

# GIÁO LÝ PHÂN ĐỊNH



14 bài Giáo lý về phân định của Đức Thánh Cha Phan-xi-cô trong các buổi Tiếp Kiến Chung từ ngày 31-8-2022 đến 04-01-2023.

<b>Bài 01: PHÂN ĐỊNH LÀ GÌ?</b> .....	2
<b>Bài 02: MỘT VÍ DỤ PHÂN ĐỊNH CỦA THÁNH I-NHA-XI-Ô</b> .....	5
<b>Bài 03: YẾU TỐ CẦU NGUYỆN</b> .....	8
<b>Bài 04: YẾU TỐ HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH</b> .....	11
<b>Bài 05: YẾU TỐ ƯỚC MUỐN</b> .....	14
<b>Bài 06: YẾU TỐ ĐỌC LẠI CUỘC ĐỜI</b> .....	17
<b>Bài 07: SỰ SẦU KHỔ THIÊN LIÊNG</b> .....	20
<b>Bài 08: ĐỌC NHỮNG KHUẤY ĐỘNG TÂM HỒN</b> .....	23
<b>Bài 09: SỰ AN ỦI THIÊN LIÊNG</b> .....	26
<b>Bài 10: LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐÂU LÀ AN ỦI THẬT</b> .....	29
<b>Bài 11: DẤU CHỈ XÁC CHUẨN CHO MỘT CHỌN LỰA TỐT</b> .....	32
<b>Bài 12: MÔN ĐỆ TỐT CỦA CHÚA LÀ NGƯỜI LUÔN TỈNH THỨC</b> .....	35
<b>Bài 13 - MỘT SỐ SỰ HỖ TRỢ CHO VIỆC PHÂN ĐỊNH</b> .....	38
<b>Bài 14: ĐỒNG HÀNH THIÊN LIÊNG</b> .....	42

## Bài 01: PHÂN ĐỊNH LÀ GÌ?

**Vatican News – Tiếng Việt:** - "Sự phân định tuy khó nhọc nhưng không thể miễn trừ trong cuộc sống", Đức Thánh Cha đã khẳng định trong buổi tiếp kiến chung vào sáng thứ Tư 31/08, tại Hội trường Phaolô VI với bài đầu tiên trong loạt bài giáo lý mới về phân định.

Bài đọc trước bài giáo lý được trích từ chương 13, câu 44.47-48 của Tin Mừng theo thánh Mat-thêu: *Đức Giê-su nói: “Nước Trời giống như chuyện kho báu chôn giấu trong ruộng. Có người kia gặp được thì liền chôn giấu lại, rồi vui mừng đi bán tất cả những gì mình có mà mua thửa ruộng ấy. Nước Trời lại còn giống như chuyện chiếc lưới thả xuống biển, gom được đủ thứ cá. Khi lưới đầy, người ta kéo lên bãi, rồi ngồi nhặt cá tốt cho vào giỏ, còn cá xấu thì vớt ra ngoài.”*

### ***Bài giáo lý đầu tiên với chủ đề “phân định nghĩa là gì”***

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Hôm nay, chúng ta bắt đầu một loạt bài giáo lý mới: chúng ta đã kết thúc loạt bài về tuổi già, bây giờ chúng ta bắt đầu loạt bài giáo lý mới về chủ đề *phân định*. Phân định là một hành động quan trọng ảnh hưởng đến tất cả mọi người, bởi vì chọn lựa là điều thiết yếu của cuộc sống. Người ta phải chọn thức ăn, chọn cách ăn mặc, chọn con đường học tập, công việc, mối tương quan. Trong tất cả những điều này, chúng ta cụ thể hoá một kế hoạch sống, và cũng là cụ thể hoá mối tương quan của chúng ta với Thiên Chúa.

Trong Tin Mừng, *Chúa Giê-su nói đến sự phân định bằng những hình ảnh lấy từ cuộc sống đời thường*; ví dụ, Người mô tả những ngư dân chọn những cá tốt và loại bỏ những cá xấu; hoặc thương gia biết cách xác định, trong số rất nhiều viên ngọc, viên ngọc nào có giá trị nhất. Hoặc người tìm thấy kho báu được chôn giấu trong ruộng (x. Mt 13,44-48).

Dưới ánh sáng của những ví dụ này, sự phân định được trình bày như một bài tập của *trí năng, kỹ năng* và *cả ý chí*, để nắm bắt đúng thời điểm: đây là những điều kiện để đưa ra một chọn lựa đúng đắn. Cần có trí năng, kỹ năng, và ý chí để làm một chọn lựa đúng đắn. Và nó cũng đòi một cái giá phải trả để sự phân định có thể trở nên hiệu lực. Để công việc của mình đạt kết quả tốt nhất, người đánh cá phải tính đến công sức, những đêm dài trên biển, và sau đó là vớt bỏ một phần đã bắt được, chấp nhận mất một ít lợi nhuận vì lợi ích cuối cùng nhắm tới. Người buôn ngọc trai không ngần ngại bán đi mọi thứ để mua được viên ngọc trai đó; và người gặp được kho báu cũng vậy. Điều nền tảng là, trong các tình huống bất ngờ, không kế hoạch trước, chúng ta phải nhận ra tầm quan trọng và tính cấp bách của một quyết định phải đưa ra. Mỗi người phải làm những chọn lựa; không ai có thể làm thế cho chúng ta. Vào một thời điểm nào đó, những người lớn tự do có thể xin những lời tư vấn, ý kiến, nhưng quyết định thì chính mình phải làm. Không ai có thể nói: “Tôi mất điều này, vì chồng tôi quyết định, vợ tôi quyết định, anh em tôi quyết định.” Không, chính bạn phải đưa ra quyết định, mỗi người phải đưa ra quyết định. Vì lẽ đó, điều quan trọng là phải biết phân định. Để quyết định tốt thì nhất thiết phải biết phân định.

Tin Mừng gợi ý một khía cạnh quan trọng khác của sự phân định: *nó liên quan đến các cảm xúc*. Ai đã tìm được kho báu mà lại không cảm thấy khó khăn khi bán đi mọi thứ, và cả niềm vui lớn của họ (x. Mt 13,44). Thuật ngữ được sử dụng bởi thánh sử Máttêu chỉ một niềm vui hết sức đặc biệt, mà không một thực tại con người nào có thể ban tặng được; và nó còn lặp lại trong rất ít những đoạn Tin Mừng khác, mà tất cả đều nói về cuộc gặp gỡ với Thiên Chúa. Đó là niềm vui của các Đạo sĩ, sau

hành trình dài và khó nhọc, đã lại nhìn thấy ngôi sao (x. Mt 2,10); đó là niềm vui của những phụ nữ trở về từ ngôi mộ trống sau khi nghe thiên thần báo tin Chúa sống lại (x. Mt 28, 8). Đó là niềm vui của những người đã tìm được Chúa. Đưa ra một quyết định tốt, một quyết định đúng, luôn mang lại niềm vui chung cuộc; có thể người ta phải khó khăn trên đường đi với sự không chắc chắn, phải nghĩ, phải tìm, nhưng cuối cùng quyết định đúng sẽ mang lại niềm vui.

Trong cuộc phán xét cuối cùng, Thiên Chúa sẽ làm một cuộc phân định trước chúng ta. Hình ảnh của người nông dân, người đánh cá và người buôn ngọc là những ví dụ về những gì xảy ra trong Vương quốc Thiên Chúa, một Vương quốc thể hiện qua những hành động thường hằng của cuộc sống, đòi hỏi phải có lập trường. Đây là lý do tại sao biết cách phân định lại quan trọng đến thế: những lựa chọn tuyệt vời có thể nảy sinh từ những hoàn cảnh thoát nhìn chỉ là thứ yếu, nhưng lại có ý nghĩa quyết định. Ví dụ, chúng ta hãy nghĩ đến cuộc gặp gỡ đầu tiên của Anrê và Gioan với Chúa Giê-su, một cuộc gặp gỡ nảy sinh từ một câu hỏi đơn giản: “Thưa Rabbi, Ngài ở đâu?” – Chúa Giê-su nói: “Hãy đến mà xem” (x. Ga 1,38-39). Một cuộc trao đổi rất ngắn, nhưng đó là sự khởi đầu của một sự thay đổi từng bước sẽ ghi dấu ấn của cả cuộc đời. Thật lâu sau, Thánh sử vẫn sẽ tiếp tục ghi nhớ cuộc gặp gỡ đó đã thay đổi ông mãi mãi, nhớ cả về giờ: “Lúc đó khoảng bốn giờ chiều” (câu 39). Đó là điểm mà thời gian và vĩnh cửu gặp nhau trong cuộc đời ông. Và trong một quyết định tốt và đúng đắn, ý muốn của Thiên Chúa và ý muốn của chúng ta sẽ gặp nhau, bước đường hiện tại và vĩnh cửu sẽ gặp nhau. Đưa ra quyết định đúng đắn, sau một hành trình phân định, là làm cho thời gian và vĩnh cửu gặp nhau.

Bởi thế, kiến thức, kinh nghiệm, tình cảm, ý chí là một số yếu tố không thể thiếu của sự phân định. Trong hành trình các bài giáo lý này, chúng ta sẽ thấy những điều khác, cũng quan trọng không kém.

Sự phân định – như tôi đã nói – đòi hỏi một sự lao nhọc. Theo Kinh Thánh, chúng ta không tìm thấy một cuộc sống đã được gói sẵn về những gì chúng ta phải sống. Không! Chúng ta phải quyết định nó một cách liên tục, tùy tình hình thực tế. Thiên Chúa mời gọi chúng ta đánh giá và lựa chọn: Người đã tạo nên chúng ta với sự tự do và muốn chúng ta sử dụng sự tự do của mình. Do đó, đòi hỏi phải có sự phân định.

Chúng ta thường có kinh nghiệm này: chọn điều gì đó có vẻ tốt, nhưng thực tế lại không. Hoặc biết điều gì đó là thực sự tốt cho mình nhưng lại không chọn nó. Con người, khác với động vật, có thể sai, có thể không muốn chọn đúng. Và Kinh Thánh cho thấy điều đó ngay từ những trang đầu tiên. Thiên Chúa ban cho con người một chỉ dẫn cụ thể: nếu người muốn sống, nếu người muốn nếm hưởng cuộc sống thì hãy nhớ rằng người là một thụ tạo, rằng người không phải là thước đo của thiện và ác, và rằng những lựa chọn người đều mang lại những hệ quả cho người, cho người khác và cho thế giới (xem St 2,16-17); người có thể làm cho trái đất trở thành một khu vườn trảng lệ hoặc người có thể biến nó thành một sa mạc chết chóc. Giáo huấn nền tảng ở đây là: không phải ngẫu nhiên mà câu chuyện đó là cuộc đối thoại đầu tiên giữa Thiên Chúa và con người. Cuộc đối thoại là: Thiên Chúa trao sứ mạng, thế này, thế này...; và con người ở mỗi bước đi phải phân định để đưa ra quyết định. Sự phân định là phản ánh của tâm trí, con tim mà chúng ta phải làm trước khi đưa ra quyết định.

Sự phân định tuy khó nhọc nhưng không thể miễn trừ trong cuộc sống. Nó đòi hỏi tôi phải biết mình, biết điều gì là tốt cho tôi tại đây và lúc này. Trên tất cả, nó đòi hỏi một *tương quan con thảo với Thiên Chúa*. Thiên Chúa là Cha, Người không để chúng ta một mình, Người luôn sẵn lòng khuyên bảo chúng ta, khuyến khích chúng ta và chào đón chúng ta. Nhưng Người không bao giờ áp đặt ý muốn

của Người trên chúng ta. Vì sao? Bởi vì Người muốn được yêu chứ không vì sợ hãi. Và nữa, Thiên Chúa muốn chúng ta trở thành người con chứ không phải nô lệ: những người con tự do. Và người ta chỉ có thể sống tình yêu trong tự do. Để học cách sống, người ta phải học cách yêu thương, và vì điều này, cần phải phân định: tôi có thể làm gì lúc này, khi đối diện với bao nhiêu điều khác? Đây là dấu hiệu của một tình yêu lớn hơn, một sự trưởng thành hơn trong tình yêu. Chúng ta xin Chúa Thánh Thần hướng dẫn chúng ta! Chúng ta cầu xin Chúa Thánh Thần mỗi ngày, đặc biệt là khi chúng ta phải chọn lựa. Xin cảm ơn.

---

## Bài 02: MỘT VÍ DỤ PHÂN ĐỊNH CỦA THÁNH I-NHA-XI-Ô

**Vatican News – Tiếng Việt:** - Sáng thứ Tư 7/9, Đức Thánh Cha đã có buổi tiếp kiến chung hằng tuần với bài giáo lý tiếp theo về phân định. Sau thời gian mùa hè nắng nóng và các buổi tiếp kiến diễn ra tại Hội trường Phaolô VI, bắt đầu từ hôm nay, khi thời tiết tại Roma mát dịu trở lại, các buổi tiếp kiến được tổ chức tại quảng trường thánh Phê-rô để nhiều người có thể tham dự.

Bài đọc trước bài giáo lý được trích từ chương 6, câu 18-19 của sách Huân Ca:

*Con ơi, từ thiếu thời, hãy hấp thụ giáo huấn,  
thì tới khi tóc bạc, con sẽ được khôn ngoan.  
Như người cày và kẻ gieo, con hãy vun trồng khôn ngoan,  
và đợi chờ hoa thơm trái tốt của đức ấy;  
vì con phải khó nhọc vun trồng một thời gian thôi,  
rồi chẳng bao lâu sẽ được ăn hoa trái. (Hc 6,18-19)*

Sau bài đọc Sách Thánh, Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về phân định, bài thứ hai có chủ đề: “Một ví dụ về phân định của thánh I-nha-xi-ô Loyola”.

### ***Bài giáo lý về phân định với chủ đề “Một ví dụ phân định của thánh I-nha-xi-ô”***

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Chúng ta tiếp tục suy tư về sự phân định – trong thời gian này, mỗi thứ Tư chúng ta sẽ nói về phân định, phân định thiêng liêng -, và từ đó, nó có thể giúp chúng ta tham chiếu đến một chứng tá cụ thể.

Thánh I-nha-xi-ô thành Loyola đưa ra một trong những ví dụ điển hình nhất, với một giai đoạn quyết định trong cuộc đời của ngài. Ngài đang hồi phục tại nhà sau khi bị thương ở chân trong trận chiến. Để thoát khỏi sự nhàm chán, ngài yêu cầu một cái gì đó để đọc. Ngài thích những câu chuyện về tinh thần hiệp sĩ, nhưng tiếc là trong nhà chỉ có cuốn hạnh các thánh. Ngài đọc với một chút miễn cưỡng, nhưng trong quá trình đọc, ngài bắt đầu khám phá một thế giới khác, một thế giới thu hút ngài và dường như cạnh tranh với các hiệp sĩ. Ngài bị say mê bởi con người thánh Phan-xi-cô và thánh Đa Minh, và cảm thấy muốn bắt chước họ. Nhưng thế giới hiệp sĩ vẫn tiếp tục cuốn hút ngài. Ngài cảm thấy những suy nghĩ như thế, về các hiệp sĩ và các thánh, luân phiên đến với mình, dường như là ngang ngang nhau.

Tuy nhiên, I-nha-xi-ô cũng bắt đầu nhận thấy sự khác biệt. Trong cuốn Tự thuật, ở ngôi thứ ba, ngài viết như sau: “khi nghĩ đến những chuyện thế gian, - người ta hiểu là các chuyện hiệp sĩ - kẻ ấy rất thích thú; nhưng khi mệt mỏi, thôi không nghĩ nữa, lại thấy trống rỗng và buồn chán; trái lại, khi nghĩ về việc đi chân đất đến Giêrusalem, chỉ ăn rau cỏ, và làm những việc khổ chế như các thánh đã làm, chẳng những ngay lúc ấy kẻ ấy cảm thấy an ủi, mà cả sau khi thôi không nghĩ đến nữa vẫn thấy vui và thích.” (Số 8), nó để lại một dấu vết của niềm vui.

Trong kinh nghiệm này, chúng ta có thể lưu ý trên hết đến hai yếu tố. Đầu tiên là thời gian: những ý nghĩ về thế gian lúc đầu hấp dẫn, nhưng sau đó chúng mất đi về hào nhoáng và để lại sự trống rỗng và buồn chán. Ngược lại, những ý nghĩ về Thiên Chúa lúc đầu khơi dậy một sự phản kháng nào đó, - “tôi chẳng đọc câu chuyện nhàm chán này về các thánh”, nhưng khi chúng được chào đón, chúng mang lại một sự bình an không tả được và lưu lại rất lâu.

Yếu tố thứ hai là điểm đến của những ý nghĩ. Trạng thái lúc đầu có vẻ không rõ ràng. Có một sự phát triển trong phân định: ví dụ chúng ta hiểu điều gì tốt cho chúng ta không phải theo cách trừu tượng,



chung chung, mà là trong hành trình cuộc đời chúng ta. Trong các quy tắc phân định, là kết quả của kinh nghiệm nền tảng này, thánh I-nha-xi-ô đặt một tiền đề quan trọng, giúp chúng ta hiểu tiến trình này: “Đối với những người sa ngã hết tội trọng này sang tội trọng khác, kẻ thù thường quen bày cho họ những vui thú bề ngoài, trấn an rằng mọi sự đều ổn, xui họ tưởng đến những khoái lạc và vui thú giác quan để dễ cầm giữ và thúc đẩy họ tiến sâu vào thói hư và tội lỗi. Với những người như thế, thần lành dùng phương pháp ngược lại, bằng cách thôi thúc cho lương tâm cắn rứt họ bằng luật tự nhiên của lẽ phải”(Linh thao, 314), rằng: “điều này không ổn...”

Đối với người phân định, có một câu chuyện xảy ra trước, một câu chuyện nhất thiết phải nhận biết, bởi vì phân định không phải là một loại sấm ngôn hay thuyết định mệnh hay một thứ trong phòng thí nghiệm, giống như rút thăm giữa hai khả thể. Những câu hỏi lớn nổi lên khi trong cuộc sống chúng ta đã đi một chặng đường, và ở chính chặng đường đó, chúng ta phải quay trở lại để hiểu chúng ta đang tìm kiếm gì. Nếu trong cuộc sống, chúng ta đi một hồi và tự hỏi: “Tại sao tôi đi theo hướng này, tôi đang tìm gì?”, thì đó là chúng ta đang làm một cuộc phân định. I-nha-xi-ô, khi bị thương ở nhà, đã hoàn toàn không nghĩ đến Chúa hay làm thế nào để thay đổi cuộc sống của mình. Ngài có kinh nghiệm đầu tiên về Chúa khi lắng nghe con tim của chính mình. Nó cho ngài thấy có một sự đảo lộn lạ kỳ: những thứ thoát đầu hấp dẫn lại khiến ngài thất vọng và còn điều kia kém bóng bẩy hơn thì ngài cảm nhận một sự bình an kéo dài theo thời gian.

