



## **Chương Trình Buổi Họp Liên Gia**

1. Hát kinh Cầu Xin Chúa Thánh thần (1')
2. Lời nguyện mở đầu (Gia Chủ hoặc LG) (1')
3. Đọc một đoạn Kinh Thánh (2')
4. Suy niệm Lời Chúa và chia sẻ cảm nghiệm cá nhân dựa theo đoạn Kinh Thánh vừa nghe (Bài Kinh Thánh đã đánh động cá nhân như thế nào? Không giải thích Kinh Thánh. Nếu không có cảm nghiệm gì thì không bắt buộc phải nói) (5-10')
5. Giới thiệu đề tài về đời sống hôn nhân gia đình, chia sẻ những kinh nghiệm sống, những suy nghĩ, ước mơ, những phần đau đã vượt qua và những quyết tâm thay đổi sắp tới... (Xem những câu hỏi gợi ý nhưng không nhất thiết chỉ giới hạn phần chia sẻ qua những câu hỏi này) (45')
6. Sắp xếp cho buổi gặp mặt lần tới, thông báo, tin vui, tin buồn, linh tinh
7. Hát một bài (Các bài hát trong tập họp LG) (...')
8. Đọc Kinh Hôn Nhân Gia Đình với 3 lời nguyện tắt kết thúc.

## **Phúc Âm Thánh Mát-thêu 18:19-20**

"Thầy còn bảo thật anh em: nếu ở dưới đất, hai người trong anh em hợp lời cầu xin bất cứ điều gì, thì Cha Thầy, Đấng ngự trên trời, sẽ ban cho. Vì ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đấy, giữa họ."

Đó là lời Chúa.

## **CẦU NGUYỆN TRONG GIA ĐÌNH**

Gia đình Kitô hữu được gọi là Hội Thánh tại gia vì gia đình là nơi đặc biệt diễn tả sự hiệp thông trong Hội Thánh: "Gia đình Kitô giáo bày tỏ và thể hiện một cách đặc biệt sự hiệp thông trong Hội Thánh vì lẽ đó phải được coi là một Hội Thánh tại gia, là một cộng đoàn đức tin, đức cậy và đức mến. Gia đình Kitô giáo là một hiệp thông nhân vị là dấu chỉ và hình ảnh của sự hiệp thông giữa Chúa Cha và Chúa Con trong Chúa Thánh Thần".

Sự hiệp thông trong gia đình dẫn đến sự gặp gỡ Thiên Chúa, đồng thời việc gặp gỡ Thiên Chúa sẽ nối kết gia đình bền chặt hơn. Trong Tông huấn Gia đình, Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II gọi gia đình là "cộng đồng đối thoại với Thiên Chúa". Gia đình được lôi cuốn vào cuộc đối thoại với Thiên Chúa bằng việc lắng nghe Lời Chúa, bằng việc cầu nguyện chung cũng như cầu nguyện riêng, bằng việc lãnh nhận các bí tích, đặc biệt là bí tích Thánh Thể và bí tích Hòa giải.

Thư chung của Hội Đồng Giám Mục VN năm 1980 cũng nhấn nhủ: "Anh chị em hãy tin vào ơn Chúa Thánh Thần đã được đổ xuống trong lòng để nuôi dưỡng đời sống cầu nguyện của anh chị:

cầu nguyện riêng, cầu nguyện chung trong gia đình và trong xứ đạo. Và nhất là anh chị em hãy đào sâu đức tin của mình bằng việc học và dạy giáo lý ngay trong gia đình của mình”.

## 1. Cầu nguyện là gì?

Cầu nguyện chính là cuộc gặp gỡ và đối thoại thân mật với Thiên Chúa. Hình ảnh cuộc gặp gỡ và đối thoại giữa Chúa Giêsu với người phụ nữ Samaria bên bờ giếng Giacop (x. Ga 4,1-20) là một hình ảnh tuyệt vời về cầu nguyện. Chính Chúa Giêsu đang khát và đã tìm đến gặp gỡ, ngỏ lời trước với con người, Ngài đã khơi dậy nơi cõi lòng con người nỗi khát khao sâu thẳm, và giúp con người khám phá ra Ngài là Đấng duy nhất có thể lấp đầy nỗi khát khao đó.

