



Bạn CÓ Cầu Nguyện!

Khám phá các nguyên tắc để xây dựng một đời sống cầu nguyện mạnh mẽ và hiệu quả. Cầu nguyện - giao tiếp với Chúa ở cấp độ cá nhân - là điều then chốt để thấy sự thay đổi tích cực trong đời sống và môi trường xung quanh chúng ta. Được trích từ cuốn sách, “Ra Khỏi Thế Giới Này: Sách Hướng Dẫn Của Tín Đồ Đáng Christ Về Việc Tăng Trưởng Và Mục Đích” của David J. Swandt

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

www.twenty20faith.org

“Chúng Ta CÓ Cầu Nguyện!”

Trong xã hội ngày nay, nhiều người coi cầu nguyện là một cách không hiệu quả để vượt qua những thử thách trong cuộc sống. Trên thực tế, một số người có thể không bao giờ cầu nguyện cả. Những người khác chỉ có thể tham gia cầu nguyện sau khi họ đã thử mọi cách khác.

Nhưng Đức Chúa Trời không bao giờ muốn đời sống cầu nguyện của chúng ta là phương sách cuối cùng để vượt qua những khó khăn sau khi chúng ta đã kiệt sức với tất cả các lựa chọn và nguồn trợ giúp khác. Sự thật là Chúa muốn sự cầu nguyện là trung tâm đời sống của mọi tín đồ Đấng Christ: nơi đầu tiên chúng ta đến khi cần, không phải là nơi cuối cùng. Ngài muốn nghe từ chúng ta cả ngày, mỗi ngày, cả trong lúc chúng ta muốn và cần, lẫn khi được dư dật và thỏa mãn. Ngoài ra, Đức Chúa Trời cũng muốn chứng minh tình yêu của Ngài bằng nhiều cách qua việc liên lạc thường xuyên với chúng ta khi chúng ta cầu nguyện.

Cầu nguyện là điều then chốt để nhìn thấy sự thay đổi tích cực trong đời sống và môi trường xung quanh của chúng ta, và là nền tảng để tăng trưởng khi chúng ta bước đi với Chúa.

“Người công bình lấy lòng sốt sắng cầu nguyện, thật có linh nghiệm nhiều.” **Gia-cơ 5:16**

“Đức Chúa Trời Muốn Nghe Từ Nơi Bạn”

Một trong nhiều lý do cầu nguyện được xem là phương sách cuối cùng khi chúng ta đối mặt với thử thách là chúng ta có một nhận thức không chính xác về Đức Chúa Trời. Đôi khi chúng ta lầm tưởng rằng Chúa chỉ có một mức độ quan tâm xa cách, lạnh lùng trong cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, sự thật là Ngài quan tâm mật thiết đến đời sống của bạn. Ngài tạo dựng bạn vì đó là niềm vui của Ngài, và Ngài muốn làm việc trong bạn và qua bạn!

Cầu nguyện được định nghĩa đơn giản là giao tiếp với Đức Chúa Trời. Hãy nghĩ về một tình bạn thân thiết mà bạn có. Chắc chắn người đó luôn ở bên bạn khi bạn cần họ, nhưng bạn có nói chuyện với họ mọi lúc không? Các bạn chia sẻ cuộc sống của mình, đúng không? Vâng, Đức Chúa Trời muốn làm người bạn tốt nhất của bạn. Bạn có thể nói cho Ngài biết mọi thứ và bất cứ điều gì, bạn có thể cười với Ngài, bạn có thể nói về ngày của bạn với Ngài, bạn có thể thành thật với Ngài, bạn có thể bày tỏ

những ước muốn trong lòng bạn với Ngài. Điểm mấu chốt là Ngài muốn nghe tất cả! Đức Chúa Trời rất mong bạn có sự giao tiếp cá nhân, thân mật với Ngài.

