



ó một số người, nếu không muốn nói là khá nhiều người

nghĩ rằng, cầu nguyện cho đúng cách, cho phải phép...thì người ta phải vào trong nhà thờ, vào trong nhà nguyện, phải quỳ gối trước các tượng ảnh, phải đến những nơi nổi tiếng như Fatima, Lộ Đức, Mê Du, Roma, linh địa Lavang...Thưa đúng như vậy nhưng không phải chỉ có như vậy.

Sách Toát Yếu Giáo Lý Của Hội Thánh Công Giáo # 534 viết: *"Cầu nguyện theo Kitô giáo là một liên hệ cá nhân và sống động của con cái với Cha là Thiên Chúa vô cùng nhân lành, với Con của Ngài là Đức Giêsu Kitô và với Chúa Thánh Thần, Đấng ngự trong tâm hồn họ."* Như vậy cầu nguyện là tâm sự, là chuyện trò, là những chia vui sẻ buồn giữa chúng mình với Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần, mà Chúa thì ở khắp mọi nơi, cho nên cầu nguyện trong mọi nơi mọi lúc, kể cả khi ngồi ở trong restroom thì cũng OK như thường! Xin hãy nhìn vào mẫu gương cầu nguyện của Chúa Giê-su thì sẽ rõ:

- Khi biết người ta có ý định bắt tôn Ngài lên làm vua sau khi Ngài đã làm phép lạ hóa bánh ra nhiều nuôi năm ngàn người ăn no nê, *Chúa Giê-su đã bỏ đi lên núi cầu nguyện (Ga 6:15).*
- Trước những thử thách, đau khổ cùng cực, và những sợ hãi, Chúa Giê-su đã quỳ gối cầu nguyện rằng: *"Lạy Cha, nếu Cha muốn, xin cất chén này xa con. Tuy vậy, xin đừng làm theo ý con, mà làm theo ý Cha"* (Lc 22:41-42).
- Khi bị người ta nhục mạ, khinh khi, tra tấn và đánh đập, trên cây thập giá, Đức Giê-su đã cầu nguyện với Cha: *"Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết việc họ làm"* (Lc 23:34).
- Và trong bài Tin Mừng của Chúa Nhật hôm nay, thánh sử Mác-cô tường thuật rằng, khi nghe người ta tán dương, ca tụng, khen ngợi, khâm phục Ngài ... thì khi *lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó (Mc 1:35).*

Bạn thân mến, cầu nguyện là một việc quan trọng vô cùng đối với người Kito Hữu chúng mình, nó là hơi thở của linh hồn, khi bạn và tôi ngưng cầu nguyện là khi đó linh hồn của chúng mình sẽ chết ngộp. Khi ngưng cầu nguyện là khi đó bạn và tôi cắt đứt với sự sống, cắt đứt mối hiệp thông giữa chúng mình với Thiên Chúa. Thiên Chúa là tình yêu, là nguồn gốc của mọi sự lành thiện hảo, cắt đứt mối giây liên kết với Ngài, là chúng mình tự chuốc lấy những bất hạnh, đau khổ và cái chết. Xin hãy siêng năng cầu nguyện với Chúa, và cầu nguyện ở mọi nơi mọi lúc, nhờ vậy bạn và tôi sẽ được Chúa phù trì nâng đỡ, sẽ sống đẹp lòng Chúa, và sẽ có khả năng vượt qua mọi gian nan thử thách, cám dỗ cũng như tránh được những cạm bẫy do Sa-tan giăng ra. Xin hãy tập cầu nguyện mỗi ngày, ví dụ:

- Buổi sáng tinh mơ, khi vừa thức giấc, bạn hãy dâng lời cảm tạ Thiên Chúa đã gìn giữ và ban cho bạn một đêm ngủ an lành và xin Ngài gìn giữ, che chở phù trì trong ngày mới.
- Trước khi xe lăn bánh, bạn hãy đọc một vài kinh Kính Mừng, cầu xin Chúa qua Mẹ Maria gìn giữ bạn trên đường được bằng an. Xin Thiên Thần Chúa bảo vệ bạn khi đi và khi đi về.



Cầu Nguyện

Như Thế Nào Cho Phải?

- Trước khi vào sở làm, vào văn phòng, vào lớp học, vào nhà máy...bạn hãy khẩn xin Chúa Thánh Thần soi sáng, hướng dẫn, bảo vệ, gìn giữ tay chân, miệng lưỡi, hành động...để mọi việc bạn làm trong ngày sẽ toát lên tình yêu thương, sự lạc quan và cảm thông để những người xung quanh *nhìn thấy những công việc tốt đẹp [của bạn] làm, mà tôn vinh Cha của [bạn], Đấng ngự trên trời (Mt 5:16).*
- Khi tâm hồn bất an, khi gia đạo gặp phải những phiền muộn, đau khổ, hay bất hạnh, con cái bệnh tật, đau ốm, cứng đầu cứng cổ, vợ chồng hiểu lầm nhau...hãy thưa với Chúa: *"Xin Chúa cứu giúp gia đình con!"* hay *"Xin Chúa an ủi, nâng đỡ con"*
- Khi bị cám dỗ về xác thịt, khi mở TV, mở computer, iPad, iPhone...bạn và tôi hãy thưa với Chúa: *"Lạy Chúa, tỉnh xác thịt con yếu đuối, xin Chúa phù hộ, ban ơn giúp sức, để con học những điều hay điều tốt, và tránh xa những thứ xấu xa, những thứ cám dỗ của thằng quỷ dâm ô."*
- Những lúc bị nghi oan, bị người ta khinh bỉ, dèm pha, chông bóng hay hiểu lầm...bạn hãy nói với Chúa: *"Xin cho con ơn can đảm để tha thứ cho kẻ bách hại con, và xin Chúa giúp cho con sự kiên nhẫn biết chấp nhận!"*

