sa mạc** ở đây chỉ là một lối nói mang tính cách biểu tượng cho sự tĩnh lặng hay thanh vắng, vì ở những nơi như vậy, rất dễ cho chúng ta gặp gỡ Chúa.

## **Mercy Center in Colorado Springs**

Thứ Hai, ngày 26 tháng 9 năm 2022

### **Linh mục Phêrô Trần Mạnh Hùng**

**Tái bút:** Fyodor Dostoyevsky, một tiểu thuyết gia nổi tiếng người Nga, viết: “Thỉnh thoảng ở một mình là cần thiết cho một con người bình thường hơn cả việc ăn uống”.

Cô tịch hay tĩnh lặng là một phần thiết yếu trong hành trình thiêng liêng cho tất cả mọi người. Chúa Giêsu đã trải qua kinh nghiệm này khi nhịn ăn 40 ngày trong sa mạc.

Bây giờ, tôi khuyên bạn nên dành ít ra là 15 phút mỗi ngày để tìm một nơi yên tĩnh và bước vào sự cô tịch của mình, và tôi bảo đảm, sớm hay muộn, bạn sẽ tìm gặp được vị Thiên Chúa của lòng bạn.