“Này, ta đứng ngoài cửa mà gõ; nếu ai nghe tiếng ta mà mở cửa cho, thì ta sẽ vào cùng người ấy, ăn bữa tối với người, và người với ta.” **Khải Huyền 3:20**

Chúa Giê-xu đang gõ cửa lòng của chúng ta, mong muốn có thời gian thông công quý giá ở cấp độ cá nhân. Chỉ cần mở cánh cửa đó trước lời yêu cầu nhẹ nhàng của Ngài xin được thông công là khởi đầu của một đời sống cầu nguyện thành công, hiệu quả và bổ ích đầy phước lành của Chúa.

Đức Chúa Trời là nguồn nương tựa thực sự trong cuộc sống và Ngài muốn cho chúng ta thấy sự thành tín và tình yêu của Ngài - không có thử thách nào quá lớn đối với Ngài - Ngài chỉ muốn nghe từ nơi bạn.

“Hỡi bá tánh, khá nhờ cậy nơi Ngài luôn luôn, hãy dốc đổ sự lòng mình ra tại trước

mặt Ngài: Đức Chúa Trời là nơi nương
náu của chúng ta.” **Thi Thiên 62:8**

“Cầu Nguyện Cá Nhân”

Cầu nguyện cùng với bạn bè, gia đình hoặc thậm chí chỉ cầu nguyện trước bữa ăn là những cách nổi bật để giao tiếp với Đức Chúa Trời trong một khung cảnh công khai hơn. Nhưng ngoài việc tham gia cầu nguyện chung, Chúa cũng muốn chúng ta tham gia vào thói quen cầu nguyện cá nhân, riêng tư hơn - chỉ giữa bạn và Chúa. Chúa Giê-xu đã phán điều này về sự riêng tư trong những lời cầu nguyện của chúng ta:

“Song khi người cầu nguyện, hãy vào phòng riêng, đóng cửa lại, rồi cầu nguyện Cha người, ở nơi kín nhiệm đó; và Cha người, là Đấng thấy trong chỗ kín nhiệm, sẽ thưởng cho người.” **Ma-thi-ơ 6:6**

Những lời Chúa Giê-xu dạy chúng ta cầu nguyện sau cánh cửa đóng kín cho thấy rằng Đức Chúa Trời quan tâm mật thiết và cá nhân đến đời sống của chúng ta. Ngài muốn tăng cường mối quan hệ cá nhân của chúng ta với Ngài thông qua sự giao

tiếp một-một. Đức Chúa Trời chú ý đến việc bạn kết ước để có mối tương giao riêng tư với Ngài, và hứa sẽ ban thưởng cũng như ban phước cho bạn.

Đức Chúa Trời cũng muốn chúng ta chân thành và cởi mở khi giao tiếp với Ngài, giống như chúng ta làm với một người thân yêu. Mặc dù việc ghi nhớ những lời cầu nguyện từng chữ là một thói quen lành mạnh, nhưng sự thật là Chúa muốn biểu hiện chân thật của chúng ta với Ngài hơn là một loạt các từ mà chúng ta đã ghi nhớ. Chúa Giê-xu đã phán điều này về sự chân thành trong những lời cầu nguyện của chúng ta:

“Vả, khi các người cầu nguyện, đừng dùng những lời lặp vô ích như người ngoại; vì họ tưởng vì có lời mình nói nhiều thì được nhậm. Vậy, các người đừng như họ; vì Cha các người biết các người cần sự gì trước khi chưa xin Ngài.” **Ma-thi-ơ 6:7-8**

Mặc dù đã biết những gì chúng ta cần và muốn trước khi xin nhưng Đức Chúa Trời vẫn muốn chúng ta trình bày những điều cầu xin đó với Ngài bằng sự chân thành và kỳ vọng rằng Ngài đang nghĩ đến điều ích

lợi nhất cho chúng ta. Ngài muốn trả lời từng lời cầu nguyện bằng tình yêu và sự thành tín.