Chúng ta cũng có kinh nghiệm này, nhiều khi chúng ta bắt đầu nghĩ về điều gì đó và chúng ta lưu lại, rồi sau đó lại thất vọng. Ngược lại, chúng ta làm một việc bác ái, làm một điều tốt và cảm thấy điều gì đó hạnh phúc, là niềm vui, đó là kinh nghiệm của chính chúng ta. Thánh I-nha-xi-ô đã có kinh nghiệm đầu tiên về Chúa bằng việc lắng nghe con tim của chính mình. Đây là điều chúng ta phải học: biết lắng nghe con tim của mình, nó vốn tỏ cho thấy những đảo lộn lạ kỳ. Đây là điều tôi đã nói: cần biết điều gì đang xảy ra, điều gì cần đưa ra quyết định, suy xét về một tình huống, hãy lắng nghe con tim của mình. Chúng ta nghe tivi, radio, điện thoại, chúng ta là những bậc thầy về việc nghe, nhưng tôi đặt câu hỏi: “Bạn có thể lắng nghe con tim của mình không? Bạn hãy dừng lại để hỏi xem: “Con tim của tôi thế nào? Tôi có hài lòng không, tôi có buồn không, tôi đang tìm kiếm gì?”. Để đưa ra quyết định đúng đắn, bạn cần lắng nghe con tim mình.

Do đó, thánh I-nha-xi-ô sẽ đề nghị đọc cuộc đời của các thánh, bởi vì chúng thuật lại câu chuyện để hiểu về cách thức Thiên Chúa hoạt động trong cuộc đời của những người không khác chúng ta cho lắm bởi vì các thánh cũng là xương là thịt như chúng ta. Hành động của họ nói về hành động của chúng ta và giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của chúng.

Trong đoạn nổi tiếng đó về hai xung động mà thánh I-nha-xi-ô cảm thấy khi đọc những truyện kiếm hiệp và khi đọc cuộc đời các thánh, chúng ta có thể nhận thấy một khía cạnh quan trọng khác của sự phân định mà chúng ta đã đề cập ở lần trước. Có một sự *tình cờ* bề ngoài trong các sự kiện của cuộc sống: mọi sự dường như phát sinh từ một bất lợi tầm thường: không có sách về các hiệp sĩ, mà chỉ có cuốn cuộc đời các thánh. Tuy nhiên, nhiều khi một bất lợi có thể hàm chứa một bước ngoặt có thể xảy ra. Chỉ sau một thời gian, I-nha-xi-ô mới nhận thấy điều đó, và từ khi đó ngài sẽ dành hết sự quan tâm của mình cho nó. Hãy nghe kỹ điều này: Thiên Chúa làm việc ngang qua những sự kiện không theo kế hoạch - tình cờ tôi gặp biến cố này, tình cờ tôi gặp người này, xem phim này... những điều đó không theo kế hoạch nhưng Thiên Chúa làm việc ngang qua những biến cố không theo kế hoạch đó, và cũng ngang qua những bất lợi – tôi muốn đi dạo một chút nhưng cái chân tôi có vấn đề, tôi không thể... Thiên Chúa nói với chúng ta điều gì nơi đó. Chúng ta cũng đã thấy điều đó trong một

đoạn trong Tin Mừng theo thánh Mat-thêu: một người đang cày ruộng thì tình cờ gặp thấy một kho báu bị chôn giấu. Một tình huống hoàn toàn bất ngờ. Nhưng điều quan trọng là anh nhận ra đó là điểm may mắn trong cuộc đời mình và đưa ra quyết định tương ứng: anh bán tất cả mọi thứ và mua thửa ruộng đó (x. Mt 13,44).

Tôi khuyên anh chị em một điều, hãy để ý đến những điều không ngờ trước, có thể nói rằng: điều này tình cờ tôi không mong đợi. Qua chuyện không mong đợi này, cuộc sống nói với bạn, Chúa nói với bạn hay ma quỷ nói với bạn? Ai đang nói? Nhưng có một điều cần phân định, đó là cách tôi phản ứng trước những điều không mong đợi đó. Tôi đang ở nhà yên bình, đột nhiên mẹ chồng / mẹ vợ đến, tôi phản ứng thế nào? Đó là tình yêu hay là một thứ gì đó khác trong lòng? Hãy thực hiện cuộc phân định. Tôi đang làm việc ở văn phòng và một người bạn đến nói với tôi rằng anh ta cần tiền và bạn phản ứng như thế nào? Hãy để ý xem điều gì xảy ra khi chúng ta đối diện với những điều chúng ta không mong đợi và ở đó chúng ta học được cách nhận biết chuyển động con tim của chúng ta.

Phân định là giúp nhận ra những dấu chỉ mà Chúa hành động trong những tình huống không lường trước, thậm chí khó chịu, chẳng hạn như vết thương ở chân của thánh I-nhà-xi-ô. Từ đó, một cuộc gặp gỡ làm thay đổi cuộc đời có thể nảy sinh, như trường hợp của thánh I-nhà-xi-ô. Nó làm thay đổi có thể tốt hơn hoặc tệ hơn, nhưng phải chú ý. Điều đẹp nhất là những điều không chờ đợi, tôi chuyển động thế nào trước điều đó. Xin Chúa giúp chúng ta cảm nhận được con tim của chúng ta và nhìn xem khi nào Người hoạt động, khi nào không phải là Người mà là một điều gì đó khác.

---

## Bài 03: YẾU TỐ CẦU NGUYỆN

**Vatican News (28.9.2022)** – Đức Thánh Cha nhấn mạnh đến việc cầu nguyện trong phân định. Ngài nhắc rằng cầu nguyện không đơn thuần là việc tập luyện trí tuệ nhưng bao gồm cả cảm xúc và trái tim. Cầu nguyện giúp chúng ta thêm gắn kết với Chúa và ngày càng tin tưởng khi chúng ta nhận ra rằng, khi hiểu và đón nhận thánh ý của Chúa, chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc thực sự của mình.

Sáng thứ Tư, 28/9/2022, trong buổi tiếp kiến chung tại Quảng trường thánh Phê-rô với sự hiện diện của 20 ngàn tín hữu hành hương, Đức Thánh Cha trở lại với loạt bài giáo lý về *sự phân định* - tiến trình đưa ra những quyết định đúng đắn về ý nghĩa và hướng đi của cuộc sống được Thiên Chúa ban cho chúng ta.

Đề tài được Đức Thánh Cha trình bày trong buổi tiếp kiến lần này là "Những yếu tố của phân định. Sống thân mật với Chúa", trong đó ngài nhấn mạnh đến việc *cầu nguyện*. Ngài nhắc rằng cầu nguyện không đơn thuần là việc tập luyện của trí tuệ nhưng bao gồm cả cảm xúc và trái tim. Cầu nguyện giúp chúng ta thêm gắn kết với Chúa và ngày càng tin tưởng khi chúng ta nhận ra rằng, khi hiểu và đón nhận thánh ý của Chúa, chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc thực sự của mình.

Đức Thánh Cha nói thêm rằng, là kết quả của việc cầu nguyện, sự phân định giúp chúng ta nhạy cảm với "ánh sáng nhân từ" của Thiên Chúa, soi sáng tâm trí và sưởi ấm trái tim chúng ta. Mỗi ngày đến gần Chúa hơn, chúng ta nhận ra đầy đủ hơn ý muốn của Người đối với cuộc đời của chúng ta, và trong ý Chúa, chúng ta tìm thấy sự bình an và sự viên mãn đích thực của chúng ta.

### **Bài giáo lý của Đức Thánh Cha**

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Chúng ta tiếp tục các bài giáo lý về đề tài phân định, bởi vì phân định rất quan trọng để biết điều đang diễn ra trong nội tâm chúng ta, những cảm xúc, ý nghĩa mà chúng ta cần phân định để biết chúng xuất phát từ đâu và đưa chúng ta đến đâu, để quyết định. Và hôm nay chúng ta dừng lại ở điều đầu tiên trong số các yếu tố của việc phân định; đó là cầu nguyện. Để phân định chúng ta cần ở trong một môi trường, trong trạng thái cầu nguyện.

### **Kinh nguyện giúp cho sự phân định tâm linh**

Kinh nguyện là sự trợ giúp không thể thiếu để phân định tâm linh, nhất là khi có những tình cảm giúp chúng ta ngỡ ngàng với Thiên Chúa cách đơn sơ và thân tình, như khi nói với một người bạn. Và biết đi xa hơn những tư tưởng, đi vào trong sự thân mật với Chúa, với một thái độ tự nhiên yêu mến. Bí quyết cuộc sống của các thánh là sự thân mật với Thiên Chúa và tin tưởng ngài, những điều gia tăng nơi các thánh và giúp các ngài dễ nhận ra điều đẹp lòng Chúa. Sự thân mật này lướt thắng sợ hãi hoặc nghi ngờ cho rằng ý Chúa không phải là điều tốt đẹp cho chúng ta, một cảm dỗ nhiều khi xuất hiện trong tư tưởng của chúng ta và làm cho con tim bất an và bất định hoặc thậm chí là cay đắng.

### **Phân định không có nghĩa là hoàn toàn chắc chắn**

Sự phân định không có nghĩa là chắc chắn tuyệt đối. Phân định không phải là một phương pháp thuần túy về mặt hóa học, không giả định nó là sự chắc chắn tuyệt đối, bởi vì nó liên hệ tới cuộc sống, và cuộc sống thì không luôn luôn hợp lý, nó có nhiều khía cạnh không cho phép chúng ta đóng kín trong một loại ý tưởng. Chúng ta muốn biết chắc chắn điều gì cần phải làm, hoặc cả khi xảy ra, không vì thế mà chúng ta luôn hành động theo đó. Bao nhiêu lần chúng ta cũng đã trải qua kinh nghiệm mà thánh Phao-lô Tông đồ đã nói: "Tôi không làm điều thiện mà tôi muốn, nhưng tôi làm điều ác mà tôi không muốn" (Rm 7,19). Chúng ta không phải chỉ là lý trí, không phải là những bộ máy, nhận lãnh



những chỉ thị để thi hành thì không đủ: bởi vì có những chướng ngại, cũng như những trợ giúp, để quyết định theo Chúa thường là tình cảm, từ trái tim.

## **Nghi ngờ Thiên Chúa**

Điều ý nghĩa là phép lạ đầu tiên Chúa Giê-su thực hiện trong Tin Mừng theo thánh Marco là một cuộc trừ tà (x. 1,21-28). Tại Hội đường ở thành Capharnaum, Chúa giải thoát một người bị quỷ ám, giải thoát người ấy khỏi hình ảnh giả dối về Thiên Chúa mà Satan đã gọi lên ngay từ đầu: hình ảnh một Thiên Chúa không muốn chúng ta được hạnh phúc. Người bị quỷ ám trong Tin Mừng thánh Marco biết rằng Chúa Giê-su là Thiên Chúa, nhưng điều này không làm cho ông ta tin nơi Ngài. Ông ta nói: "Ông đến để làm hại tôi" (c.24)

Nhiều người, kể cả các Kitô hữu, cũng nghĩ như thế; họ nghĩ rằng Chúa Giê-su cũng có thể là Con Thiên chúa, nhưng họ nghi ngờ rằng Chúa không muốn chúng ta hạnh phúc; trái lại, một số người sợ rằng nếu coi trọng đề nghị của Chúa, điều Chúa Giê-su đề ra cho chúng ta, thì có nghĩa là làm hỏng đời mình, cầm hãm những ước muốn, những khát vọng mạnh mẽ nhất của chúng ta. Những tư tưởng này đôi khi ẩn sâu trong chúng ta: cho rằng Chúa đòi hỏi thái quá, chúng ta sợ rằng Chúa đòi hỏi chúng ta quá, sợ rằng Chúa không thực sự yêu thương chúng ta.

## **Gặp Chúa sẽ trở nên vui tươi**

Trái lại, trong cuộc gặp gỡ đầu tiên chúng ta đã thấy rằng dấu chỉ cuộc gặp gỡ với Chúa là *niềm vui*. Khi tôi cầu nguyện, tôi gặp gỡ Chúa và tôi trở nên vui tươi. Trái lại, *sự buồn sâu* hoặc *sợ hãi* là những dấu chỉ xa lìa Chúa: "Nếu anh muốn được sống, thì hãy tuân giữ các giới răn", Chúa nói như thế với chàng thanh niên giàu có (Mt 19,17). Rất tiếc là đối với người trẻ ấy, có một số chướng ngại cản trở anh ta thực hiện ước muốn trong tâm hồn, muốn theo sát "Thầy nhân lành." Anh là một thanh niên quan tâm, tháo vát, đã có sáng kiến gặp Chúa Giê-su, nhưng anh cũng rất bị giằng co trong tình cảm; đối với anh, những của cải anh có rất quan trọng. Chúa Giê-su không buộc anh phải quyết định, nhưng bản văn Kinh Thánh lưu ý rằng chàng thanh niên rời xa Chúa Giê-su và "buồn sâu" (c.22). Người nào xa lìa Chúa thì không bao giờ hài lòng dù có nhiều của cải và cơ may.

Chúa Giê-su không bao giờ bắt bạn phải theo Người, không bao giờ. Chúa Giê-su cho bạn biết ý muốn, vì Người rất muốn cho bạn biết mọi điều nhưng lại để bạn tự do. Và đây là điều đẹp nhất khi cầu nguyện với Chúa Giê-su: Người để chúng ta tự do. Ngược lại, khi chúng ta rời xa Chúa, chúng ta ở lại với một điều gì đó buồn sâu, một điều gì đó tối tăm trong lòng.

## **Không dễ dàng khi thực hiện phân định**

Phân định điều đang diễn ra trong lòng chúng ta không phải là điều dễ dàng, bởi vì những vẻ bề ngoài lừa đảo, nhưng *sự thân mật với Thiên Chúa có thể từ từ giải tỏa những nghi ngờ và sợ hãi*, làm cho cuộc sống chúng ta luôn đón nhận ánh sáng dịu dàng của Chúa, theo thành ngữ thật đẹp của Thánh John Henry Newman. Các thánh chiếu sáng nhờ ánh sáng phản chiếu và chứng tỏ qua những cử chỉ đơn sơ thường nhật sự hiện diện yêu thương của Thiên Chúa, Đấng làm cho điều không thể trở thành có thể. Người ta nói rằng đôi vợ chồng đã sống chung với nhau thời gian dài, yêu thương nhau và sau cùng trở nên giống nhau. Ta có thể nói tương tự như thế về kinh nguyện tình cảm: từ từ nhưng hữu hiệu, kinh nguyện ấy ngày càng làm cho chúng ta có khả năng nhận ra điều tự nhiên, như là điều xuất phát từ thẳm sâu con người của chúng ta. Cầu nguyện không có nghĩa là nói nhiều lời; cầu nguyện là mở lòng với Chúa Giê-su, đến gần Chúa Giê-su, để Chúa Giê-su đi vào lòng ta và làm cho chúng ta cảm nhận được sự hiện diện của Người. Và ở đó chúng ta có thể phân biệt khi nào là Chúa Giê-su và khi nào là chúng ta với suy nghĩ của chúng ta, những điều mà rất nhiều lần khác xa với những gì Chúa Giê-su muốn.

## **On sống tương quan tình bạn với Chúa**

Chúng ta hãy cầu xin ơn sống một tương quan tình bạn với Chúa, như một người bạn nói với người bạn (x. Thánh Ignatio Loyola, "Linh Thao", 53). Tôi gặp một tu sĩ già, người coi cổng của một nhà dòng. Bất cứ khi nào có thể đến gần nhà nguyện, tu sĩ ấy nhìn lên bàn thờ và nói: "Con chào Chúa", bởi vì tu sĩ ấy đã gần gũi với Chúa Giê-su. Tu sĩ ấy không cần phải nói nhiều lời. Chỉ cần nói "chào Chúa, con gần Chúa và Chúa gần với con." Đây là tương quan mà chúng ta phải có trong lời nguyện: gần gũi, gần gũi tình cảm, như anh em, gần gũi với Chúa Giê-su. Như tôi đã nói, nói với Chúa Giê-su như một người bạn nói với người bạn khác.

Đó là một ơn mà chúng ta phải cầu xin cho nhau: nhìn Chúa Giê-su như người Bạn, người bạn thân thiết và trung tín nhất của chúng ta, người không đòi hỏi, nhất là không bao giờ bỏ rơi chúng ta, ngay cả khi chúng ta lìa xa Người. Người vẫn đứng ở cánh cửa của trái tim. Chúng ta nói: "Không, con không muốn biết bất cứ điều gì với Chúa." Và Người vẫn im lặng, vẫn ở đó gần gũi, vì Người luôn thành tín. Hãy tiếp tục với lời cầu nguyện này, chúng ta hãy nói lời cầu nguyện "con chào Chúa", lời cầu nguyện chào Chúa với tấm lòng, lời cầu nguyện triu mến, lời cầu nguyện gần gũi, ít lời nhưng bằng cử chỉ và việc làm tốt. Cảm ơn anh chị em.

----

## Bài 04: YẾU TỐ HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH

**Vatican News (05.10.2022)** - Thực sự hiểu biết chính mình là một bước không thể thiếu để đón nhận ý muốn của Thiên Chúa trong cuộc sống của chúng ta. Đức Thánh Cha mời gọi các tín hữu thực hành truyền thống kiểm thảo lương tâm để giúp hiểu rõ chính mình.

Trong buổi tiếp kiến chung sáng thứ Tư ngày 5/10/2022 tại quảng trường thánh Phê-rô, Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về sự phân định. Bổ sung vào yếu tố cầu nguyện, sự trợ giúp không thể thiếu để thực hành phân định, Đức Thánh Cha nhấn mạnh rằng để thực hiện phân định tốt cần *hiểu biết chính mình*. Chúng ta không biết cách phân định bởi vì chúng ta không biết rõ chính mình và vì vậy chúng ta không biết điều mình muốn.

Tuy nhiên, biết chính mình không phải là điều dễ dàng, nhưng đòi sự chân thật và kiên nhẫn đi vào sâu thẳm của lòng mình. Một sự trợ giúp đặc lực cho sự thấu hiểu bản thân, và có thể phân định đích thực, là thực hành truyền thống kiểm thảo lương tâm mỗi tối. Biết chính mình là ơn Chúa, nhờ đó chúng ta rời bỏ những ảo ảnh, để hiểu mình thực sự là ai, và đón nhận những gì có thể thực sự mang đến cho chúng ta hạnh phúc đích thực.

Qua lời cầu nguyện hàng ngày và sự hiểu biết về bản thân, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra kế hoạch của Chúa dành cho cuộc sống của chúng ta và đánh giá đầy đủ hơn phẩm giá và sự tự do của chúng ta như là những người con yêu dấu của Cha trên trời.