Cầu nguyện là lời đáp trả đức tin và tình yêu của con người trước lời hứa cứu độ của Thiên Chúa. Cầu nguyện còn là sự đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa, để đi sâu vào mối hiệp thông với Ba Ngôi. Từ sự xác tín trên, các nhà tu đức đã định nghĩa cầu nguyện như sau:

- Cầu nguyện là nâng hồn lên Chúa hãy cầu xin Ngài ban cho những ơn cần thiết.
- Cầu nguyện là sự hứng khởi của tâm hồn, là cái nhìn đơn sơ hướng về trời cao, là lời kinh tri ân và yêu mến giữa cơn thử thách cũng như lúc hân hoan.

## 2. Phải cầu nguyện như thế nào?

Chúa Giêsu là mẫu gương tuyệt hảo cầu nguyện, là vị Thầy dạy ta cách cầu nguyện. Ngài thường cầu nguyện nơi vắng vẻ (x. Lc 5,16). Kinh nguyện của Ngài đầy tâm tình gắn bó yêu thương, vâng phục thánh ý Chúa Cha, dù phải chấp nhận Thập Giá (x. Mt 26,39), và tuyệt đối tin tưởng là mình sẽ được nhận lời. Ngài còn kêu gọi các môn đệ tỉnh thức cầu nguyện (x. Lc 22,40) và muốn họ dâng những lời cầu khẩn lên Thiên Chúa nhân danh Ngài (x. Mt 18,19-20). Chúa Giêsu đã dạy các môn đệ cầu nguyện với một tâm hồn trong sạch, một đức tin sống động và kiên trì, một sự dạn dĩ của người con.

### 2.1. Kiên trì cầu nguyện

Cầu nguyện kiên trì, không sờn lòng nản chí, chắc chắn sẽ được Thiên Chúa nhận lời. Chẳng hạn như bà góa kêu oan, đòi ông quan tòa phân xử; cuối cùng ông cũng phải giải quyết (x. Lc 18,1-8). "*Vậy chẳng lẽ Thiên Chúa lại không bênh vực những kẻ Người tuyển chọn, ngày đêm hằng kêu cứu với Người, dù Người có trì hoãn?*" (18,7). Hay như người kia quấy rầy bạn mình vào lúc đêm khuya vẫn có được tất cả những thứ gì anh ta cần dùng (x. Lc 11,5-8). Chúa Giêsu khẳng định: "*Hễ ai xin thì nhận được, ai tìm thì thấy, ai gõ sẽ mở cho*" (Lc 11,10). Và Thiên Chúa còn ban cho hơn cả lòng ta mong ước vì Cha trên trời còn rộng lượng hơn cả người cha trần gian; đó là ban chính Thánh Thần của Ngài cho chúng ta (x. Mt 7,7-11; Lc 11,11-13).

### 2.2. Khiêm tốn cầu nguyện

Khi cầu nguyện, ta phải cầu nguyện bằng tất cả con người của mình: *lời nói và cử chỉ*, đặc biệt là *tấm lòng*. Tấm lòng chính là nơi sâu kín của con người, là nơi phát sinh mọi quyết định và gặp gỡ. *Khiêm nhường và thống hối* là một tâm tình căn bản trong khi cầu nguyện (Tv 130,14), vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải (Rm 8,26). Khiêm nhường là tâm tình phải có để đón nhận được ơn cầu nguyện vì trước mặt Chúa, con người chỉ là kẻ van xin.

Cầu nguyện trong sự hạ mình là cách thức dễ đánh động lòng Thiên Chúa nhất. Dụ ngôn *hai người lên đền thờ cầu nguyện* cho thấy Thiên Chúa không đoái hoài đến những thành tích đáng nể của người Pharisêu chỉ vì ông hay khoe khoang và coi khinh người khác (x. Lc 18,9-14; 7,6-10). Cầu nguyện khiêm tốn để sám hối về những lầm lỗi, và tạ ơn về tất cả những gì mình đã được lãnh nhận, và đó là điều làm đẹp lòng Thiên Chúa nhất (x. Lc 10,21).

Cầu nguyện còn phải đi đôi với *nỗ lực hòa giải và lòng yêu thương*, kể cả kẻ thù và người bách hại mình; kinh nguyện phải phát xuất từ đáy lòng với tâm hồn thanh khiết và ước mong tìm kiếm Nước Thiên Chúa trên hết mọi sự.