Một yếu tố quan trọng khác của việc cầu nguyện cá nhân là sự kiên trì và nhất quán. Đức Chúa Trời không bao giờ chán nghe những lời cầu xin của chúng ta, ngay cả khi những lời cầu xin ấy là những điều chúng ta đã trình bày với Ngài trước kia. Chúa Giê-xu đã phán điều này về sự siêng năng trong những lời cầu nguyện của chúng ta:

“Hãy xin, sẽ được; hãy tìm, sẽ gặp; hãy gõ cửa, sẽ mở cho. Bởi vì, hễ ai xin thì được; ai tìm thì gặp; ai gõ cửa thì được mở.” **Ma-thi-ơ 7:7-8**

Việc dành thời gian hàng ngày để liên lạc cá nhân với Đức Chúa Trời là điều rất quan trọng đối với sự tăng trưởng khi chúng ta sống đời sống tín đồ Đấng Christ. Hãy cố gắng chọn một thời gian mỗi ngày khi bạn không bị phân tâm, và đừng lo lắng rằng Chúa sẽ dùng đồng hồ bấm giờ của Ngài để kiểm tra xem bạn dành cho Ngài bao nhiêu thời gian; Ngài không làm như vậy đâu. Ngài chỉ muốn bạn. Sự riêng tư,

sự chân thành và sự bền bỉ là ba đặc điểm rất quan trọng trong thì giờ cầu nguyện một-một của bạn với Chúa và sẽ giúp bạn xây dựng mối quan hệ mật thiết với Ngài. Bạn sẽ tận hưởng khoảng thời gian quý giá này, và bạn sẽ nương dựa nơi Ngài theo cách mà bạn chưa từng có trước đây.

“Mẫu Lời Cầu Nguyện Cá Nhân Hiệu Quả Của Đức Chúa Trời”

Bài Cầu Nguyện Chung là một trong những câu được biết đến nhiều nhất trong Kinh Thánh. Hầu hết mọi người đều nỗ lực học thuộc Bài Cầu Nguyện Chung, hoặc ít nhất sẽ nhận ra nó khi nghe nó. Chúa Giê-xu đã dạy các môn đồ của Ngài rằng:

“Vậy các ngươi hãy cầu như vậy: Lạy Cha chúng tôi ở trên trời; Danh Cha được thánh; Nước Cha được đến; Ý Cha được nên, ở đất như trời! Xin cho chúng tôi hôm nay đồ ăn đủ ngày; Xin tha tội lỗi cho chúng tôi, như chúng tôi cũng tha kẻ phạm tội nghịch cùng chúng tôi; Xin chớ để chúng tôi bị cám dỗ, mà cứu chúng tôi khỏi điều ác!” **Ma-thi-ơ 6:9-13**

Bài Cầu Nguyện Chung là một trong những lời cầu nguyện được đọc nhiều nhất cho đến ngày nay. Nhưng khi Chúa Giê-xu ban những lời quý giá này cho các môn đồ thì Ngài không có ý định chỉ ban một lời cầu nguyện hiệu quả để chúng ta

ghi nhớ. Ngài đã ban cho chúng ta một khuôn mẫu quan trọng để tất cả những lời cầu nguyện của chúng ta dựa trên đó.

Hãy suy nghĩ một chút về những gì có xu hướng giới hạn bạn khi bạn cầu nguyện, và những rào cản đối với việc cầu nguyện mà bạn gặp. Có thể bạn có xu hướng tập trung quá nhiều vào bản thân. Có lẽ bạn dễ bị phân tâm khi cầu nguyện, hoặc thậm chí dễ buồn ngủ. Đây là những vấn đề phổ biến mà tất cả chúng ta thỉnh thoảng gặp phải.

Bài Cầu Nguyện Chung cung cấp một cơ sở để vượt qua những khuynh hướng và rào cản này khi được chia thành các phần nhỏ hơn trong các phần tiếp theo.