### Bài giáo lý của Đức Thánh Cha

#### HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Chúng ta tiếp tục chủ đề phân định. Lần trước chúng ta đã nhìn nhận rằng cầu nguyện là một yếu tố không thể thiếu, được hiểu là sự thân mật và tin tưởng đối với Thiên Chúa. Cầu nguyện không giống như những con vẹt. Không. Cầu nguyện là sự thân mật và tin tưởng vào Chúa; lời cầu nguyện của những người con đối với người Cha; cầu nguyện với một trái tim cởi mở. Chúng ta đã thấy điều này trong bài Giáo lý lần trước. Hôm nay, một cách gần như bổ sung, tôi muốn nhấn mạnh rằng sự phân định tốt cũng đòi hỏi *sự hiểu biết về bản thân*. Biết về bản thân, điều này không dễ dàng! Thực tế là nó bao gồm các khả năng của con người chúng ta: trí nhớ, trí tuệ, ý chí, tình cảm. Thường thì chúng ta không biết cách phân định bởi vì chúng ta không hiểu rõ về bản thân mình, và vì vậy chúng ta không biết mình thực sự muốn gì.

Nhiều lần chúng ta nghe nói: "Nhưng người đó, tại sao không sắp xếp ổn định cuộc sống? Họ không biết điều họ muốn...". Có những người như thế... Và rồi cuộc đời họ diễn ra như thế, bởi vì họ thậm chí không biết họ muốn điều gì. Không đến mức độ đó, nhưng cũng xảy ra là chúng ta không biết rõ điều mình muốn, chúng ta không biết rõ mình.

#### Trở ngại lớn nhất của sự phân định là không biết rõ về mình

Nguyên nhân của những nghi ngờ về đời sống thiêng liêng và những khủng hoảng ơn gọi thường là do sự đối thoại không đủ giữa đời sống tôn giáo và *chiều kích nhân bản, tri thức và tình cảm* của chúng ta. Một tác giả về tu đức đã lưu ý rằng có bao nhiêu khó khăn về chủ đề phân định liên quan

đến những vấn đề thuộc loại khác, những điều cần phải được nhìn nhận và khám phá. Tác giả này viết: "Tôi tin chắc rằng trở ngại lớn nhất đối với sự phân định đích thực (và sự trưởng thành thực sự trong cầu nguyện) không phải là bản tính vô hình của Thiên Chúa, nhưng là sự thật rằng chúng ta không biết mình đầy đủ, và thậm chí *không muốn* biết chúng ta thực sự như thế nào. Hầu như tất cả chúng ta đều ẩn nấp sau một chiếc mặt nạ, không chỉ trước mặt người khác, mà cả khi soi gương" (TH. GREEN, Cỏ giữa lúa mì, 1992). Tất cả chúng ta đều có cám dỗ được che đậy ngay cả khi đứng trước chính mình.

Việc quên đi sự hiện diện của Chúa trong cuộc sống của chúng ta đi đôi với sự thiếu hiểu biết về bản thân - không biết Chúa và không biết chính chúng ta - không biết về những đặc điểm của nhân cách và những ước muốn sâu xa nhất của chúng ta.

### **Kiên nhẫn tìm hiểu nội tâm**

Không khó để biết chính mình, nhưng nó đòi hỏi sự nỗ lực: nó ám chỉ việc *kiên nhẫn tìm hiểu nội tâm*. Nó đòi hỏi khả năng biết dừng lại, "tắt chế độ lái tự động", để nhận thức về cách làm việc của chúng ta, về những tình cảm trong chúng ta, về những suy nghĩ lặp đi lặp lại và điều khiển chúng ta mà thường chúng ta không biết. Nó cũng đòi hỏi phải phân biệt giữa cảm xúc và các khía cạnh thiêng liêng. "Tôi cảm thấy" thì không giống với "tôi tin chắc"; "tôi cảm thấy như" không giống như "tôi muốn". Như thế, chúng ta nhận ra rằng cái nhìn của chúng ta về bản thân và thực tế đôi khi có một chút méo mó. Nhận ra điều này thì thật là một ơn phúc! Trên thực tế, nhiều khi có thể xảy ra rằng những niềm tin sai lầm về thực tế, dựa trên những kinh nghiệm trong quá khứ, ảnh hưởng mạnh mẽ đến chúng ta, hạn chế sự tự do của chúng ta trong việc thực hiện những gì thực sự quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

### **Mật khẩu của đời sống thiêng liêng**

Sống trong thời đại công nghệ thông tin, chúng ta biết việc biết *mật khẩu* thì quan trọng như thế nào để có thể vào các chương trình tìm thấy những thông tin cá nhân và có giá trị nhất. Đời sống thiêng liêng cũng có những "*mật khẩu*" của nó: có những từ chạm đến trái tim vì chúng đề cập đến những gì nhạy cảm nhất đối với chúng ta. Kẻ cám dỗ, tức là ma quỷ, biết rõ những mật khẩu này, và điều quan trọng là chúng ta cũng biết chúng, để không làm điều mà chúng ta không muốn. Cám dỗ không nhất thiết gọi ra những điều xấu, nhưng thường là những điều lộn xộn, được trình bày với tầm quan trọng quá mức. Bằng cách này, nó thu hút chúng ta bởi sự hấp dẫn mà những thứ này khơi dậy trong chúng ta, những thứ đẹp đẽ nhưng hư ảo, không thể duy trì như chúng đã hứa hẹn, và do đó, cuối cùng, để lại trong chúng ta cảm giác trống rỗng và buồn bã. Cảm giác trống rỗng và buồn bã đó là một dấu hiệu cho thấy chúng ta đã đi sai đường, khiến chúng ta mất phương hướng.

Ví dụ, những điều này có thể là bằng cấp học vấn, sự nghiệp, các mối quan hệ, tất cả những thứ tự nó đều đáng khen, nhưng nếu chúng ta không tự do thanh thoát đối với chúng, thì sẽ có nguy cơ có những kỳ vọng không thực tế, ví dụ như việc xác nhận giá trị của chúng ta. Ví dụ, khi bạn nghĩ về một nghiên cứu bạn đang thực hiện, bạn chỉ nghĩ về nó để quảng bá bản thân, vì lợi ích của riêng bạn hay cũng là để phục vụ cộng đồng? Ở đó, bạn có thể thấy đâu là chủ ý của mỗi chúng ta. Từ sự hiểu sai này thường dẫn đến những đau khổ nhất, bởi vì không có thứ nào trong số đó có thể bảo đảm cho phẩm giá của chúng ta.

## **Biết mình để không bị thao túng, lôi kéo**

Anh chị em thân mến, vì thế, điều quan trọng là phải biết mình, biết *mật khẩu* của trái tim chúng ta, những gì chúng ta nhạy cảm nhất, để bảo vệ chúng ta tránh khỏi những người đưa ra những lời thuyết phục để thao túng chúng ta, nhưng cũng phải nhận ra những gì thực sự quan trọng đối với chúng ta. Nhiều khi những gì được nói trong một chương trình trên truyền hình, trong một số quảng cáo được thực hiện, chạm đến trái tim của chúng ta và khiến chúng ta đi đến đó mà không có tự do ý thức. Hãy cẩn thận về điều đó: tôi đang tự do hay tôi thả mình theo cảm xúc của thời điểm này, hay trước những thúc giục của thời điểm này?

### **Kiểm thảo lương tâm:**

Một trợ giúp trong việc này là *kiểm thảo lương tâm*, nhưng tôi không nói về việc kiểm điểm lương tâm mà tất cả chúng ta đều làm khi đi xưng tội. Kiểm tra lương tâm tổng quát trong ngày: điều gì đã xảy ra trong lòng tôi trong ngày hôm nay? "Nhiều thứ đã trôi qua ..." Điều gì? Tại sao? Chúng đã để lại dấu vết gì trong lòng tôi? Kiểm thảo lương tâm, đó là thói quen tốt bình tĩnh đọc lại những gì xảy ra trong ngày của chúng ta, học cách chú ý đến những đánh giá và lựa chọn mà chúng ta cho là quan trọng nhất, những gì chúng ta đang tìm kiếm và tại sao, và những điều cuối cùng chúng ta đã tìm thấy. Đặc biệt bằng cách học cách nhận ra những gì thỏa mãn trái tim mình. Điều gì làm trái tim tôi thỏa mãn? Bởi vì chỉ có Chúa mới có thể cho chúng ta sự xác nhận giá trị của chúng ta. Người nói với chúng ta mỗi ngày từ Thánh giá: Người đã chết cho chúng ta, để cho chúng ta thấy chúng ta quý giá như thế nào trong mắt Người. Không có trở ngại hay thất bại nào có thể ngăn cản vòng tay âu yếm của Người.

Việc kiểm thảo lương tâm sẽ giúp ích rất nhiều, bởi vì bằng cách này chúng ta thấy rằng tâm hồn của chúng ta không phải là một con đường nơi mọi thứ đi qua và chúng ta không biết. Không. Hãy xem: chuyện gì đã xảy ra hôm nay? Chuyện gì đã xảy ra thế? Điều gì đã khiến tôi phản ứng? Điều gì đã làm tôi buồn? Điều gì đã làm tôi vui mừng? Điều gì là xấu và tôi đã làm tổn thương người khác? Nhưng hãy xem hành trình của tình cảm, của những điểm thu hút trong lòng mình trong ngày. Đừng quên! Hôm trước chúng ta đã nói về sự cầu nguyện; hôm nay chúng ta nói về biết chính mình.

Cầu nguyện và hiểu biết về bản thân giúp bạn phát triển trong tự do. Đây là những yếu tố cơ bản của đời sống Kitô giáo, những yếu tố quý giá để tìm ra chỗ của mình trong cuộc sống. Cảm ơn anh chị em.

----



## Bài 05: YẾU TỐ ƯỚC MUỐN

**Vatican News (12.10.2022)** – Trong buổi tiếp kiến chung sáng thứ Tư 12/10/2022, Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về sự phân định, với yếu tố thứ ba không thể thiếu trong việc phân định; đó là ước muốn, niềm khao khát sâu xa về hạnh phúc và sự viên mãn hiện diện trong trái tim con người. Ngài cũng mời gọi các tín hữu xin Chúa giúp chúng ta biết ước muốn của Người dành cho cuộc đời chúng ta.

Đức Thánh Cha nói rằng theo truyền thống tu đức, ước muốn được xem là bằng chứng của nỗi khao khát bẩm sinh của chúng ta về Thiên Chúa, điều mà chỉ một mình Người có thể ban tặng. Ước muốn là một la bàn định hướng cuộc sống của chúng ta đến mục đích cuối cùng. Khi tìm kiếm Chúa và tin cậy vào những lời hứa của Người, chúng ta tìm thấy sức mạnh để kiên trì giữa những khó khăn, vui vẻ chấp nhận hy sinh, và cố gắng trong mọi sự để sống theo thánh ý Chúa.

Trong các Tin Mừng, Chúa Giê-su thường hỏi những ai xin phép lạ rằng họ xin Người điều gì, rằng họ có muốn được chữa lành không (ví dụ, Mc 10,51). Cuộc đối thoại của chúng ta với Chúa trong cầu nguyện giúp chúng ta nói rõ những ước muốn sâu xa nhất của chúng ta và để Người thực hiện những phép lạ về ân sủng và chữa lành trong cuộc sống của chúng ta. Ước muốn lớn nhất của Chúa Giê-su là làm cho chúng ta được chia sẻ sự sống thần linh của Người và giúp chúng ta có thể tìm thấy nơi Người hạnh phúc vĩnh cửu và sự viên mãn của chúng ta.

Đức Thánh Cha cũng mời gọi các tín hữu xin Chúa giúp chúng ta biết ước muốn của Người dành cho cuộc đời chúng ta.

### **Bài giáo lý của Đức Thánh Cha**

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Trong các bài giáo lý này về sự phân định, chúng ta đang xem xét các yếu tố của sự phân định. Sau việc cầu nguyện và hiểu biết chính mình, hôm nay tôi muốn nói về một “thành phần” khác không thể thiếu, đó là ước muốn. Thực tế, sự phân định là một hình thức tìm kiếm, và việc tìm kiếm luôn xuất phát từ những thứ chúng ta còn thiếu nhưng chúng ta lại biết chúng cách nào đó.

### **Ước muốn - dấu chỉ sự hiện diện của Thiên Chúa trong chúng ta**

Đây là loại hiểu biết nào? Các bậc thầy tu đức gọi nó bằng thuật ngữ “ước muốn”, là nỗi hoài mong về sự viên mãn không bao giờ có thể được lấp đầy trọn vẹn, và là dấu chỉ sự hiện diện của Thiên Chúa trong chúng ta. Ước muốn không phải là mong muốn nhất thời. Từ ngữ tiếng Ý, *desiderio*, bắt nguồn từ một thuật ngữ Latinh rất hay: *de-sidus*, nghĩa đen là “thiếu ngôi sao”; ước muốn là việc thiếu ngôi sao, thiếu điểm tham chiếu định hướng hành trình cuộc sống; nó khơi dậy sự đau khổ, thiếu thốn, đồng thời là sự cố gắng để vươn tới những điều tốt đẹp còn thiếu. Vì vậy, ước muốn là la bàn để hiểu tôi đang ở đâu và tôi sẽ đi đâu. Đúng hơn nó là chiếc la bàn để hiểu xem tôi dừng lại hay đang đi. Một người không bao giờ ước muốn có nghĩa đó là một người đứng yên, có lẽ bị bệnh, gần như đã chết. Nhưng làm thế nào để có thể nhận ra nó?

### **Ước muốn chân thành không bị dập tắt khi đối mặt với khó khăn**

Một ước muốn chân thành biết cách chạm sâu vào các hợp âm của con người chúng ta, do đó nó không bị dập tắt khi đối mặt với khó khăn hoặc thất bại. Nó giống như khi chúng ta khát: nếu chúng ta không tìm thấy thứ gì để uống, chúng ta không bỏ cuộc; trái lại, việc tìm kiếm càng lúc càng chiếm trọn suy nghĩ và hành động của chúng ta, cho đến khi chúng ta sẵn sàng hy sinh bất cứ điều gì để xoa dịu nó. Những trở ngại và thất bại không làm thui chột ước muốn; trái lại, chúng càng làm cho nó sống động hơn trong chúng ta.

### **Ước muốn tồn tại theo thời gian**

Không giống như ham muốn hay cảm xúc nhất thời, ước muốn tồn tại theo thời gian, thậm chí rất lâu và có xu hướng hiện thực hóa nó. Ví dụ, nếu một người trẻ muốn trở thành bác sĩ, họ sẽ phải bắt tay vào một quá trình học tập và làm việc, điều sẽ chiếm vài năm trong cuộc đời của họ, và do đó sẽ phải đặt ra các giới hạn, nói “không”, trước hết là với các môn học khác, nhưng cũng với sự phân tâm và mất tập trung có thể có, đặc biệt là trong những giai đoạn học tập căng thẳng nhất. Tuy nhiên, ước muốn đem lại cho cuộc sống một hướng đi và đạt được mục tiêu đó giúp họ vượt qua những khó khăn này. Ước muốn mang lại cho bạn sức mạnh, giúp bạn can đảm, luôn thúc đẩy bạn tiến bước bởi vì bạn muốn đạt được nó: “Tôi muốn điều đó.”

Trên thực tế, một giá trị trở nên đẹp và dễ đạt được hơn khi nó *lôi cuốn*. Như có người đã nói, “còn quan trọng hơn cả tốt là có ước muốn trở nên tốt”.

### **Học hiểu những gì chúng ta thực sự muốn**

Điều đáng chú ý là, trước khi thực hiện một phép lạ, Chúa Giê-su thường hỏi người ta về ước muốn của họ: “Anh có muốn được chữa lành không?”. Và đôi khi câu hỏi này có vẻ lạc lõng. Ví dụ, khi gặp người bại liệt tại hồ Betsaida, người đã ở đó nhiều năm và không bao giờ có thể xuống nước được đúng thời điểm, Chúa Giê-su hỏi ông: “Anh có muốn được khỏe lại không?” (Ga 5,6). Bằng cách nào? Trên thực tế, câu trả lời của người bại liệt cho thấy một loạt các kháng cự khó hiểu đối với việc được chữa lành, những điều không chỉ liên quan đến ông. Câu hỏi của Chúa Giê-su là một lời mời gọi làm sáng tỏ lòng của ông, chào đón một bước nhảy vọt có thể xảy ra: không còn coi bản thân và cuộc sống của mình “như một kẻ bại liệt”, được người khác khiêng đến. Nhưng người đàn ông nằm trên chõng dường như không tin vào điều này cho lắm. *Khi đối thoại với Chúa, chúng ta học cách hiểu những gì chúng ta thực sự muốn* từ cuộc sống của chúng ta.

### **Cẩn thận với những lời phàn nàn**

Người bại liệt này là ví dụ điển hình của những người: “Vâng, vâng, tôi muốn tôi muốn tôi muốn” nhưng tôi không muốn, tôi không muốn, tôi không làm gì cả. Việc muốn làm trở thành một ảo tưởng và bạn không làm gì để thực hiện nó. Những người muốn và không muốn. Điều này thật tệ. Và người bệnh này đã 38 năm ở đó, nhưng luôn luôn có những lời phàn nàn: “Không, Ngài biết, khi nước chuyển động - đó là khoảnh khắc của phép lạ - Ngài biết đó, có người khỏe hơn tôi đến và bước xuống hồ, và tôi đến trễ,” và ông ta rên rỉ và than vãn. Nhưng hãy cẩn thận bởi vì những lời phàn nàn là một thứ thuốc độc, một chất độc đối với tâm hồn, một chất độc đối với cuộc sống bởi vì chúng không làm cho bạn có ý muốn tiếp tục tiến bước. Hãy cẩn thận với những lời phàn nàn. Khi chúng ta phàn nàn trong gia đình, vợ chồng phàn nàn, người này phàn nàn người kia, cha con phàn nàn nhau, hay linh

mục phàn nàn giám mục hay các giám mục phàn nàn nhau ... Không, nếu bạn thấy mình phàn nàn, hãy cẩn thận, đó gần như là tội lỗi, bởi vì không để cho ước muốn lớn lên.

### **Ước muốn thực sự**

Thông thường, chính ước muốn thực sự tạo nên sự khác biệt giữa một dự án thành công, nhất quán và lâu dài, với hàng ngàn ước muốn và ý định tốt, như người ta nói, “lát đường dẫn đến hoả ngục”. (Nghĩa là người ta có ý làm việc tốt nhưng chẳng bao giờ làm”. “Có, tôi muốn, tôi muốn”... nhưng bạn không làm gì cả. Thời đại mà chúng ta đang sống dường như ưu tiên quyền tự do lựa chọn tối đa, nhưng đồng thời cũng *làm ước muốn bị giảm đi*; bị giảm thành ham muốn nhất thời. Chúng ta bị tấn công bởi hàng ngàn đề xuất, dự án, khả năng, có nguy cơ khiến chúng ta mất tập trung và không cho phép chúng ta bình tĩnh đánh giá những gì chúng ta thực sự muốn.