### 3. Cầu nguyện trong gia đình

Gia đình Kitô hữu là nơi đầu tiên để học cầu nguyện. Được xây dựng trên bí tích Hôn Phối, gia đình là "*Hội Thánh thu nhỏ*", là nơi con cái Thiên Chúa học cách cầu nguyện. Đặc biệt với các trẻ nhỏ, kinh nguyện hằng ngày của gia đình là chứng từ đầu tiên về ký ức sống động của Hội Thánh luôn được Chúa Thánh Thần nâng đỡ.

Hội Thánh đề ra cho các tín hữu những dịp cầu nguyện để nuôi dưỡng đời sống nội tâm. Nhịp cầu nguyện hằng ngày là kinh tối và kinh sáng, trước và sau các bữa ăn. Trong đời sống gia đình, ta có thể cầu nguyện chung và cầu nguyện riêng.

#### Cầu nguyện chung

Giờ Kinh chung của gia đình chính là giờ "ngồi bên nhau" và "cùng nhau ngồi bên Chúa" là giờ của chân lý, là một khám phá kỳ diệu, là một liều thuốc thần tiên. "Kinh nguyện chung trong gia đình có nội dung độc đáo là chính cuộc sống của gia đình. Qua những tình huống thay đổi của cuộc sống ấy, chính Thiên Chúa đang mời gọi và gia đình tín hữu đáp trả lại với đầy lòng hiếu thảo. "Những chuyện vui buồn, hy vọng và sầu khổ, ngày sinh và ngày cưới, những người đi vắng trở về, những chọn lựa quan trọng và ngay cả cái chết của người thân yêu... tất cả đều là những dấu hiệu về sự hiện diện ưu ái của Thiên Chúa trong cuộc sống gia đình. Những biến cố ấy phải là những dịp để gia đình tạ ơn, khẩn nguyện, tin tưởng phó thác vào bàn tay Cha chung trên trời".

Trong gia đình, các thành viên càng cầu nguyện chung với nhau, càng hiệp nhất bền chặt vì cảm nhận được sự hiện diện sống động của Chúa Giêsu: "Thầy bảo thật anh em: nếu ở dưới đất, hai người trong anh em hợp lời cầu xin bất cứ điều gì, thì Cha Thầy, Đấng ngự trên trời, sẽ ban cho. Vì ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đấy, giữa họ" (Mt 18,19-20).

Trong tông thư "*Kinh Mân Côi*", Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II nói: "Gia đình cùng nhau cầu nguyện là gia đình cùng nhau chung sống... Những phần tử của mỗi gia đình, khi hướng mắt nhìn lên Chúa Giêsu, cũng lấy lại được khả năng nhìn vào mắt của nhau, khả năng nói chuyện với nhau, khả năng tha thứ cho nhau, và khả năng nhìn thấy giao ước yêu thương của họ được canh tân trong Thần Linh Chúa".

**Lợi ích của giờ kinh chung:** Giờ kinh chung của gia đình là cơ hội để mọi người thánh hóa sinh hoạt hằng ngày:

- Tạ ơn vì các hồng ân lãnh nhận trong ngày.
- Dâng niềm vui, nỗi buồn, dâng mồ hôi nước mắt, những thành công, thất bại trong ngày như hy tế để xin Chúa đón nhận, thanh tẩy, đỡ nâng và chúc lành.
- Là cơ hội để vun xới tình gia đình: hiệp thông với những người thân yêu đã khuất, những người vắng mặt; cầu nguyện cho những nhu cầu của nhau; xin lỗi và tha thứ cho nhau, thông cảm, giúp nhau mỗi ngày một hoàn thiện hơn.
- Và cũng là cơ hội thuận tiện để cha mẹ dạy dỗ, hướng dẫn con cái về mặt nhân bản cũng như về mặt đức tin. Việc giáo dục của cha mẹ không chỉ bằng lời nói mà còn bằng chính gương sống.

<http://www.simonhoadalat.com/>

## **CÂU HỎI GỢI Ý:**

1. Gia đình quý anh chị có cùng đọc kinh hay cầu nguyện chung với nhau không?
2. Linh mục Patrick Peyton có nói: "The family that prays together stays together" (Xin tạm dịch là: Gia đình nào cầu nguyện chung với nhau sẽ luôn bền vững). Quý anh chị nghĩ sao về câu nói này? Xin chia sẻ về lợi ích của việc đọc kinh cầu nguyện chung trong gia đình quý anh chị.
3. Quý anh chị hướng dẫn con cái cầu nguyện như thế nào trong vai trò và trách nhiệm làm cha mẹ?