“Sáu Điều Then Chốt Để Cầu Nguyện Lành Mạnh Và Cân Bằng - Phần Một”

1. Biết bạn đang nói chuyện với ai. “Lạy Cha chúng tôi ở trên trời...”

Khi Chúa Giê-xu hướng dẫn các môn đồ của Ngài trình bày trực tiếp với Cha thì ý tưởng đó có thể khiến một số người nhướng mày. Xuyên suốt Cựu Ước, cách duy nhất một người bình thường có thể cầu xin Đức Chúa Trời là thông qua một thầy tế lễ. Rất may, Chúa Giê-xu đã đến để thay đổi tất cả điều đó.

Bởi sự hy sinh trọn vẹn của Chúa Giê-xu trên thập tự giá để che lấp tội lỗi của chúng ta nên giờ đây các tín hữu được tương giao trực tiếp với Cha. Đó là lý do tại sao chúng ta cầu nguyện với Cha Thiên Thượng của mình “nhân danh Chúa Giê-xu.” Tuy nhiên, không có công thức cố định nào cho lời cầu nguyện, và cầu nguyện với Chúa Giê-xu cũng có ý nghĩa như việc trình bày với chính Cha. Phần quan trọng

nhất cần nhớ là bây giờ không có rào cản giao tiếp giữa Chúa và bạn.

2. Suy ngẫm và bày tỏ sự tôn kính cùng sự tạ ơn của bạn vì mọi điều Ngài đã làm cho bạn. "...Danh Cha được thánh..."

Bằng việc dành một phần lời cầu nguyện của bạn để tập trung đặc biệt vào việc ngợi khen và tôn kính, bạn đã loại bỏ sự tập trung vào chính mình. Mặc dù Chúa muốn nghe những nhu cầu và mong muốn của chúng ta nhưng Ngài cũng muốn chúng ta chứng minh lòng biết ơn đối với tất cả những gì Ngài đã làm và nhận biết đó không phải là "hoàn toàn về chúng ta." Trên thực tế, nó thực sự hoàn toàn về Ngài. Ngài là một Đức Chúa Trời dư dật và yêu thương, và sự ngợi khen cùng sự tôn quý đều thuộc về Ngài. Khi suy ngẫm về các phước lành mà Chúa đã ban cho bạn và đặc ân tuyệt diệu đó khi ở trong mối quan hệ với Ngài thì bạn sẽ thấy dễ dàng bày tỏ lòng biết ơn, sự tôn kính và tạ ơn Ngài. Bạn cũng sẽ thấy khó tập trung vào bản thân hơn.

3. Cầu nguyện rằng các mục đích của Chúa dành cho Hội Thánh của Ngài và cho

đời sống của bạn được hoàn thành một cách trọn vẹn. “...Nước Cha được đến; Ý Cha được nên, ở đất như trời.”

Lời cầu nguyện sống động và hiệu quả sẽ đến khi chúng ta thôi suy nghĩ về những vấn đề của quá khứ và tập trung vào những khả năng tuyệt vời của tương lai. Việc tiếp tục sống trong quá khứ của bạn sẽ chỉ hạn chế tương lai của bạn. Hãy đi theo quan điểm của Đức Chúa Trời, và đừng cho phép những thách thức hoặc thất bại trước đó chiếm hết suy nghĩ và làm hạn chế suy nghĩ của bạn. Hãy nói cho Chúa biết mong muốn của bạn là đạt được hết tiềm năng của mình trong Đấng Christ và cầu xin Ngài giúp bạn mở rộng tầm nhìn cũng như ước mơ của bạn. Ngài muốn bạn hoàn thành mục đích trọn vẹn của Ngài trong cuộc sống, và cũng hoàn thành mục đích của Hội Thánh Ngài.

“Sáu Điều Then Chốt Để Cầu Nguyện Lành Mạnh Và Cân Bằng - Phần Hai”

4. Trình bày nhu cầu và mong muốn cá nhân của bạn cho Chúa nghe, và cầu xin Ngài đáp ứng chúng. “Xin cho chúng tôi hôm nay đồ ăn đủ ngày ...”