Nhiều khi, rất nhiều lần, chúng ta thấy những người, ví dụ chúng ta nghĩ đến những người trẻ, với chiếc điện thoại di động trong tay và tìm kiếm, họ xem ... “Nhưng bạn có dừng lại để suy nghĩ không?” – “Không”. Luôn hướng ngoại, hướng tới điều khác. Ước muốn không thể phát triển như thế này, bạn sống trong khoảnh khắc đó, được thoả mãn trong khoảnh khắc đó và ước muốn không phát triển.

### **Đau khổ bởi vì không biết mình muốn gì từ cuộc sống của mình**

Nhiều người đau khổ bởi vì họ không biết họ muốn gì từ cuộc sống của mình; có lẽ họ chưa bao giờ chạm tới được mong muốn sâu xa nhất của họ. Do đó, có nguy cơ là cuộc sống của họ là những lần thử làm và những cách thể mưu mẹo khác nhau, không bao giờ đi đến đâu và lãng phí những cơ hội quý giá. Và do đó, dù trên lý thuyết họ ước muốn có một số thay đổi, nhưng khi có cơ hội thì lại không bao giờ thực hiện, thiếu ước muốn mạnh mẽ để thực hiện một việc.

### **Để Chúa thực hiện phép lạ cho chúng ta**

Nếu hôm nay Chúa hỏi chúng ta câu hỏi mà Người đã hỏi người mù ở Giêricô: “Anh muốn tôi làm gì cho anh?” (Mc 10,51), chúng ta sẽ trả lời như thế nào? Có lẽ cuối cùng chúng ta có thể yêu cầu Người giúp chúng ta biết ước muốn sâu xa nhất của Người, điều mà chính Thiên Chúa đã đặt trong lòng chúng ta: “Lạy Chúa, xin cho con biết những ước muốn của con, xin cho con là một người phụ nữ, một người đàn ông có nhiều ước muốn lớn lao”. Có lẽ Chúa sẽ ban cho chúng ta sức mạnh để biến nó thành hiện thực. Đó là một ân sủng lớn lao, là nền tảng của tất cả những ân sủng khác: để cho Chúa, như trong Tin Mừng, thực hiện phép lạ cho chúng ta: “Lạy Chúa, xin cho chúng con ước muốn và xin làm cho nó lớn lên.”

Bởi vì Chúa cũng có một ước muốn lớn lao đối với chúng tôi: làm cho chúng ta chia sẻ cuộc sống viên mãn của Người.

----

## Bài 06: YẾU TỐ ĐỌC LẠI CUỘC ĐỜI

**Vatican News (19.10.2022)** - Trong buổi tiếp kiến chung sáng thứ Tư 19/10/2022 tại quảng trường thánh Phê-rô, Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về việc phân định; ngài trình bày thêm một yếu tố cốt yếu để phân định tốt, đó là đọc lại lịch sử đời mình, bởi vì cuộc đời mình là cuốn sách quý giá được ban cho chúng ta. Ngài mời gọi các tín hữu xem xét câu chuyện của cuộc đời chúng ta để khám phá những bước chân lặng lẽ của Chúa Giê-su, những điều quý giá ngài gieo trong cuộc đời chúng ta.

### Bài giáo lý của Đức Thánh Cha

#### Đọc lại cuộc đời

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Trong các bài giáo lý của những tuần này, chúng ta đang tập trung vào những điều kiện tiên quyết để có thể thực hành phân định tốt. Trong cuộc sống, chúng ta luôn phải đưa ra quyết định, và để đưa ra quyết định, chúng ta phải thực hiện một hành trình phân định. Mọi hoạt động quan trọng đều có những “hướng dẫn” cần tuân theo, những hướng dẫn này phải được biết để tạo ra những hiệu quả mong muốn. Hôm nay chúng ta sẽ xem xét một thành phần không thể thiếu khác để phân định, đó là *câu chuyện cuộc đời của chính mỗi người*. Biết câu chuyện cuộc đời của mình là một thành phần mà chúng ta có thể nói là không thể thiếu.

#### Kinh nghiệm của thánh Augustino

Cuộc đời của chúng ta là “cuốn sách” quý giá được ban tặng cho chúng ta, một cuốn sách mà rất tiếc là nhiều người không đọc, hay nói đúng hơn là họ đọc quá trễ, trước khi chết. Tuy nhiên, chính trong cuốn sách đó, chúng ta có thể tìm thấy những gì chúng ta tìm kiếm một cách vô ích ở nơi khác. Thánh Augustinô, một vĩ nhân tìm kiếm sự thật, đã hiểu được điều này chính bằng cách đọc lại cuộc đời của mình, nhận ra trong đó những bước đi âm thầm và kín đáo, nhưng sâu sắc về sự hiện diện của Chúa. Vào cuối cuộc hành trình này, ngài ngạc nhiên ghi nhận: “Chúa ở trong, còn con thì ở ngoài con, và con đã tìm kiếm Ngài ở bên ngoài; là kẻ xấu xa, con đã lặn xả vào những vật xinh đẹp mà Ngài đã dựng nên. Ngài đã ở với con, nhưng con không ở với Ngài” (*Tự thú X, 27,38*). Do đó, lời mời gọi của thánh nhân là trau dồi đời sống nội tâm để tìm ra điều mà chúng ta đang tìm kiếm: “Hãy trở về với chính mình. Sự thật hiện diện trong con người nội tâm” (*Tôn giáo Thật, XXXIX, 72*).

#### Những định kiến tiêu cực

Nhiều lần chúng ta cũng đã có kinh nghiệm giống thánh Augustinô, khi thấy mình bị giam cầm bởi những ý tưởng khiến chúng ta xa cách bản thân, những định kiến làm tổn thương chúng ta: ví dụ, “tôi chẳng đáng gì” - và bạn xuống tinh thần; “mọi thứ đều tồi tệ đối với tôi” - và bạn xuống tinh thần; “tôi sẽ không bao giờ đạt được bất cứ điều gì tốt đẹp” - và bạn xuống tinh thần, vv. Những cụm từ bi quan này khiến bạn thất vọng! Đọc lịch sử của chính mình cũng có nghĩa là nhận ra sự hiện diện của những yếu tố “độc hại” này, nhưng sau đó mở rộng câu chuyện của chúng ta, học cách chú ý đến những thứ khác, làm cho nó trở nên phong phú hơn, tôn trọng sự phức tạp hơn, có thể nắm bắt được những cách kín đáo mà trong đó Chúa hành động trong cuộc sống của chúng ta.

## **Hãy nhắc đến cả những điều tốt của mình**

Tôi từng biết một người mà những người quen nói rằng anh ta xứng đáng nhận giải Nobel vì sự tiêu cực: mọi thứ đều tồi tệ, mọi thứ, và luôn tìm cách coi thường mình. Anh là một người cay đắng nhưng có nhiều phẩm chất. Và rồi anh gặp được một người khác giúp đỡ anh. Mỗi khi anh phàn nàn điều gì đó, người kia lại nói: "Nhưng bây giờ, để bù đắp, hãy nói điều tốt về bản thân". Và anh nói: "Nhưng, vâng, ... tôi cũng có phẩm chất này", và từng chút một đã giúp anh tiến bước, đọc rõ cuộc đời của mình, cả những điều xấu và tốt. Chúng ta phải đọc cuộc đời của mình, để chúng ta nhìn thấy những điều chưa tốt và cả những điều tốt mà Chúa gieo vào chúng ta.

Chúng ta đã thấy rằng sự phân định có một cách tiếp cận tường thuật: nó không tập trung vào hành động chính xác, nhưng đặt nó vào một bối cảnh: suy nghĩ này đến từ đâu? Điều tôi cảm thấy bây giờ, xuất phát từ đâu? Điều mà tôi đang nghĩ bây giờ sẽ dẫn tôi đến đâu? Trước đây, tôi đã gặp nó khi nào? Nó là một cái gì đó mới đến với tôi bây giờ, hay tôi đã gặp thấy nó ở những lúc khác? Tại sao nó lại mạnh mẽ hơn những điều khác? Với điều này, cuộc sống có ý nghĩa gì đối với tôi?

## **Khám phá những viên ngọc quý trong cuộc đời mình**

Đức Thánh Cha nói tiếp: Kể lại các sự kiện trong cuộc đời của chúng ta cũng cho phép chúng ta nắm bắt được các sắc thái và chi tiết quan trọng, những điều có thể cho thấy chúng là những trợ giúp quý giá mà cho đến khi đó chúng ta vẫn chưa nhận ra. Ví dụ, một bài đọc, một công việc, một cuộc gặp gỡ, thoát nhìn được coi là không mấy quan trọng, nhưng sau đó sẽ truyền tải một sự bình an nội tâm, truyền niềm vui sống và đề xuất những sáng kiến tốt hơn nữa. Việc dừng lại và nhận ra điều này là cần thiết đối với việc phân định. Dừng lại nghĩa là nhận biết, đây là điều quan trọng cho sự phân định; đó là công việc thu thập những viên ngọc trai quý giá và ẩn giấu mà Chúa đã gieo rải trên đất của chúng ta.

Điều tốt thì ẩn giấu, thỉnh lặng; nó đòi phải đào bới tìm kiếm từ từ và liên tục. Bởi vì phong cách của Thiên Chúa là kín đáo, không áp đặt; nó giống như không khí mà chúng ta hít thở - chúng ta không nhìn thấy nó nhưng nó giúp chúng ta sống, và chúng ta chỉ nhận ra điều này khi thiếu nó.

## **Nhận ra những phép lạ nhỏ Chúa thực hiện trong cuộc đời mình**

Thói quen đọc lại cuộc đời của mình sẽ dạy cách nhìn, tinh luyện nó, giúp có thể ghi nhận những phép lạ nhỏ mà Thiên Chúa nhân lành thực hiện cho chúng ta mỗi ngày. Khi chúng ta nhận ra điều này, chúng ta nhận thấy những hướng khả thi khác giúp củng cố hương vị nội tâm, sự bình an và sự sáng tạo của chúng ta. Trên hết, nó giúp chúng ta thoát khỏi những định kiến độc hại. Thật là khôn ngoan khi nói rằng một người không biết quá khứ của mình thì sẽ lặp lại điều đó.

Nếu chúng ta không biết con đường chúng ta đã đi, không biết quá khứ, chúng ta luôn lặp lại nó, chúng ta đi vòng tròn. Người đi vòng tròn thì không bao giờ tiến tới, không có đường đi.

## **Kể về cuộc đời để khám phá những điều mình chưa nhận ra**

Chúng ta có thể tự hỏi: tôi đã bao giờ kể cho ai nghe về cuộc đời mình chưa? Đây là một trải nghiệm đẹp của các cặp đôi đính hôn, khi họ nghiêm túc, họ kể cho nhau về cuộc sống của họ ... Đó là một



trong những hình thức giao tiếp đẹp và thân mật nhất, kể về cuộc sống của họ. Nó cho phép chúng ta khám phá những điều cho đến nay chưa được biết, những điều nhỏ bé và đơn giản, nhưng như Tin Mừng đã nói, chính từ những điều nhỏ bé sinh ra những điều lớn lao (x. Lc 16,10).

Cuộc đời của các thánh cũng là một sự trợ giúp quý báu để nhận ra phong cách của Thiên Chúa trong cuộc sống của một người: giúp chúng ta quen với cách hành động của Người. Một số cách hành xử của các thánh thách đố chúng ta, cho chúng ta thấy những ý nghĩa mới và cơ hội mới. Ví dụ, đây là điều đã xảy ra với Thánh I-nhà-xi-ô thành Loyola. Khi mô tả khám phá cơ bản của cuộc đời mình, ngài bổ sung thêm một minh định quan trọng: “Từ kinh nghiệm, ngài đã suy ra rằng một số suy nghĩ khiến ngài buồn bã, một số khác khiến ngài vui tươi; và từng chút một ngài học biết sự đa dạng của những tâm trạng khuấy động trong lòng ngài” (Tự truyện, số 8). Hãy chú ý, hãy biết những gì xảy ra trong lòng chúng ta.

### **Phân định là đọc lại theo cách tường thuật những thời khắc trong cuộc đời**

Phân định là đọc theo cách tường thuật những thời khắc tốt đẹp và những giây phút đen tối, về những an ủi và tuyệt vọng mà chúng ta trải qua trong cuộc đời mình. Trong phân định, chính trái tim nói với chúng ta về Thiên Chúa, và chúng ta phải học cách hiểu ngôn ngữ của nó. Ví dụ, chúng ta hãy tự hỏi mình vào cuối ngày: điều gì đã xảy ra hôm nay trong lòng tôi? Một số người nghĩ rằng việc kiểm thảo lương tâm này là kết toán cho những tội lỗi bạn đã làm, nhưng cũng là tự hỏi “Điều gì đã xảy ra trong lòng tôi, tôi có vui không? Điều gì đã mang lại cho tôi niềm vui? Tôi có buồn không? Nỗi buồn đã mang lại cho tôi điều gì?” Và như thế chúng ta học cách phân định những gì xảy ra trong lòng chúng ta.

----

## Bài 07: SỰ SÂU KHỔ THIÊNG LIÊNG

**Vatican News (26.10.2022)** - Trong bài giáo lý tại buổi tiếp kiến chung vào sáng thứ Tư 26/10/2022 tại quảng trường thánh Phê-rô, Đức Thánh Cha đã trình bày điều được các nhà tu đức gọi là “sâu khổ thiêng liêng”, khi chúng ta cảm thấy đêm tối trong tâm hồn, sự bồn chồn bất an và xa cách Thiên Chúa và xa cách sự an ủi của đức tin. Ngài nói rằng nó có thể làm nản lòng những ai muốn theo Tin Mừng và làm điều thiện, nhưng không có sự cảm dỗ nào vượt quá sức của chúng ta. Ngài mời gọi đọc hiểu nó để nhận ra điều Chúa muốn nói.

Đức Thánh Cha nói rằng để tăng trưởng trong đời sống thiêng liêng, chúng ta cần phải đối mặt với những đêm tối của linh hồn và phân định điều Chúa muốn nói với chúng ta qua đó. Đôi khi, sự sâu khổ có thể là lời kêu gọi nhìn nhận tình trạng tội lỗi của chúng ta và mời gọi đón nhận tình yêu và sự tha thứ của Thiên Chúa. Đức Thánh Cha cũng nhắc lại lời thánh Tôma Aquinô nói rằng linh hồn chúng ta, cũng giống như thân thể, có thể cảm thấy một loại đau đớn khiến chúng ta cảnh giác về những đe dọa đối với sức khoẻ thiêng liêng.

Nhưng sự sâu khổ, theo Đức Thánh Cha, đôi khi có thể là một cảm dỗ trở nên hờ hững trong cầu nguyện và trong kỷ luật của đời sống Kitô hữu. Trong hoàn cảnh này, các bậc thầy tu đức khuyên chúng ta không nên khuất phục trước cảm dỗ này, nhưng hãy kiên trì, tin tưởng rằng qua thử thách này, Chúa sẽ hướng dẫn chúng ta hiểu biết đầy đủ hơn về kế hoạch nhân từ Người dành cho cuộc đời của chúng ta và kết hợp với Người sâu sắc hơn trong đức tin, đức cậy và đức mến.

### Bài giáo lý của Đức Thánh Cha

#### Sự Sâu Khổ Thiêng Liêng

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Sự phân định, như chúng ta đã thấy trong các bài giáo lý trước, chủ yếu không phải là một tiến trình lý luận; nó dựa trên các hành động, và các hành động cũng có một hàm ý tình cảm, điều này phải được thừa nhận, bởi vì Thiên Chúa nói với trái tim. Bây giờ chúng ta hãy đi vào cảm xúc đầu tiên, đối tượng của sự phân định: đó là *sự sâu khổ thiêng liêng*. Điều đó có nghĩa là gì?

#### Sâu khổ thiêng liêng: kinh nghiệm chung

Sự sâu khổ thiêng liêng đã được định nghĩa như sau: “Đêm tối của tâm hồn, sự xáo trộn nội tâm, sự thúc đẩy hướng đến những thứ thấp hèn và trần thế, sự bồn chồn bởi những kích động và cảm dỗ khác nhau: cứ thế linh hồn hướng đến sự mất tin tưởng, không hy vọng, không yêu thương; linh hồn cảm thấy mình hoàn toàn lười biếng, buồn tẻ, buồn bã và như thể bị chia cách với Đấng Tạo Hóa và Chúa của mình” (Thánh I-nhà-xi-ô thành Loyola, *Linh Thao*, 317). Tất cả chúng ta có kinh nghiệm này. Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều đã có kinh nghiệm về sự sâu khổ thiêng liêng này, theo một cách nào đó. Vấn đề là làm sao có thể giải thích nó, bởi vì nó cũng có điều gì đó quan trọng để nói với chúng ta, và nếu chúng ta vội vàng lẩn tránh nó thì chúng ta có nguy cơ đánh mất điều này.

#### Cẩn rút lương tâm

Không ai muốn cảm thấy trống vắng, buồn bã. Đây là sự thật. Tất cả chúng ta đều mong muốn một cuộc sống luôn vui vẻ, hạnh phúc và viên mãn. Tuy nhiên, điều này, ngoài việc là không thể, cũng sẽ không tốt cho chúng tôi. Thật vậy, sự thay đổi của một cuộc sống đang nghiêng về tội lỗi có thể bắt đầu từ một tình cảnh đau buồn, hối hận về những gì mình đã làm. Nguyên ngữ của từ này, “cắn rứt”, rất hay: nghĩa đen là lương tâm cắn rứt, không cho phép an bình. Alessandro Manzoni, trong tác phẩm *The Betrothed*, đã mô tả cách tuyệt vời về sự hối hận như một cơ hội để thay đổi cuộc đời của một người. Đó là cuộc đối thoại nổi tiếng giữa Đức Hồng Y Federico Borromeo và Người Vô danh, người mà sau một đêm kinh hoàng, đã đến với Đức Hồng y trong tâm trạng suy sụp; Đức Hồng y đã nói với anh những lời khiến anh ngạc nhiên: “Anh có tin tốt cho tôi; tại sao anh lại ngần ngại nói về nó?” - ‘Tin tốt à? Tôi có địa ngục trong tâm hồn [...]. Hãy nói cho tôi biết, hãy nói cho tôi biết, nếu ngài biết, tin tốt nào ngài có thể chờ đợi từ một người như tôi.’ – ‘Thiên Chúa đã chạm vào trái tim bạn, và đang kéo bạn đến với Người’, vị Hồng y trả lời một cách bình tĩnh” (ch. 23). Thiên Chúa chạm vào trái tim và có điều gì đó xảy ra trong lòng bạn, nỗi buồn, sự day dứt vì điều gì đó là một lời mời gọi bắt đầu lại hành trình. Con người của Thiên Chúa biết cách để ý sâu xa những gì đang chuyển động trong trái tim.