Tất một lời, ở bất cứ nơi đâu, trong mọi hoàn cảnh, trong mọi nơi, ở trong phòng ngủ, ở phòng khách, nơi nhà bếp, khi ngồi trong xe, nơi sở làm, trong lớp học, ngoài chợ búa, trên giường bệnh, trong phòng Gym, khi đi bộ, khi chờ xe bus, và thậm chí cả khi ngồi trong restroom nữa...bạn và tôi cứ việc thoải mái tâm sự, cứ việc trò chuyện, đối thoại với Chúa, mình nghĩ cái gì thì mình thưa với Chúa cái đó, rất đơn giản và dễ dàng! Bạn cứ thử đi rồi bạn sẽ gặt hái được những hoa trái ngọt ngào sinh ra từ việc cầu nguyện!

Xin Thiên Chúa là Cha nhân ái, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, chúc lành, ban bình an, sức khỏe và gìn giữ bạn cũng như mọi người thân trong gia đình bạn trong năm mới Tân Sửu này. Cũng xin Ngài ban ơn giúp sức, để bạn luôn siêng năng trong việc cầu nguyện, nhờ đó bạn sẽ sống đẹp lòng Chúa, và nhận lãnh được muôn vàn phúc lộc của Ngài.

Many people often have the understanding of prayer as acts as the following...we must go to the church, chapel, kneel before the statues, must go on a pilgrimage to famous places such as Fatima, Lourdes, Mexico, Rome, the shrine of Our Lady of Lavang...That is very true indeed, but not complete.

The Compendium of the Catechism of the Catholic Church #534 stated: **"Christian prayer is the personal and living relationship of the children of God with their Father who is infinitely good, with his Son Jesus Christ, and with the Holy Spirit who dwells in their hearts."** Thus, prayer is communication, dialogue, an open-heart sharing between us with the Father, the Son, and the Holy Spirit. God is everywhere; for that reason, we pray anywhere, at all times, and in all circumstances. Take a closer look at Jesus' model of prayer, then you will see clearly:

- When Jesus learned that people were going to come and carry him off to make him king, after the miracle of the multiplication of loaves that fed nearly five thousand people, *Jesus withdrew to the mountain alone and prayed (Jn 6:15).*
- Amid extreme suffering, anguish, and tremendous fear, Jesus knelt and prayed, *"Father, if you are willing, take this cup away from me; still, not my will but yours be done"* (Lk 22:41-42).
- When people humiliated, despised, tortured, and crucified Him, Jesus prayed, *"Father, forgive them, they know not what they do"* (Lk 23:34).
- And in the Gospel of this Sunday, Saint Mark narrated that, when He knew that people are praising, applauding, extolling, admiring Him...He *rose very early before dawn, he left and went off to a deserted place, where he prayed"* (Mk 1:35).

- And in the Gospel of this Sunday, Saint Mark narrated that, when He knew that people are praising, applauding, extolling, admiring Him...*"He rose very early before dawn, he left and went off to a deserted place, where he prayed"* (Mk 1:35).

My dear friends, prayer is of the utmost importance in Christian life; prayer is the breath of the soul; when we stop praying, our souls would be suffocating. When we stop praying, we are cut off from this life; we detach ourselves from the intimate union with God. God is love, the source of all goodness; being separated from Him, we deliberately anticipate suffering, affliction, and death. Please pray diligently, pray at all times and anywhere; thus, God will protect and sustain us, we will have the grace to live a pleasing life to Him, and the strength to overcome all trials, temptations, and preclude from the pitfalls of Satan. Please develop a daily prayer practice, for instance:

- In the morning, when you wake up, give thanks to God for giving you a good night's sleep and ask for His protection and guidance in the new day.
- Before you start the engine of your car, pray the Hail Mary, through the intercession of Blessed Mother Mary, to keep you safe and sound on the road. Invoke your guardian angels to protect you on the way to and return home.
- Before going to your workplace, office, classroom, or factory...ask the Holy Spirit to enlighten, guide, protect, and guard your body, tongue, and actions...so that in everything you do that day, you will shine forth God's love with others around you so that they may *"see your good deeds and glorify your heavenly Father"* (Mt 5:16).

- When your soul is restless when your family is undergoing sorrows, distress, or misfortunes, when your children are sick, stubborn, or obstinate when you and your spouse are misunderstanding each other...pray to God: *"Please come to my family's rescue, please save us!"* or *"Please strengthen me during this difficult time."*
- When you are falling into temptations of the flesh when you turn on the TV, computer, iPad, iPhone...let us pray: *"My flesh is weak, God, please bless me, give me strength so that I can learn good things and stay away from the bad, and the temptations of the devil."*
- When you are insulted, despised, defamed or misunderstood...pray to our God, *"Give me the courage to forgive my persecutor, and please give me the patience to accept this trial!"*

In short, wherever you are, in any situation of your life, at anywhere, in your bedroom, your living room, your kitchen, in your car, at your workplace or classroom, while shopping or sick in bed, in the gym, when you walk or wait for the bus...even in the restroom, pour out your heart and talk to God, whatever comes to your mind, share with Him, it is that simple and effortless! Give it a try, and you will reap the gratifying fruits of your prayer!

May God, our loving Father, through the intercession of Mother Mary, bless you, grant you peace, good health, and protect you and all your loved ones in this New Year of the Ox. May He give you strength so that you will be diligent in your prayer life, this is pleasing to God, and receive the abundant blessings and graces from Him.

What Is The Correct Way To *Pray?*