Tình yêu thương của Đức Chúa Trời dành cho bạn thì sâu sắc, vô tận và vô điều kiện, thường được so sánh trong Kinh Thánh với lòng thương xót của một người cha yêu dấu dành cho đứa con của mình. Ngài muốn nghe từ con cái của Ngài (đó là bạn); Ngài muốn nghe về cuộc sống của bạn, nhu cầu và mong muốn của bạn, và Ngài muốn bạn đến với Ngài vì những nhu cầu đó. Tình yêu của Ngài dành cho bạn thúc đẩy Ngài ban phước cho bạn nhiều hơn điều mà bạn có thể hy vọng.

5. Xin Chúa tha thứ tội lỗi của bạn và lưu tâm đến việc bạn cần tha thứ những người có thể đã có lỗi với bạn. “Xin tha tội lỗi cho

chúng tôi, như chúng tôi cũng tha kẻ phạm tội nghịch cùng chúng tôi.”

Việc xin Chúa tha thứ tội lỗi của chúng ta bắt đầu bằng việc trước tiên thừa nhận những tội lỗi đó với chính mình, và sau đó xưng chúng ra với Chúa.

“Còn nếu chúng ta xưng tội mình, thì Ngài là thành tín công bình để tha tội cho chúng ta, và làm cho chúng ta sạch mọi điều gian ác.” **I Giăng 1:9**

Bạn có thể yên tâm rằng Chúa đã tha thứ cho bạn và tẩy sạch tội lỗi của bạn. Sự tha thứ đó cũng làm cho bạn thoát khỏi cảm giác tội lỗi, xấu hổ và lên án.

Nhưng Đức Chúa Trời cũng yêu cầu rằng như Ngài đã tha thứ chúng ta, chúng ta cũng phải tha thứ những người có thể có lỗi với chúng ta. Giống như việc nhận được sự tha thứ từ Đức Chúa Trời mang lại tự do, thì việc tha thứ người khác cũng vậy - thoát khỏi cay đắng, thù hận và không cho phép những tổn thương trong quá khứ tiếp tục làm tổn thương chúng ta.

Tha thứ, cả nhận lẫn cho, là nền tảng để sống một đời sống tự do trong Đấng Christ.

6. Hãy cầu nguyện để được Chúa hướng dẫn giúp tránh những cám dỗ và những tình huống có thể không phản ánh tốt về Ngài. "...Xin chớ để chúng tôi bị cám dỗ, mà cứu chúng tôi khỏi điều ác."

Đức Chúa Trời đã tha thứ tội lỗi của chúng ta và tẩy sạch chúng ta khỏi mọi điều bất chính như đã hứa trong I Giăng 1:9, nhưng chúng ta vẫn sẽ gặp phải cám dỗ khi sống trong thế giới sa ngã này. Phần này trong Bài Cầu Nguyện Chung nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không chỉ đơn giản là nương cậy và trở nên tự mãn với sự tha thứ mà Chúa đã ban cho chúng ta, mà không để tâm đến tầm quan trọng của việc tránh tội lỗi trong tương lai. Mặc dù Đức Chúa Trời xóa bỏ hình phạt tội lỗi về mặt thuộc linh bằng cách tha thứ chúng ta, nhưng Ngài không nhất thiết phải loại bỏ hậu quả tai hại của tội lỗi. Vì lý do này, điều quan trọng là cầu nguyện xin Chúa giúp đỡ để tránh cám dỗ.

Hàng ngày, hãy bắt đầu dâng cho Chúa bất cứ thời gian nào bạn có thể vui vẻ dâng lên Ngài khi cầu nguyện. Chúa không có hạn ngạch để bạn đáp ứng mỗi ngày. Ngoài ra, đôi khi sẽ rất khó để cảnh giác và tránh “ngủ gục.” Đừng nản lòng; hãy biết rằng bạn sẽ được Chúa ban phước khi bạn dành thời gian cầu nguyện với Ngài!