### **Cần học cách đọc nỗi buồn**

Điều quan trọng là học cách *đọc nỗi buồn*. Tất cả chúng ta đều biết buồn là gì. Nhưng chúng ta có biết đọc nó không? Chúng ta có biết nỗi buồn này có ý nghĩa gì với mình không? Trong thời đại của chúng ta, nỗi buồn hầu như bị coi là tiêu cực, như một căn bệnh phải tránh bằng mọi giá. Nhưng nó có thể là một hồi chuông cảnh báo không thể thiếu cho cuộc sống, mời gọi chúng ta khám phá những cảnh quan phong phú và sinh động hơn mà sự nhát thẹn và triết lý trốn tránh ngăn cản chúng ta. Thánh Tôma định nghĩa nỗi buồn như một *nỗi đau của tâm hồn*: giống như dây thần kinh của thân thể, nó hướng sự chú ý của chúng ta đến một mối nguy hiểm có thể xảy ra, hoặc một lợi ích không được chú ý (x. Summa Theologica I-II, q. 36, a.1). Vì vậy, nó không thể thiếu đối với sức khỏe của chúng ta; nó bảo vệ chúng ta khỏi gây hại cho bản thân và những người khác. Sẽ nghiêm trọng và nguy hiểm hơn rất nhiều nếu chúng ta không cảm nhận được tình cảm này. Nỗi buồn đôi khi giống như đèn giao thông, nhắc chúng ta: “Dừng lại! Dừng lại! Đang đèn đỏ, dừng lại! Bạn đang buồn, nghĩa là có điều gì ở đó.”

### **Sầu khổ là trở ngại cho người muốn làm điều thiện**

Ngược lại, đối với những người mong muốn thực hiện *điều tốt*, nỗi buồn là một *trở ngại* mà kẻ cám dỗ muốn *làm chúng ta nản lòng*. Trong trường hợp đó, chúng ta phải hành động theo cách hoàn toàn ngược lại với những gì được đề nghị, quyết tâm tiếp tục những gì chúng ta dự định làm (x. *Linh Thao*, 318). Chúng ta hãy nghĩ đến công việc, học tập, cầu nguyện, một cam kết thực hiện: nếu chúng ta từ bỏ chúng ngay khi chúng ta cảm thấy chán nản hoặc buồn bã, chúng ta sẽ không bao giờ hoàn thành được bất cứ điều gì. Đây cũng là một kinh nghiệm chung cho đời sống thiêng liêng: Phúc Âm nhắc nhở chúng ta rằng con đường dẫn đến sự thiện thì hẹp và lên dốc, nó đòi hỏi phải chiến đấu, chiến thắng chính mình. Tôi bắt đầu cầu nguyện, hoặc dấn thân cho một công việc tốt, và kỳ lạ thay, ngay sau đó tôi nghĩ ra những điều cần phải làm gấp - để không cầu nguyện và không làm điều tốt. Tất cả chúng ta có kinh nghiệm này.

### **Không nên thay đổi quyết định khi bạn đang ở trong tình trạng sầu khổ thiêng liêng**

Điều quan trọng là đối với những ai muốn phục vụ Chúa, đừng để mình bị sự sầu khổ thiêng liêng dẫn dắt. Thật không may, một số người, bị thúc đẩy bởi sự sầu khổ thiêng liêng, đã quyết định từ bỏ đời sống cầu nguyện, hoặc lựa chọn của họ, hôn nhân hoặc đời sống tu trì, mà trước đó không dừng lại để xem xét trạng thái tâm trí này, và đặc biệt là không có sự giúp đỡ của một người hướng dẫn. Một quy tắc khôn ngoan nói rằng *không nên thay đổi khi bạn đang ở trong tình trạng sầu khổ thiêng liêng*. Chính thời gian sau đó, thay vì tâm trạng lúc này, sẽ cho thấy sự tốt đẹp hay mặt khác của những lựa chọn của chúng ta.

### **Chúa Giê-su đẩy lui các cám dỗ bằng thái độ kiên quyết mạnh mẽ**

Điều thú vị là trong Tin Mừng, Chúa Giê-su đẩy lui các cám dỗ bằng thái độ kiên quyết mạnh mẽ (x. Mt 3,14-15; 4,11-11; 16,21-23). Những hoàn cảnh thử thách đến với Người từ nhiều khía cạnh khác nhau, nhưng chúng luôn luôn đụng phải sự kiên định nơi Người, sự kiên định quyết tâm thực hiện ý muốn của Chúa Cha, và chúng thất bại và không còn cản trở hành trình của Người. Trong đời sống thiêng liêng, thử thách là một thời điểm quan trọng, Kinh Thánh nhắc rõ ràng điều đó khi nói: “Nếu con muốn dẫn thân phụng sự Đức Chúa, thì con hãy chuẩn bị tâm hồn để đón chịu thử thách” (Hc 2,1). Nếu bạn muốn đi đúng đường, hãy chuẩn bị tinh thần: sẽ có trở ngại, sẽ có cám dỗ, sẽ có lúc buồn bã.

### **Không có thử thách nào quá sức của chúng ta**

Nếu chúng ta biết cách vượt qua sự cô đơn và sầu khổ với sự cởi mở và nhận thức, chúng ta có thể thoát ra được và mạnh mẽ hơn trong chiều kích nhân bản và thiêng liêng. Không có thử thách nào vượt quá khả năng của chúng ta; không có thử thách nào sẽ vượt quá những gì chúng ta có thể làm. Nhưng đừng chạy trốn những thử thách: hãy xem thử thách này có nghĩa gì, điều tôi đang buồn có nghĩa gì: tại sao tôi buồn? Việc tôi đang ở trong sự sầu khổ ngay bây giờ có nghĩa gì? Việc tôi đang ở trong tình trạng sầu khổ và không thể tiến tới có nghĩa gì?

Thánh Phao-lô nhắc nhở chúng ta rằng không ai bị cám dỗ quá sức của họ vì Chúa không bao giờ bỏ rơi chúng ta, và khi Người ở gần, chúng ta có thể chiến thắng mọi cám dỗ (x. 1Cr 10,13). Và nếu chúng ta không chiến thắng được nó ngày hôm nay, chúng ta hãy đứng dậy lần nữa, bước đi và chúng ta sẽ chiến thắng được nó vào ngày mai. Nhưng đừng chết luôn, đừng để một phút giây buồn bã, trống vắng chiến thắng chúng ta: hãy tiến bước. Xin Chúa chúc lành cho anh chị em trên cuộc hành trình can đảm của đời sống thiêng liêng, luôn luôn bước đi. Cảm ơn anh chị em.

----

## Bài 08: ĐỌC NHỮNG KHUẤY ĐỘNG TÂM HỒN

**VaticanNews (16.11.2022)** – Trong buổi tiếp kiến chung sáng thứ Tư 16/11/2022, Đức Thánh Cha khuyên rằng vào những lúc sầu khổ hay chán nản, chúng ta hãy đón nhận kinh nghiệm này như một lời mời gọi để cầu nguyện có chiều sâu hơn, kết hợp chặt chẽ hơn với Chúa Kitô và tin tưởng vững chắc vào những lời hứa của Người.

Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về sự phân định, nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc giải thích những chuyển động trong tâm hồn, trong trái tim của chúng ta, bao gồm những kinh nghiệm về sự sầu khổ thiêng liêng, sự bất an hay không hài lòng trong nội tâm. Theo Đức Thánh Cha, những khoảnh khắc như thế là một thách đố đối với tính tự mãn của chúng ta nhưng cũng là động lực để phát triển đời sống thiêng liêng. Trong trường hợp của nhiều vị thánh vĩ đại, ví dụ như Thánh Augustinô, cảm giác bất an nội tâm này là bắt đầu cho một sự hoán cải sâu sắc. Kinh nghiệm về sự sầu khổ có thể giúp chúng ta nhìn mọi việc dưới một ánh sáng mới, đánh giá cao các phúc lành mà chúng ta thường coi là điều hiển nhiên, và tìm thấy sự bình an khi đến gần Chúa hơn. Bằng cách này, chúng ta đào sâu tương quan của mình với Chúa Giê-su.

Đức Thánh Cha khuyên rằng vào những lúc sầu khổ hay chán nản, chúng ta hãy đón nhận kinh nghiệm này như một lời mời gọi để cầu nguyện có chiều sâu hơn, kết hợp chặt chẽ hơn với Chúa Kitô và tin tưởng vững chắc vào những lời hứa của Người.

### Bài giáo lý của Đức Thánh Cha

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Chúng ta hãy tiếp tục các bài giáo lý về chủ đề *phân định*. Chúng ta đã thấy tầm quan trọng của việc *đọc* những gì khuấy động trong lòng chúng ta, để không đưa ra những quyết định vội vàng, bị thúc đẩy bởi cảm xúc nhất thời, chỉ gây nên hối tiếc khi đã quá muộn. Do đó, hãy đọc những gì xảy ra, rồi đưa ra quyết định.

### Tầm quan trọng của sự sầu khổ thiêng liêng

Theo nghĩa này, ngay cả trạng thái tinh thần mà chúng ta gọi là *sự sầu khổ*, khi mà tâm hồn bao phủ bởi bóng tối, buồn sầu, cũng có thể là một cơ hội để phát triển. Thực tế là nếu không có một chút không hài lòng, một tí nỗi buồn lành mạnh, một khả năng lành mạnh để sống trong cô tịch, đối diện với bản thân mà không chạy trốn, thì chúng ta có nguy cơ luôn ở trên bề mặt của sự vật và không bao giờ tiếp xúc với tâm điểm cuộc sống của chúng ta. Sự sầu khổ gây nên một sự “khuấy động tâm hồn”, khi buồn thì tâm hồn như bị lay động; nó giúp chúng ta tỉnh táo, nó nuôi dưỡng sự cảnh giác và khiêm tốn, đồng thời bảo vệ chúng ta khỏi những cơn gió bão huyên. Đây là những điều kiện không thể thiếu để tiến bộ trong cuộc sống, và do đó, cả trong đời sống thiêng liêng. Một sự thanh thản hoàn hảo nhưng “vô trùng”, nghĩa là không bị điều gì khuấy động, không có tình cảm, thì khi trở thành tiêu chuẩn cho các quyết định và hành vi, nó khiến chúng ta trở nên thiếu tính nhân văn, đứng dưng trước những đau khổ của người khác và không có khả năng chấp nhận những đau khổ của chính mình. Chưa kể rằng “sự thanh thản hoàn hảo” như vậy không thể đạt được bằng con đường dưng dưng này. Sự giãn cách “vô trùng” này - “Tôi không tham gia vào việc gì, tôi giữ khoảng cách”: đây không phải là cuộc sống, nhưng giống như chúng ta sống trong phòng thí nghiệm, đóng kín, để không có vi khuẩn, bệnh tật.



## **Động lực quyết định để thay đổi cuộc sống**

Đối với nhiều vị thánh, sự bôn chôn là một động lực quyết định để thay đổi cuộc sống của họ. Sự thanh thần giả tạo thì không tốt. Nhưng sự bôn chôn cách lành mạnh, trái tim thao thức, trái tim cố tìm ra con đường, là những điều tốt. Ví dụ như trường hợp của Augustinô Hippô, Edith Stein, Joseph Benedict Cottolengo, và Charles de Foucauld. Những lựa chọn quan trọng đều có giá của nó là cuộc sống, một mức giá mà tất cả mọi người đều phải trả: nghĩa là, những lựa chọn quan trọng không đến từ xô số, không; chúng có giá của nó và bạn phải trả giá đó. Đó là cái giá mà bạn phải trả bằng trái tim mình, đó là cái giá của quyết định, cái giá cần được thực hiện với một chút nỗ lực. Nhưng nó không miễn phí mà là một mức giá trong tầm với của mọi người. Tất cả chúng ta đều phải trả giá cho quyết định này để thoát ra khỏi trạng thái thờ ơ. Trạng thái dửng dưng luôn làm chúng ta trở nên tệ hơn.

## **Đi vào tương quan với Thiên Chúa Hằng sống**

Tiếp tục bài giáo lý, Đức Thánh Cha nhận định: Sự sâu khổ cũng là một lời mời gọi chúng ta có *thái độ vô vị lợi*, không hành động chỉ và chỉ nhằm mục đích thỏa mãn cảm xúc. Sự sâu khổ mang đến cho chúng ta khả năng lớn lên, khởi đầu một mối quan hệ trưởng thành hơn, đẹp đẽ hơn với Chúa và với những người thân yêu của chúng ta, một mối quan hệ không bị giản lược thành một sự trao đổi đơn thuần giữa cho và nhận. Chúng ta hãy nghĩ về thời thơ ấu của chúng ta. Khi còn nhỏ, chúng ta thường tìm kiếm cha mẹ của mình để có được một thứ gì đó, một món đồ chơi, một số tiền để mua một cây kem, để được phép... Và vì vậy, chúng ta tìm kiếm họ không phải vì họ mà vì lợi ích. Tuy nhiên, món quà lớn nhất chính là chính họ, cha mẹ của chúng ta, và chúng ta dần dần hiểu ra điều này khi lớn lên.

Nhiều lời cầu nguyện của chúng ta cũng phần nào giống như thế này: đó là những lời cầu xin Chúa ban ân huệ mà không có bất kỳ sự quan tâm thực sự nào đến Người. Tin Mừng ghi lại rằng Chúa Giê-su thường bị vây quanh bởi nhiều người tìm kiếm Người để đạt được điều gì đó: chữa lành bệnh, giúp đỡ vật chất, nhưng không chỉ đơn giản là được ở bên Người. Người bị đám đông xô đẩy, nhưng Người vẫn đơn độc. Một số vị thánh, và ngay cả một số nghệ sĩ, đã suy niệm về hoàn cảnh này của Chúa Giê-su. Có vẻ lạ lùng, không thực tế, khi hỏi Chúa: “Chúa thế nào?”. Ngược lại, đó là một cách tốt đẹp để bước vào một mối quan hệ thực sự, chân thành, với nhân tính của Người, với sự đau khổ của Người, ngay cả với sự cô đơn của Người, với Người, với Chúa, Đấng muốn chia sẻ sự sống của Người với chúng ta một cách trọn vẹn.

Thật tốt cho chúng ta khi học cách *ở với Người mà không có những động cơ nào khác*, giống như xảy ra với những người mà chúng ta quan tâm: chúng ta muốn biết họ ngày càng nhiều hơn, bởi vì thật tốt khi được ở bên họ.

## **Trong sâu khổ hãy cố gắng tìm trái tim của Chúa Kitô**

Đức Thánh Cha nhắc nhở các tín hữu: Anh chị em thân mến, đời sống thiêng liêng không phải là một kỹ thuật mà chúng ta tùy ý sử dụng, nó không phải là một chương trình cho “sự an lạc” nội tâm mà chúng ta tùy ý hoạch định. Không. Đời sống thiêng liêng là *mối quan hệ với Đấng Hằng Sống*, với Thiên Chúa, Đấng không thể bị thu gọn vào các phạm trù của chúng ta. Vì vậy, sự sâu khổ là câu trả lời rõ ràng nhất cho ý kiến phản đối nói rằng kinh nghiệm về Thiên Chúa là một hình thức gợi ý, một

phóng chiếu đơn giản về những ước muốn của chúng ta. Sâu khổ là không cảm thấy gì, tất cả đều u tối, nhưng bạn tìm kiếm Chúa trong sự sâu khổ. Trong trường hợp đó, nếu chúng ta nghĩ rằng nó là một sự phóng chiếu những ước muốn của chúng ta, chúng ta sẽ luôn là người lên kế hoạch cho nó, và chúng ta sẽ luôn hạnh phúc và hài lòng, giống như một đĩa hát lặp lại cùng một bản nhạc. Ngược lại, những người cầu nguyện nhận ra rằng kết quả là *không thể đoán trước*: những kinh nghiệm và đoạn Kinh Thánh vốn thường làm chúng ta say mê, thì hôm nay, thật kỳ lạ, lại không làm chúng ta cảm động. Và, không kém phần bất ngờ, những kinh nghiệm, những cuộc gặp gỡ và những bài đọc mà chúng ta chưa bao giờ quan tâm hoặc muốn tránh – ví dụ như kinh nghiệm về thập giá – lại mang đến sự bình an vô cùng. Đừng sợ sự sâu khổ, hãy kiên trì tiến bước với nó, đừng chạy trốn. Và trong sâu khổ hãy cố gắng tìm trái tim của Chúa Kitô, tìm Chúa. Và câu trả lời luôn đến.

Vì thế, trước những khó khăn, đừng bao giờ nản lòng, nhưng hãy quyết tâm đương đầu với thử thách, với sự trợ giúp của ơn Chúa không bao giờ thiếu. Và nếu chúng ta nghe thấy trong nội tâm của mình một tiếng nói khẳng khẳng muốn ngăn cản chúng ta cầu nguyện, chúng ta hãy học cách vạch mặt nó như tiếng nói của kẻ cám dỗ; và đừng để chúng ta bị ảnh hưởng; chúng ta hãy làm ngược lại những gì nó nói với chúng ta!

----

## Bài 09: SỰ AN ỦI THIÊNG LIÊNG

**Vatican News (23.10.2022)** – Sau khi đã giải thích về sự sâu khổ thiêng liêng trong những bài giáo lý tại các buổi tiếp kiến chung trước đây, trong bài giáo lý vào sáng thứ Tư 23/11 Đức Thánh Cha nói đến một yếu tố khác trong việc phân định; đó là sự an ủi thiêng liêng.

Theo Đức Thánh Cha, sự an ủi thiêng liêng là kinh nghiệm về niềm vui nội tâm, điều giúp chúng ta cảm nhận được sự hiện diện của Thiên Chúa ngay cả trong đau khổ; nó củng cố đức tin và hy vọng của chúng ta và giúp chúng ta bình an trước thử thách.

Các thánh đã vượt qua được những thử thách, thực hiện những điều vĩ đại, không phải vì họ giỏi giang nhưng vì họ có được sự bình an của Thiên Chúa. Sự an ủi thực sự khiến chúng ta hy vọng, hướng tới tương lai và cảm thấy thân thuộc với Thiên Chúa.

Đức Thánh Cha cũng cảnh giác về *sự an ủi giả tạo*, điều có vẻ ồn ào, hấp dẫn nhưng chóng qua, không bền vững, và sau đó để lại trong chúng ta sự trống vắng, xa rời Thiên Chúa khi tìm kiếm sự an ủi, chứ không phải Thiên Chúa, là cùng đích của mình.

### Bài giáo lý của Đức Thánh Cha

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Chúng ta hãy tiếp tục các bài giáo lý về sự phân định thiêng liêng: cách phân định về điều xảy ra trong tâm hồn chúng ta. Và sau khi đã xem xét một số khía cạnh của sự sâu khổ thiêng liêng - tình trạng u tối của tâm hồn - hôm nay chúng ta nói về *sự an ủi*, ánh sáng của linh hồn, một yếu tố quan trọng khác đối với việc phân định, và để tránh xem nó như là điều hiển nhiên, bởi vì nó có thể gây hiểu lầm. Chúng ta phải hiểu sự an ủi là gì, cách thế chúng ta đã hiểu đúng an ủi là gì.

#### *Sự an ủi thiêng liêng là gì?*

Đức Thánh Cha giải thích: Đó là một kinh nghiệm về *niềm vui nội tâm*, điều giúp cho chúng ta nhìn thấy sự hiện diện của Thiên Chúa trong mọi sự; nó củng cố đức tin và niềm hy vọng, cũng như khả năng làm điều thiện. Người được an ủi không bỏ cuộc trước khó khăn, bởi vì người ấy cảm nghiệm được một sự bình an mạnh hơn thử thách. Do đó, nó là một món quà tuyệt vời cho đời sống thiêng liêng và cho toàn bộ cuộc sống.

Sự an ủi là một chuyển động sâu kín chạm đến tận đáy lòng chúng ta. Nó không hào nhoáng nhưng mềm mại, tinh tế, như một giọt nước chạm vào miếng bọt biển (xem Thánh I-nhà-xi-ô Loyola, *Linh Thao*, 335): con người cảm thấy được bao bọc trong sự hiện diện của Thiên Chúa, theo cách thế luôn tôn trọng tự do của chính họ. Sự an ủi không bao giờ là một điều gì đó lạc điệu, cố gắng ép buộc ý chí của chúng ta, nó không phải là một sự hưng phấn thoáng qua: ngược lại, như chúng ta đã thấy, ngay cả nỗi đau - ví dụ vì tội lỗi của chính mình - có thể trở thành một lý do để an ủi.

Đức Thánh Cha mời gọi: Chúng ta hãy nghĩ đến kinh nghiệm của Thánh Augustinô khi ngài nói với mẹ ngài là Thánh Mônica về vẻ đẹp của sự sống vĩnh cửu; hoặc nghĩ về niềm vui trọn lành của Thánh Phan-xi-cô - mặc dù gắn liền với những hoàn cảnh rất khó chịu đựng -; và chúng ta hãy nghĩ đến nhiều vị thánh nam nữ, những người đã có thể làm được những điều vĩ đại, không phải vì họ cho

mình là giỏi và có khả năng, nhưng vì họ được chinh phục bởi sự ngọt ngào bình an của tình yêu Thiên Chúa. Đó là *sự bình an* mà Thánh I-nhà-xi-ô đã kinh ngạc nhận ra khi đọc về cuộc đời của các thánh. Được an ủi là được sống trong bình an với Thiên Chúa, cảm thấy mọi sự được giải quyết trong bình an, mọi sự hài hòa trong chúng ta. Đó là sự bình an mà Thánh Edith Stein cảm thấy sau khi trở lại Công giáo; một năm sau khi lãnh nhận Bí tích Rửa tội, ngài đã viết: “Khi tôi buông mình theo cảm giác này, từng chút một, một cuộc sống mới bắt đầu tràn ngập trong tôi và - không có bất kỳ căng thẳng nào trong ý chí của tôi - thúc đẩy tôi hướng tới những nhận thức mới. Dòng sinh lực này dường như bắt nguồn từ một hoạt động và từ một sức mạnh không phải của tôi và sức mạnh đó, không gây ra bất kỳ bạo lực nào đối với tôi, trở nên tích cực trong tôi” (*Tâm lý và khoa học tâm linh*, Città Nuova, 1996, 116). Bình an đích thực nghĩa là sự bình an làm những tình cảm tốt đẹp này mầm trong chúng ta.

Ôn an ủi liên quan trước hết đến *niềm hy vọng*, vươn tới tương lai, đưa chúng ta lên đường, cho phép chúng ta thực hiện những sáng kiến cho đến nay luôn bị trì hoãn, hoặc thậm chí không tưởng tượng ra, chẳng hạn như Bí tích Rửa tội đối với Thánh Edith Stein.

### ***Sự an ủi thúc đẩy làm điều tốt***

Tiếp tục bài giáo lý, Đức Thánh Cha nhận định: Niềm an ủi là một sự bình an nhưng không phải để ngồi đó tận hưởng nó... Nó mang lại cho bạn sự bình an và lôi kéo bạn đến với Chúa và đưa bạn lên đường để làm mọi việc, làm những điều tốt đẹp. Trong thời gian được an ủi, khi chúng ta được an ủi, chúng ta luôn cảm thấy muốn làm thật nhiều điều tốt. Ngược lại, khi có sự sầu khổ, chúng ta cảm thấy co cụm trong chính mình và không làm gì cả... Sự an ủi thúc đẩy bạn tiến lên, phục vụ người khác, phục vụ xã hội, con người... Sự an ủi thiêng liêng không thể bị “điều khiển” - bạn không thể nói bây giờ hãy có sự an ủi. Không, nó không thể bị điều khiển, không thể được lên chương trình theo ý muốn; nó là một quà tặng của Chúa Thánh Thần: nó giúp chúng ta có *sự thân thuộc với Thiên Chúa*, điều dường như xóa đi mọi khoảng cách. Thánh Têrêsa Hải Đồng Giê-su, năm lên 14 tuổi, khi viếng thăm đền thờ Thánh Giá Giêrusalem ở Rôma, đã cố gắng chạm vào chiếc đỉnh được tôn kính ở đó, một trong những chiếc đỉnh được dùng để đóng đinh Chúa Giê-su vào Thánh Giá. Thánh nhân cảm thấy sự táo bạo của mình giống như một sự thúc đẩy của tình yêu và sự tự tin. Và sau đó ngài viết: “Tôi đã thực sự quá táo bạo. Nhưng Chúa nhìn thấy tận đáy lòng, Người biết rằng ý định của tôi là trong sáng [...]. Tôi đã hành động với Người như một đứa trẻ tin rằng mọi thứ đều được cho phép và coi kho báu của Cha là của riêng mình” (*Bản thảo tự truyện*, 183). Ngài viết như thế. Nó tự phát: sự an ủi khiến bạn làm mọi thứ một cách tự nhiên, như thể chúng ta là những đứa trẻ. Trẻ em rất tự nhiên, và sự an ủi mang khiến bạn làm với sự dịu dàng, với sự bình an vô cùng. Một thiếu nữ 14 tuổi cho chúng ta một mô tả tuyệt vời về sự an ủi thiêng liêng: chúng ta nhận thấy một cảm giác dịu dàng đối với Thiên Chúa, điều khiến chúng ta mạnh dạn ước muốn tham gia vào sự sống của chính Người, làm những gì đẹp lòng Người, vì chúng ta cảm thấy quen thuộc với Người, chúng ta cảm thấy rằng nhà của Người là nhà của chúng ta, chúng ta cảm thấy được chào đón, được yêu thương, được phục hồi. Với niềm an ủi này, chúng ta không đầu hàng trước những khó khăn: thật ra, với sự táo bạo đó, Thánh Têrêsa đã xin phép Đức Giáo hoàng để vào dòng Cát Minh, mặc dù còn quá trẻ, và đã được chấp thuận.

Điều đó có nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là sự an ủi làm cho chúng ta mạnh dạn: khi chúng ta ở trong thời kỳ tăm tối, sâu khổ, và chúng ta nghĩ: “Tôi không có khả năng làm điều này, không...” Sự sâu khổ khiến bạn xuống tinh thần. Tất cả đều u tối... “Không, tôi không thể làm được... Tôi sẽ không”.

Ngược lại, trong những lúc được an ủi, cùng những điều tương tự, chúng ta sẽ nói: “Không, tôi tiếp tục, tôi làm đây”. “Nhưng bạn có chắc chắn không?” “Tôi cảm nhận được sức mạnh của Chúa và tôi tiến bước”. Và như thế, sự an ủi thúc đẩy bạn tiến lên và làm những việc mà trong lúc sầu khổ bạn sẽ không có thể làm, để thực hiện bước đầu tiên. Đó là vẻ đẹp của sự an ủi. Nhưng chúng ta hãy cẩn thận. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng niềm an ủi đến từ Thiên Chúa với những niềm an ủi giả tạo.

### ***Cảnh giác sự an ủi giả tạo***

Đức Thánh Cha lưu ý: Trong đời sống thiêng liêng cũng xảy ra điều tương tự như trong việc sản xuất của con người: có những bản gốc và có những bản sao. Nếu sự an ủi đích thực giống như một giọt nước trên miếng bọt biển, mềm mại và gần gũi, thì sự bắt chước của nó ồn ào hơn và hào nhoáng hơn; chúng là những thứ chớp nhoáng, không bền vững, khiến người ta co cụm lại trong chính mình và không quan tâm đến người khác. Sự an ủi giả dối cuối cùng khiến chúng ta trống rỗng, xa rời trung tâm của sự sống của chúng ta. Vì vậy, khi cảm thấy hạnh phúc, bình an, chúng ta sẽ có khả năng làm bất cứ điều gì. Nhưng đừng nhầm lẫn sự an bình đó với một sự nhiệt tình thoáng qua, bởi vì sự nhiệt tình hôm nay có, rồi nó mất đi và không còn nữa.

Đây là lý do tại sao chúng ta phải *phân định*, ngay cả khi chúng ta cảm thấy được an ủi. Bởi vì sự an ủi giả tạo có thể trở thành mối nguy hiểm nếu chúng ta tìm kiếm nó như một mục đích, như thể bị ám ảnh và quên Chúa. Như Thánh Bernardô đã nói, người ta tìm kiếm sự an ủi của Thiên Chúa và người ta không tìm kiếm Thiên Chúa của sự an ủi. Chúng ta phải tìm kiếm Chúa, và Chúa, với sự hiện diện của Người, an ủi chúng ta, giúp chúng ta tiến bước.

Đó là động lực của đứa trẻ mà chúng ta đã nói đến lần trước, đứa trẻ chỉ tìm kiếm cha mẹ để có mọi thứ từ họ chứ không phải vì chính họ: đó là tìm kiếm vì lợi lộc. Chúng ta cũng có nguy cơ sống mối liên hệ với Thiên Chúa theo cách trẻ con, tìm kiếm lợi lộc, biến Người thành một đồ vật để chúng ta sử dụng và tiêu thụ và đánh mất món quà đẹp nhất là chính Người. Chúng ta hãy tiến bước trong cuộc sống của chúng ta, giữa sự an ủi của Thiên Chúa và sự sầu khổ của tội lỗi thế gian, nhưng biết cách phân biệt; và biết phân biệt đâu là niềm an ủi của Thiên Chúa, Đấng ban bình an cho bạn tận sâu thẳm tâm hồn, và đâu là sự nhiệt tình nhất thời, điều không phải là xấu, nhưng không phải là niềm an ủi của Chúa.

----



## Bài 10: LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐÂU LÀ AN ỦI THẬT

**Vatican News (30.11.2022)** – Trong bài giáo lý sáng thứ Tư 30/11, tiếp tục loạt bài về phân định, Đức Thánh Cha chỉ dẫn để nhận biết đâu là an ủi thật và đâu là an ủi giả tạo. Đồng thời, ngài khuyến khích các tín hữu làm phút hồi tâm mỗi ngày.

Sáng 30/11, trước buổi tiếp kiến chung sáng thứ Tư hằng tuần, Đức Thánh Cha đã đi xe mui trần quanh quảng trường thánh Phê-rô để chào thăm các tín hữu như thường lệ. Roma sang cuối thu và trời bắt đầu rất lạnh nên dù 9 giờ nhưng dường như vẫn chưa đủ sáng.

Hôm nay Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về phân định với chủ đề “sự an ủi đích thực”. Bài Sách Thánh được đọc bằng nhiều thứ tiếng khác nhau trước khi Đức Thánh Cha diễn giải bài giáo lý được trích từ thư của thánh Phao-lô tông đồ gửi tín hữu Philípphê 1,9-11: *Điều tôi khẩn khoản nài xin, là cho lòng mến của anh em ngày thêm dồi dào, khiến anh em được ơn hiểu biết và tài trực giác siêu nhiên, để nhận ra cái gì là tốt hơn. Tôi cũng xin cho anh em được nên tinh tuyền và không làm gì đáng trách, trong khi chờ đợi ngày Đức Ki-tô quang lâm. Như thế, anh em sẽ đem lại hoa trái dồi dào là sống một đời công chính nhờ Đức Giê-su Ki-tô, để tôn vinh và ngợi khen Thiên Chúa.*

### Bài giáo lý của Đức Thánh Cha:

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Tiếp tục suy tư về sự phân định, và đặc biệt về kinh nghiệm thiêng liêng được gọi là “sự an ủi” mà chúng ta đã nói vào thứ Tư tuần trước, chúng ta tự hỏi: làm thế nào chúng ta có thể nhận ra sự an ủi thực sự? Đó là một câu hỏi rất quan trọng để có sự phân định tốt, để không bị lừa dối trong việc tìm kiếm điều thiện đích thực của chúng ta.

Chúng ta có thể tìm thấy một số tiêu chí trong một bước Linh Thao của Thánh I-nhà-xi-ô Loyola. Ngài nói: “Nếu từ khởi đầu, ở giữa, và kết thúc đều tốt, hướng hẳn về đường lành, là dấu hiệu của thần lành. Nhưng nếu diễn biến của tư tưởng đưa ta tới điều xấu hoặc lo ra, hay không được tốt như điều trước đó linh hồn đã định làm, hoặc làm giảm sút, khiến ta lo lắng, bối rối, mất sự bình an, yên tĩnh đã có từ trước, đó là dấu hiệu rõ ràng điều ấy bởi thần dữ” (LT 333). Có những an ủi thật nhưng cũng có những an ủi không thật. Do đó, cần phải hiểu hành trình của an ủi: nó đến thế nào và dẫn chúng ta đi đâu? Nếu nó dẫn chúng ta đến điều tệ hơn, đến điều không tốt lành, thì an ủi đó không thật, có thể nói rằng nó là giả dối.

### ***Tiêu chí: khởi đầu, ở giữa, và kết thúc***

Những chỉ dẫn trên đây thật quý giá, cần dừng lại đôi chút với những nhận xét ngắn gọn. “*Từ đầu hướng về điều lành*”, như thánh I-nhà-xi-ô nói về sự an ủi thật, có nghĩa là gì? Chẳng hạn, tôi có ý nghĩ cầu nguyện, và tôi nhận thấy rằng ý nghĩ ấy đi kèm với lòng yêu mến Chúa và tha nhân, nó mời gọi thực hiện những cử chỉ quảng đại, bác ái: đó là một *khởi đầu* tốt. Ngược lại, có thể ý nghĩ cầu nguyện đó nảy sinh từ việc trốn tránh một công việc hoặc một nhiệm vụ đã được giao phó cho tôi: mỗi khi tôi phải rửa chén bát hoặc lau nhà, tôi lại rất muốn đi cầu nguyện! Điều này có thể xảy ra trong các tu viện chẳng? Cầu nguyện không phải là một sự trốn tránh bản phận của chính mình, trái lại, nó là một sự trợ giúp để đạt được điều tốt lành mà chúng ta được mời gọi thực hiện, ở đây và bây giờ. Đây là điều nói về *khởi đầu*.

Kẻ đến là ở giữa: Thánh I-nha-xi-ô nói là “khởi đầu, ở giữa và kết thúc phải đều tốt.” Sau khởi đầu, ở giữa là điều đến sau đó, điều gì đến sau tư tưởng đó. Vẫn với ví dụ trước, nếu tôi bắt đầu cầu nguyện và, giống như người Pha-ri-sêu đã làm trong dụ ngôn (x. Lc 18:9-14), tôi có khuynh hướng tự mãn và khinh thường người khác, thậm chí với một trái tim bực bội và chua chát, thì đây là những dấu hiệu cho thấy thần dữ đã sử dụng suy nghĩ đó như một chìa khóa để thâm nhập vào trái tim tôi và truyền cảm xúc của nó vào tôi. Nếu tôi đi cầu nguyện và tâm trí tôi lại nghĩ như người Pha-ri-sêu nổi tiếng kia: “Con cảm ơn Chúa, bởi vì con cầu nguyện, con không giống như người khác, họ không tìm kiếm Chúa, không cầu nguyện...”, thì việc cầu nguyện này kết thúc tệ hại. Sự an ủi về việc cầu nguyện này chỉ là làm màu trước Chúa. Và “ở giữa” chỗ này không ổn.

Và sau đó là *kết thúc*, trong cả tiến trình “khởi đầu, ở giữa, kết thúc.” Kết thúc là một khía cạnh mà chúng ta đã bắt gặp, đó là: suy nghĩ này đưa tôi đến đâu? Ví dụ, ở đây có thể xảy ra trường hợp tôi làm việc chăm chỉ vì một công việc tốt đẹp và xứng đáng, nhưng điều này khiến tôi ngừng cầu nguyện vì bận bịu nhiều việc, hoặc tôi thấy mình ngày càng hung hăng và xấu xa, tôi tin rằng mọi thứ đều phụ thuộc vào tôi, cho đến khi tôi mất niềm tin vào Chúa. Đây là dấu hiệu có hành động của thần dữ. Tôi bước vào cầu nguyện, và trong cầu nguyện tôi thấy mình toàn năng, mọi sự phải được đặt dưới bàn tay của tôi, bởi vì tôi là người duy nhất có thể làm cho công việc chạy được. Rõ ràng là không có thần lành ở đây. Nghĩa là, xem xét kỹ lưỡng nguyên cả tiến trình cảm nhận của chúng ta, tiến trình an ủi khi tôi muốn làm một điều gì đó. Xem xét khởi đầu, ở giữa và kết thúc thế nào?

### ***Nhận ra dấu vết của thần dữ***

Chúng ta biết cách thế của kẻ thù, - khi nói về kẻ thù nghĩa là nói về ma quỷ, và phải biết là ma quỷ tồn tại. Cách thế của nó là xuất hiện một cách tinh vi, trá hình: nó bắt đầu từ những gì chúng ta yêu quý nhất rồi lôi kéo chúng ta về phía nó, từ từ từng chút một: ma quỷ xâm nhập cách bí mật, không để lại dấu vết. Và theo thời gian, sự dịu dàng trở thành sự cứng cỏi: ý nghĩ đó tiết lộ cho thấy bộ mặt thực sự của nó.

Từ đây có thể thấy tầm quan trọng của việc kiểm chứng sự kiên nhẫn nhưng không thể thiếu này về nguồn gốc và sự thật của những tư tưởng của mình. Đây là một lời mời gọi học từ những kinh nghiệm, từ những gì xảy ra với chúng ta, để không lặp lại những sai lầm cũ. Càng hiểu rõ về bản thân, chúng ta càng nhận thức được thần dữ xâm nhập từ đâu, “mật khẩu” của nó là gì, cửa vào trái tim chúng ta, là những điểm yếu dễ thâm nhập chúng ta nhất, để sau này chú ý đến chúng. Mỗi người chúng ta có những điểm yếu hơn trong tính cách của chúng ta. Tại đó, thần dữ sẽ đi vào và dẫn chúng ta đi vào con đường không chính trực, hay làm chúng ta lạc xa con đường chính trực. Ta đi cầu nguyện nhưng nó lại dẫn ta ra khỏi việc cầu nguyện.

### ***Làm phút hồi tâm mỗi ngày***

Các ví dụ ở trên có thể được nhân lên nếu muốn, phản ánh ngày sống của chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta phải xét mình hằng ngày, một việc rất quan trọng: Trước khi kết thúc một ngày, hãy dừng lại một chút. Không phải dừng lại để đọc báo nhưng là nhìn xem điều gì xảy ra trong trái tim tôi. Trái tim tôi có chú tâm không? Có lớn lên không? Có con đường nào tôi trải qua mà tôi không ý thức không? Hãy xem điều gì xảy ra trong trái tim. Việc xét mình này rất quan trọng, đó là sự cố gắng quý giá để đọc lại kinh nghiệm từ một điểm nhìn cụ thể. Nhận ra điều gì đang xảy ra là rất quan trọng,

đó là dấu hiệu cho thấy ơn Chúa đang hoạt động trong chúng ta, giúp chúng ta lớn lên trong tự do và ý thức. Chúng ta không đơn độc nhưng có Chúa Thánh Thần ở với chúng ta.

Sự an ủi đích thực là một loại xác nhận rằng chúng ta đang làm điều Thiên Chúa muốn nơi chúng ta, rằng chúng ta đang đi trên con đường của Người, tức là trên con đường của sự sống, của niềm vui, của bình an. Thật vậy, sự phân định không chỉ tập trung vào điều tốt hay điều tốt nhất có thể, mà còn vào *điều tốt cho tôi ở đây và lúc này*: Tôi được mời gọi lớn lên về điều này, trong khi đặt giới hạn cho những đề xuất khác, dù hấp dẫn nhưng không thực tế, để không dễ bị lừa dối trong việc tìm kiếm điều tốt thực sự.

Cuối cùng, Đức Thánh Cha lặp lại chỉ dẫn về xét mình hằng ngày, hay còn gọi là phút hồi tâm, để xem trái tim tôi hôm nay thế nào: “tôi tức giận..., tôi không làm điều này điều kia...” Nhưng quan trọng là tìm ra gốc rễ của những điều sai này. Đức Thánh Cha khuyến khích các tín hữu học cách đọc cuốn sách con tim mình để xem điều gì xảy ra trong ngày. Ngài nói rằng “hãy làm phút hồi tâm, chỉ cần hai phút thôi, tôi bảo đảm rằng nó sẽ làm cho chúng ta tốt hơn.”

----

## Bài 11: DẤU CHỈ XÁC CHUẨN CHO MỘT CHỌN LỰA TỐT

**Vatican News (07.12.2022)** – Sáng thứ Tư, 7/12, Đức Thánh Cha đã có buổi tiếp kiến chung hằng tuần như thường lệ, tiếp tục loạt bài giáo lý về phân định. Trời Roma bắt đầu khá lạnh nên các buổi tiếp kiến chung từ tuần này sẽ diễn ra tại Hội trường Phaolô VI. Đề tài hôm nay được Đức Thánh Cha khai triển là “Sự xác chuẩn của những chọn lựa tốt lành.”

### **Bài đọc Sách Thánh đầu buổi tiếp kiến được trích từ sách Huấn Ca**

*Kính sợ Đức Chúa khiến tâm hồn sung sướng,  
cho con người được hoan hỷ mừng vui  
và an khang trường thọ.*

*Ai kính sợ Đức Chúa sẽ thấy cuộc đời kết thúc tốt đẹp,  
ngày lâm chung họ sẽ được hưởng phúc lành*

[...]

*Lòng kính sợ Đức Chúa là tuyệt đỉnh của khôn ngoan,  
mang lại bình an và sức khoẻ dồi dào.*

[...]

*Ai kiên trì chịu đựng một thời gian,  
thì cuối cùng niềm vui sẽ bùng lên cho người ấy. (Hc 1,12-13.18.23)*

### **Bài giáo lý của Đức Thánh Cha**

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Trong tiến trình phân định, điều quan trọng là cần phải chú ý đến giai đoạn ngay sau quyết định được đưa ra. Nghĩa là, khi cần đưa ra quyết định, tôi phải làm cuộc phân định, xem xét những thuận nghịch, những cảm nhận và cầu nguyện... Rồi sau khi hoàn tất tiến trình này và đã đưa ra quyết định, thì bước tiếp theo mà hôm nay chúng ta cần phải chú ý là xem *các dấu chỉ xác nhận* hoặc những dấu chỉ phù nhận quyết định đó. Bởi vì trong cuộc sống, có rất nhiều quyết định không tốt, và có những dấu chỉ phù nhận quyết định đó thay vì xác nhận là nó tốt.

### ***Bình an lâu dài***

Thật vậy, chúng ta thấy yếu tố thời gian là một tiêu chí cơ bản để nhận ra tiếng nói của Thiên Chúa giữa nhiều tiếng nói khác. Chỉ một mình Người là Chúa của thời gian: đó là dấu hiệu bảo đảm cho điều xuất phát từ Người, là điều phân biệt Người với những kẻ bắt chước nhân danh Người nhưng không thể. Một trong những dấu chỉ của thần lành là: thần lành mang lại *một sự bình an lâu dài*: khi bạn đưa ra một quyết định, qua một tiến trình rồi quyết định, và nếu điều này cho bạn bình an và bình an này lâu dài thì đó là một dấu chỉ tốt cho thấy con đường này tốt đẹp. Một sự bình an mang lại hài hòa, hiệp nhất, nhiệt thành, sốt sắng. Như thế, bạn bước ra khỏi tiến trình tốt hơn lúc bạn bước vào.

Ví dụ, nếu tôi quyết định dành thêm nửa giờ để cầu nguyện, và sau đó tôi nhận thấy rằng tôi sống tốt hơn vào những thời gian khác trong ngày, tôi thanh thản hơn, bớt lo lắng hơn, tôi thực hiện công việc của mình một cách tận tâm và thích thú hơn, ngay cả mối quan hệ của tôi với một số người khó tính cũng trở nên dễ dàng hơn...: đây là những dấu chỉ quan trọng cho thấy quyết định được đưa ra là đúng đắn. Đời sống thiêng liêng là một vòng tuần hoàn: sự tốt lành của một chọn lựa mang lại lợi ích

cho mọi lĩnh vực khác trong đời sống chúng ta. Bởi vì đó là sự tham dự vào công trình sáng tạo của Thiên Chúa.

### ***Áp dụng thực tế***

Chúng ta có thể nhận ra *một số khía cạnh* quan trọng giúp đọc thời gian “hậu quyết định”, có thể xem đó như là một sự xác nhận cho quyết định đã được đưa ra. Thời gian sẽ là yếu tố xác nhận xem quyết định của tôi có thực sự tốt lành hay không. Chúng ta đã gặp thấy những khía cạnh này một cách nào đó trong loạt bài giáo lý của chúng ta nhưng bây giờ chúng ta có thể nhìn thấy những ứng dụng xa hơn của chúng.

### ***Từ lòng biết ơn***

Khía cạnh đầu tiên là liệu quyết định đó có được coi là một dấu chỉ khả thể của việc đáp lại tình yêu và lòng quảng đại mà Chúa dành cho tôi hay không. Nó không sinh ra từ sự sợ hãi, từ mối đe dọa cảm xúc hay từ sự ràng buộc, mà sinh ra từ *lòng biết ơn đối với điều tốt lành đã nhận được*, điều thúc đẩy trái tim sống mối tương quan với Chúa một cách quảng đại.

Một yếu tố quan trọng khác là ý thức về sự cảm nhận vị trí của mình trong cuộc sống, một sự thanh thản khi thấy mình đứng đúng vị trí của mình, và cảm nhận mình là thành phần của kế hoạch lớn hơn mà chính mình muốn góp phần. Ở Quảng trường Thánh Phê-rô có hai điểm chính xác – là hai tiêu điểm của hình elip – từ đó có thể nhìn thấy các cột của Bernini thẳng hàng một cách hoàn hảo. Tương tự như vậy, con người có thể tìm thấy được điều mình đang tìm kiếm khi ngày sống của mình trở nên có trật tự hơn, cảm thấy ngày càng có sự hội nhất giữa nhiều sở thích, thiết lập một thứ tự ưu tiên đúng đắn về những điều quan trọng và có khả năng sống tất cả những điều này một cách nhẹ nhàng, trong khi đối diện với những khó khăn gặp phải bằng một năng lượng và sức mạnh được đổi mới của linh hồn. Những điều này là dấu hiệu cho thấy chọn lựa bạn đưa ra là tốt lành.

### ***Giữ được sự tự do***

Một dấu hiệu tốt khác để xác nhận là việc *giữ được sự tự do* đối với những gì đã quyết định, sẵn sàng đặt lại vấn đề về nó, thậm chí từ bỏ nó khi gặp những khả thể mâu thuẫn, cố gắng tìm thấy nơi chúng một sự chỉ dạy có thể có từ Chúa. Điều này không phải vì Người muốn tước đoạt những gì thân yêu của chúng ta, nhưng là để chúng ta sống một cách tự do, *không bị dính bén*. Chỉ có Chúa mới biết điều gì thực sự tốt cho chúng ta. Tính chiếm hữu là kẻ thù của điều thiện và giết chết tình cảm: nhiều trường hợp bạo lực trong gia đình, mà thật không may là chúng ta thường xuyên có tin tức như vậy, hầu như luôn luôn xuất phát từ việc đòi chiếm hữu tình cảm của người khác, từ việc tìm kiếm sự an toàn tuyệt đối vốn giết chết tự do và bóp nghẹt sự sống, biến nó thành địa ngục.

Chúng ta chỉ có thể yêu trong tự do, vì lý do này Chúa đã tạo dựng chúng ta tự do, tự do ngay cả với việc nói không với Người. Dâng hiến cho Người những gì chúng ta quý mến nhất là vì lợi ích tốt nhất của chúng ta. Điều này cho phép chúng ta sống cách tốt nhất có thể, như một món quà mà Người đã ban cho chúng ta, như một dấu chỉ sự tốt lành nhưng không của Người, vì biết rằng cuộc sống của chúng ta, xét như một tổng thể, đều nằm trong bàn tay nhân từ của Người. Đó là điều mà Kinh Thánh gọi là *kính sợ Thiên Chúa*, nghĩa là tôn kính Thiên Chúa. Thiên Chúa không làm chúng ta sợ hãi, nhưng tôn kính là một điều kiện không thể thiếu để đón nhận sự Khôn Ngoan (xem Hc 1,1-18). Chính

sự kính sợ Thiên Chúa xua tan mọi nỗi sợ hãi khác, vì nó hướng về Đấng là Chúa của mọi sự. Trước mặt Người không gì có thể làm phiền được chúng ta. Đó là kinh nghiệm kinh ngạc của Thánh Phao-lô: “Tôi sống thiếu thốn cũng được, mà sống dư dật cũng được. Trong mọi hoàn cảnh, no hay đói, dư dật hay túng bần, tôi đã tập quen cả. Với Đấng ban sức mạnh cho tôi, tôi chịu được hết.” (Pl 4,12-13). Đây là một người tự do, khi mọi sự diễn ra tốt đẹp cũng tạ ơn Chúa, khi mọi sự diễn ra không mấy tốt đẹp, cũng tạ ơn Chúa, và tiếp tục bước đi.

Nhận ra điều này là điều cần thiết để có một quyết định đúng đắn và đảm bảo cho chúng ta về những gì chúng ta không thể kiểm soát hoặc dự đoán: sức khỏe, tương lai, những người thân yêu, kế hoạch của chúng ta. Điều quan trọng là niềm tin thác của chúng ta đặt nơi Chúa của vũ trụ, Đấng yêu thương chúng ta vô bờ và biết rằng với Người, chúng ta có thể xây dựng một điều gì đó đáng kinh ngạc và vĩnh cửu. Cuộc đời của các thánh cho chúng ta thấy điều này một cách đẹp đẽ nhất. Chúng ta luôn tiếp tục tiến bước khi cố gắng làm những chọn lựa như vậy, trong cầu nguyện và cảm nhận những gì xảy ra trong trái tim chúng ta và từ từ tiến bước. Hãy can đảm.

---



## Bài 12: MÔN ĐỆ TỐT CỦA CHÚA LÀ NGƯỜI LUÔN TỈNH THỨC

**Vatican News (14.12.2022)** – Sáng thứ Tư ngày 14 tháng 12, trong buổi tiếp kiến chung hàng tuần, Đức Thánh Cha tiếp tục loạt bài giáo lý về sự phân định. Trong bài giáo lý thứ 12 về chủ đề phân định, Đức Thánh Cha đã trình bày một thái độ căn bản hướng dẫn toàn bộ tiến trình phân định, đó là thái độ tỉnh thức. Ngài nhắc lại lời Chúa Giê-su, người môn đệ tốt phải tỉnh thức, không mê ngủ, không để mình trở nên quá tự tin khi mọi việc đang diễn ra tốt đẹp, nhưng luôn chú tâm và sẵn sàng thi hành bổn phận của mình.

Đức Thánh Cha nhắc lại rằng Chúa Giê-su thường cảnh báo các môn đệ về việc cần phải tỉnh thức, kéo kẻ thù lợi dụng sự sao nhãng của chúng ta và làm cho những nỗ lực tốt đẹp của chúng ta trở nên vô nghĩa. Chúa đã đưa ra ví dụ về một thân ô uế bị đuổi khỏi một ngôi nhà, sau đó, khi trở lại, nó thấy ngôi nhà sạch sẽ nhưng trống rỗng vì chủ nhân đi vắng, nó liền trở lại với bảy đồng đảng của nó.

Đức Thánh Cha nhắc nhở rằng, giống như người chủ đó, chúng ta cũng có thể không canh giữ nhà mình và giữ tâm hồn trong sạch để làm nơi cho Chúa cư ngụ. Khi chúng ta tin tưởng quá mức vào chính mình mà không tin vào ân sủng của Chúa, thì tính tự phụ của chúng ta có thể mở cửa cho ma quỷ và tình cảnh của chúng ta sẽ trở nên “tồi tệ hơn trước” (x. Mt 12,45). Và Đức Thánh Cha mong ước rằng khi thực hành sự phân định, chúng ta cần luôn tỉnh thức, vì tỉnh thức là dấu hiệu của sự khôn ngoan thiêng liêng và của lòng khiêm nhường, điều vốn là tâm điểm của đời sống Kitô hữu.

Như thường lệ, buổi tiếp kiến được bắt đầu với phần công bố Lời Chúa. Dụ ngôn ngắn trích từ Tin Mừng thánh Mát-thêu (12, 43-45) được công bố bằng một số ngôn ngữ chính:

*[Chúa Giê-su nói:] Khi thân ô uế xuất khỏi một người, thì nó đi rảo qua những nơi khô cháy, tìm chốn nghỉ ngơi mà tìm không ra. Bấy giờ nó nói: "Ta sẽ trở về nhà ta, nơi ta đã bỏ ra đi. Khi đến nơi, nó thấy nhà để trống, lại được quét tước, trang hoàng hảnh hoai. Nó liền đi kéo thêm bảy thân khác dữ hơn nó, và chúng vào ở đó. Rốt cuộc, tình trạng của người ấy lại còn tệ hơn trước. Thế hệ gian ác này rồi cũng sẽ bị như vậy.*

**Sau đó Đức Thánh Cha bắt đầu bài giáo lý như sau:**

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Giờ đây chúng ta đang bước vào giai đoạn cuối cùng của loạt bài giáo lý về sự phân định. Chúng ta đã bắt đầu từ gương của Thánh I-nhà-xi-ô thành Loyola; sau đó chúng ta đã xem xét các yếu tố của sự phân định, cụ thể là cầu nguyện, biết chính mình, ước muốn và “cuốn sách cuộc đời”; chúng ta đã tập trung vào sự sâu khổ và sự an ủi, những điều tạo thành “chất liệu” của sự phân định; và rồi chúng ta đã đi đến việc xác nhận lựa chọn được thực hiện.

Tôi nghĩ rằng lúc này cần phải thêm một lời nhắc nhở về một thái độ thiết yếu để toàn bộ công việc được thực hiện để phân định điều tốt nhất và đưa ra quyết định đúng đắn không bị trở nên vô nghĩa; đó là thái độ *tỉnh thức*... Bởi vì trong thực tế có một nguy hiểm, như chúng ta đã nghe trong đoạn Tin Mừng vừa được công bố. Có một nguy hiểm, và đó là “kẻ phá rối”, tức là ma quỷ, có thể phá hỏng mọi thứ, khiến chúng ta phải trở lại từ đầu, thực ra, trong một tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn. Đây là lý do tại sao tỉnh thức là điều cần thiết. Do đó, hôm nay, dường như là thích hợp khi nhấn mạnh thái độ này, điều mà tất cả chúng ta đều cần để tiến trình phân định được thành công.

Thật vậy, trong lời rao giảng của mình, Chúa Giê-su nhấn mạnh rất nhiều đến việc người môn đệ tốt phải tỉnh thức, không mê ngủ, không để mình trở nên quá tự tin khi mọi việc đang diễn ra tốt đẹp, nhưng luôn chú tâm và sẵn sàng thi hành bổn phận của mình.

Ví dụ, trong Tin Mừng theo thánh Luca, Chúa Giê-su nói: “Anh em hãy thắt lưng cho gọn, thắp đèn cho sẵn. Hãy làm như những người đợi chủ đi ăn cưới về, để khi chủ vừa về tới và gõ cửa, là mở ngay. Khi chủ về mà thấy những đầy tớ ấy đang tỉnh thức, thì thật là phúc cho họ” (12,35-37).

Tình thức đề gìn giữ trái tim chúng ta và hiểu điều đang xảy ra trong nội tâm.

Đó là trạng thái tinh thần của các Kitô hữu đang chờ đợi Chúa đến lần cuối; nhưng nó cũng có thể được hiểu là thái độ thông thường trong cách cư xử trong cuộc sống, để những lựa chọn tốt của chúng ta, đôi khi được thực hiện sau khi phân định kỹ càng, có thể tiếp tục một cách kiên trì và nhất quán và đơm hoa kết trái.

Đức Thánh Cha giải thích thêm: Nếu thiếu cảnh giác, như chúng ta đã nói, sẽ có nguy cơ rất lớn là tất cả sẽ trở nên vô nghĩa. Vấn đề không phải là sự nguy hiểm của một trật tự tâm lý, nhưng là của một trật tự thiêng liêng, một cạm bẫy thực sự của ma quỷ. Trên thực tế, ma quỷ chờ đợi chính thời điểm mà chúng ta quá tự tin về bản thân, khi mọi thứ diễn ra tốt đẹp, khi mọi thứ đang diễn ra “suôn sẻ” và như người ta nói, chúng ta đang “thuận buồm xuôi gió”. Thật vậy, dụ ngôn ngắn trong Tin Mừng mà chúng ta vừa nghe thuật lại rằng thần ô uế khi quay trở lại ngôi nhà thì “thấy nhà để trống, lại được quét tước, trang hoàng hảnh hoai” (Mt 12,44). Mọi thứ đã sẵn sàng, mọi thứ đều theo thứ tự, nhưng chủ nhà ở đâu? Không có. Không có ai canh chừng và bảo vệ ngôi nhà. Đó là vấn đề. Chủ nhà không có ở đó, ông đã ra ngoài, ông bị phân tâm; hoặc ông đang ở nhà nhưng đang ngủ, và do đó giống như ông không đang ở đó. Ông không tỉnh thức, ông không chú ý, bởi vì ông quá tự tin và đã mất đi sự khiêm tốn để bảo vệ trái tim mình. Chúng ta phải luôn luôn bảo vệ ngôi nhà của chúng ta, tâm hồn của chúng ta và không lơ là.

Khi đó, ma quỷ có thể lợi dụng nó và quay trở lại ngôi nhà đó. Tin Mừng nói rằng tuy nhiên nó không trở lại một mình, nhưng cùng với “bầy đàn khác dữ hơn nó” (c. 45). Một bè lũ bất lương, một băng nhóm tội phạm. Nhưng - chúng ta tự hỏi - làm sao chúng có thể ngang nhiên vào nhà mà không bị ngăn chặn? Sao chủ nhà lại không nhận ra? Chẳng phải là ông rất giỏi phân định sao? Chẳng phải ông cũng đã nhận được lời khen từ bạn bè và hàng xóm về ngôi nhà đó thật đẹp và trang nhã, thật ngăn nắp và sạch sẽ đó sao? Phải, nhưng có lẽ chính vì lý do này mà ông đã quá yêu ngôi nhà, nghĩa là yêu chính mình, và đã thôi chờ đợi Chúa, không còn chờ đợi Chàng rể đến; có lẽ vì sợ làm rối loạn trật tự đó, ông không tiếp đón ai nữa, ông không mời những người nghèo, những người vô gia cư, những người làm phiền... Có một điều chắc chắn: ở đây có tính kiêu ngạo xấu xa, tự cho mình là công chính, là người giỏi giang, là người đứng đắn, đâu ra đó. Nhiều lần chúng ta nghe có người nói: “Đúng, trước đây tôi xấu xa, tôi đã hoán cải và giờ đây, ngôi nhà ngăn nắp nhờ ơn Chúa, và bạn hãy an tâm về điều này...” Khi chúng ta tin tưởng quá nhiều vào chính mình mà không tin vào ân sủng của Thiên Chúa, thì thần dữ sẽ tìm thấy cánh cửa mở. Sau đó nó tổ chức cuộc thám hiểm và chiếm hữu ngôi nhà đó. Và Chúa Giê-su kết luận: “Tình trạng của người ấy trở nên tồi tệ hơn trước” (c.45).

Nhưng chủ nhân không nhận ra sao? Không, bởi vì đây là những con quỷ tinh tế: chúng bước vào mà bạn không nhận ra, chúng gõ cửa, chúng lịch sự và rồi cuối cùng chúng điều khiển tâm hồn bạn... Hãy bảo vệ ngôi nhà khỏi sự lừa dối này, những con quỷ tinh tế.

Cuối cùng, Đức Thánh Cha nói với các tín hữu: Anh chị em thân mến, nó tưởng chừng như không thể nhưng đó là sự thật. Nhiều khi chúng ta bị thua, bị đánh bại trong các trận chiến, vì chúng ta thiếu sự tỉnh thức. Có lẽ nhiều khi Chúa đã ban nhiều ân sủng, nhiều ân sủng và cuối cùng chúng ta không thể kiên trì trong ân sủng này và chúng ta mất tất cả, vì chúng ta thiếu tỉnh thức: chúng ta đã không canh giữ các cửa. Và rồi chúng ta đã bị lừa gạt bởi một con quỷ tinh tế, và chúng ta cho nó vào và chào đón nó...

Mỗi người cũng có thể xác minh điều này bằng cách nghĩ lại lịch sử cá nhân của họ. Chỉ phân định tốt và đưa ra một lựa chọn tốt thôi thì chưa đủ. Không, như thế chưa đủ: chúng ta phải tỉnh thức, bảo

vệ ân sủng mà Thiên Chúa đã ban cho chúng ta, nhưng hãy tỉnh thức, bởi vì bạn có thể nói với tôi: “Nhưng khi tôi thấy một sự lộn xộn nào đó, tôi nhận ra ngay rằng đó là ma quỷ, đó là một sự cám dỗ...” Đúng, nhưng lần này nó cải trang thành thiên thần: ma quỷ biết cách cải trang thành thiên thần, nó bước vào với những lời lẽ lịch sự, và hấn thuyết phục bạn... Chúng ta phải luôn tỉnh thức, canh giữ trái tim. Nếu hôm nay tôi hỏi mỗi người chúng ta và cả chính tôi: “Điều gì đang xảy ra trong tâm hồn bạn?” Chúng ta có thể không nói được tất cả: chúng ta sẽ nói một hoặc hai điều, nhưng không phải tất cả. Hãy canh giữ trái tim, bởi vì tỉnh thức là dấu hiệu của sự khôn ngoan, trên hết là dấu hiệu của sự khiêm nhường, bởi vì chúng ta sợ sa ngã và khiêm nhường là con đường chính của đời sống Kitô hữu. Cảm ơn anh chị em.

---

## **Bài 13- MỘT SỐ SỰ HỖ TRỢ CHO VIỆC PHÂN ĐỊNH**

**Vatican News (21.12.2022)** – Sáng thứ Tư 21/12/2022, Đức Thánh Cha đã tiếp tục loạt bài giáo lý về sự phân định thiêng liêng với những suy tư về một số yếu tố cụ thể và không thể thiếu để trợ giúp chúng ta thực hành sự phân định. Ngài mô tả cuộc sống của chúng ta với Chúa như một tương quan với một người bạn, điều lớn lên từng ngày. Ngài giải thích rằng tình bạn với Thiên Chúa có thể thay đổi trái tim chúng ta.

Từ khoảng 3 tháng nay, trong các buổi tiếp kiến chung vào sáng thứ Tư hàng tuần, Đức Thánh Cha đã giải thích với các tín hữu về sự phân định thiêng liêng, điều cần thiết giúp chúng ta hiểu được ý Chúa muốn cho cuộc sống của chúng ta và giúp chúng ta đưa ra những chọn lựa đúng đắn và tốt đẹp để có cuộc sống hạnh phúc. Sáng thứ Tư 21/12/2022, Đức Thánh Cha đã tiếp tục loạt bài giáo lý về sự phân định thiêng liêng với những suy tư về một số yếu tố cụ thể và không thể thiếu để trợ giúp chúng ta thực hành sự phân định.

Những trợ giúp này bao gồm, trước hết, là Lời Chúa và giáo huấn của Giáo hội. Theo Đức Thánh Cha, cầu nguyện thâm lặng với Kinh Thánh giúp chúng ta cảm nhận được sự hiện diện của Chúa, nghe được tiếng Người và ý thức được những ước muốn sâu xa nhất trong lòng mình. Bằng cách này, chúng ta lớn lên trong tình yêu và sự gần gũi với Chúa Giê-su, Đáng đảm bảo với chúng ta về tình yêu thương xót của Chúa Cha và qua cái chết của Người trên Thập giá, mặc khải quyền năng Thiên Chúa mang lại sự sống từ cái chết và mang lại điều tốt lành từ sự dữ.

Tiếp đến, theo Đức Thánh Cha, tình bạn với Chúa Giê-su và niềm tin tưởng vào sự hướng dẫn của Thiên Chúa trong cuộc sống của chúng ta là một món quà tuyệt vời của Chúa Thánh Thần, Đáng ngự trị trong trái tim chúng ta và soi dẫn sự phân định của chúng ta trong mọi giai đoạn.

Đức Thánh Cha nói thêm rằng trong lời cầu nguyện hàng ngày của Giáo hội, mỗi giờ cầu nguyện bắt đầu bằng việc cầu xin Chúa đến trợ giúp chúng ta. Tin tưởng vào sự trợ giúp đó, chớ gì chúng ta học cách khôn ngoan phân định những con đường dẫn chúng ta đến với Chúa Cha và đáp lại mỗi ngày ơn cứu độ yêu thương của Người.

### **Bài giáo lý của Đức Thánh Cha**

Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Những ai đã theo dõi những bài giáo lý này cho đến lúc này có thể suy nghĩ: phân định thật là một thực hành phức tạp! Trên thực tế, chính cuộc sống mới phức tạp và nếu chúng ta không học cách đọc nó, chúng ta có nguy cơ lãng phí cuộc sống của mình khi sống với những chiến lược khiến chúng ta chán nản lòng.

### **Chúng ta luôn thực hiện sự phân định**

Trong bài giáo lý đầu tiên, chúng ta đã thấy rằng mỗi ngày, dù muốn hay không, chúng ta luôn thực hiện các hành động phân định liên quan đến những gì chúng ta ăn, chúng ta đọc, tại nơi làm việc, trong các mối quan hệ của chúng ta. Cuộc sống luôn đưa ra cho chúng ta những lựa chọn, và nếu chúng ta không có những lựa chọn có ý thức thì cuối cùng chính cuộc đời sẽ chọn cho chúng ta, đưa chúng ta đến nơi chúng ta không muốn.

### **Những hỗ trợ cho sự phân định**

Tuy nhiên, chúng ta không thực hiện sự phân định một mình. Hôm nay, chúng ta hãy xem xét cụ thể hơn về *một số sự hỗ trợ* có thể giúp cho việc thực hành phân định này, điều không thể thiếu của đời

sống thiêng liêng, trở nên dễ dàng hơn, ngay cả khi chúng ta đã gặp thấy chúng theo một cách nào đó trong loạt bài giáo lý này. Nhưng việc tóm tắt điều này sẽ giúp chúng ta rất nhiều.

### ***Lời Chúa và giáo lý của Giáo hội***

Một trong những trợ giúp đầu tiên không thể thiếu là đối chiếu bằng *Lời Chúa* và *giáo lý của Giáo hội*. Những điều này giúp chúng ta đọc được những gì đang khuấy động trong lòng mình, học cách nhận ra tiếng nói của Chúa và phân biệt tiếng nói đó với những tiếng nói khác dường như thu hút sự chú ý của chúng ta, nhưng cuối cùng lại khiến chúng ta bối rối. Kinh Thánh cảnh báo chúng ta rằng tiếng Thiên Chúa vang lên trong sự tĩnh lặng, trong sự chú ý, trong thỉnh lặng. Chúng ta hãy nhớ lại kinh nghiệm của Ngôn sứ Êlia: Chúa không phán với ông qua cơn gió khiến đá vỡ tan, cũng không qua lửa cháy hay động đất, nhưng nói với ông trong cơn gió nhẹ hiu hiu (x. 1V 19,11-12). Đây là một hình ảnh rất đẹp giúp chúng ta hiểu cách Thiên Chúa nói với chúng ta. Tiếng của Thiên Chúa không áp đặt; nhưng kín đáo, tôn trọng, khiêm nhường, và vì lý do đó, nó mang lại sự an bình. Và chỉ trong bình an, chúng ta mới có thể đi sâu vào lòng mình và nhận ra những ước muốn đích thực mà Chúa đã đặt để trong lòng chúng ta.

Và nhiều khi không dễ đi vào sự bình an tâm hồn đó, bởi vì chúng ta bận bịu, điều này, điều kia, suốt ngày... Nhưng xin các bạn hãy tĩnh tâm lại một chút, hãy đi vào nội tâm lòng mình. Hãy dừng lại hai phút thôi. Quan sát xem trái tim bạn cảm thấy điều gì. Anh chị em, chúng ta hãy làm điều này, nó sẽ giúp chúng ta rất nhiều, bởi vì trong giây phút bình tâm đó, ngay lập tức có tiếng Chúa nói với chúng ta: "Nhưng hãy nhìn xem, điều con đang làm thật tốt...". Nhưng chúng ta hãy để tiếng Chúa đến ngay lập tức trong sự bình tâm, Người chờ đợi chúng ta vì điều này...

Đối với người tín hữu, Lời Chúa không chỉ là một bản văn để đọc. Lời Chúa là sự hiện diện sống động, là công việc của Chúa Thánh Thần Đấng an ủi, hướng dẫn, ban ánh sáng, sức mạnh, sự hồi phục và niềm say mê cho cuộc sống. Đọc Kinh Thánh, đọc một đoạn, một hoặc hai đoạn Kinh Thánh, giống như những bức điện tín nhỏ Thượng Đế gửi đến tâm hồn bạn. Lời Chúa là một chút sự thương nếm trước thiên đàng. Một vị thánh và cũng mục tử vĩ đại, thánh Ambrôsiô, Giám mục của Milano, đã hiểu rõ điều này khi viết: "Khi tôi đọc Kinh Thánh, Thiên Chúa trở lại đi dạo trên thiên đường trần gian" (*Letters*, 49.3). Bằng Kinh Thánh chúng ta mở cửa cho Thiên Chúa đi dạo. Thật tuyệt vời...

### ***Tương quan tình cảm với Chúa Giê-su***

Tương quan tình cảm này với Kinh Thánh, với Tin Mừng, dẫn chúng ta đến cảm nghiệm một *tương quan tình cảm với Chúa Giê-su*. Đừng sợ hãi điều này! Đây là trái tim nói với trái tim. Và đây là một sự trợ giúp không thể thiếu khác, điều không thể xem là đương nhiên. Chúng ta có thể thường có quan niệm lệch lạc về Thiên Chúa, nghĩ về Người như một quan tòa nghiêm ngặt, nghiêm khắc, sẵn sàng bắt lỗi chúng ta. Trái lại, Chúa Giê-su mặc khải về một Thiên Chúa đầy lòng trắc ẩn và dịu dàng đối với chúng ta, sẵn sàng hy sinh chính mình để đến với chúng ta, giống như người cha trong dụ ngôn đứa con hoang đàng (x. Lc 15,11-32).

Đức Thánh Cha chia sẻ: Một lần, có người hỏi - tôi không biết là hỏi mẹ hay bà tôi, họ kể lại với tôi - "Nhưng tôi phải làm gì bây giờ?" - "Nhưng, hãy lắng nghe Chúa, Người sẽ cho bạn biết phải làm gì. Hãy mở lòng với Chúa": đây là một lời khuyên tốt. Tôi nhớ một lần, trong một cuộc hành hương của những người trẻ, diễn ra mỗi năm một lần tại Đền thánh Đức Mẹ Luján, cách thủ đô Buenos Aires 70 km: phải mất cả ngày để đến đó, tôi có thói quen ngồi giải tội ban đêm. Một chàng trai, khoảng 22 tuổi, đến gần, có nhiều hình xăm ... "Chúa ơi - tôi nghĩ - cậu này sẽ thế nào?", phải không? Và anh ta nói với tôi: "Cha biết đây, con đến vì con có một vấn đề nghiêm trọng và con đã nói với mẹ con về điều đó và mẹ con nói với con: 'Hãy đến với Đức Mẹ, hãy hành hương, và Đức Mẹ sẽ nói cho con biết'. Và con đã đến. Con đã tiếp xúc với Kinh Thánh ở đây, con đã lắng nghe Lời Chúa và Lời Chúa đã chạm đến trái tim con và con phải làm điều này, điều này...". Lời Chúa chạm đến trái tim bạn và



thay đổi cuộc đời bạn. Và tôi đã thấy điều này nhiều lần, rất nhiều lần. Vì Chúa không muốn hủy diệt chúng ta, Chúa muốn chúng ta mạnh mẽ hơn, tốt hơn mỗi ngày.

Bất cứ ai đứng trước Thánh Giá đều cảm nhận được một sự bình an mới mẻ, học biết không sợ hãi Thiên Chúa bởi vì trên thập giá, Chúa Giê-su không làm ai sợ hãi. Đó là hình ảnh của sự yếu đuối hoàn toàn, đồng thời cũng là hình ảnh của tình yêu trọn vẹn, có khả năng đối mặt với bất kỳ thử thách nào vì chúng ta. Các thánh luôn yêu mến Thánh giá. Trình thuật về cuộc Khổ nạn của Chúa Giê-su là cách chắc chắn nhất để đối mặt với sự dữ mà không bị nó áp đảo. Ở đó không có sự phán xét, thậm chí không có sự cam chịu, bởi vì nó được chiếu rọi bằng ánh sáng mạnh mẽ nhất, ánh sáng của Phục sinh, cho phép chúng ta nhìn thấy trong những hành động khủng khiếp đó một kế hoạch vĩ đại hơn mà không trở ngại, ngăn trở hay thất bại nào có thể cản trở.

Lời Chúa luôn làm cho bạn nhìn vào chiều kích khác: nghĩa là, có thập giá ở đây, nó tàn khốc, nhưng có một điều khác, một niềm hy vọng, một sự phục sinh. Lời Chúa mở mọi cánh cửa cho bạn, vì Người là cửa, Người là Chúa. Chúng ta hãy cầm lấy Phúc âm, hãy cầm lấy Kinh Thánh trong tay: năm phút mỗi ngày, không hơn. Hãy mang theo một cuốn Phúc âm bỏ túi trong túi xách của bạn, và khi bạn đi du lịch, hãy lấy một ít và đọc một đoạn nhỏ trong ngày, để Lời Chúa đến gần với trái tim bạn. Làm điều này và bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn sẽ thay đổi như thế nào. Gần gũi với Lời Chúa. "Vâng, thưa cha, nhưng con đã quen đọc Hạnh các thánh": điều này tốt, điều đó tốt, nhưng đừng xa rời Lời Chúa. Hãy mang sách Tin Mừng với bạn, mỗi ngày một phút ...

Thật đẹp khi nghĩ về cuộc sống của chúng ta với Chúa như một tương quan bạn hữu, lớn lên từng ngày. Tình bạn với Chúa có thể thay đổi trái tim; nó là một trong những hồng ân cao cả của Chúa Thánh Thần, lòng đạo đức, điều làm cho chúng ta khả năng nhận ra tình phụ tử của Thiên Chúa. Chúng ta có một người Cha dịu dàng, trìu mến yêu thương chúng ta, người luôn yêu thương chúng ta. Khi chúng ta trải nghiệm điều này, trái tim chúng ta tan chảy và những nghi ngờ, sợ hãi, cảm giác mình không xứng đáng tan biến. Không có điều gì có thể chống lại tình yêu gặp gỡ Chúa.

### ***Ơn Chúa Thánh Thần***

Đức Thánh Cha giải thích thêm: Và tình yêu này nhắc nhở chúng ta về một sự trợ giúp lớn lao khác, đó là *ơn Chúa Thánh Thần*, hiện diện trong chúng ta, hướng dẫn chúng ta, làm cho Lời Chúa chúng ta đọc trở nên sống động, gọi mở những điều mới mẻ đầy ý nghĩa, mở ra những cánh cửa dường như đã đóng, chỉ ra những nẻo đường trong cuộc sống nơi dường như chỉ có bóng tối và sự hoang mang. Tôi hỏi anh chị em: anh chị em có cầu nguyện với Chúa Thánh Thần không? Nhưng Người là ai? Đáng vĩ đại chưa được biết? Chúng ta cầu nguyện với Chúa Cha, Cha của chúng ta, chúng ta cầu nguyện với Chúa Giê-su, nhưng chúng ta lại quên Chúa Thánh Thần!... Nhiều lần Chúa Thánh Thần ở đó nhưng đối với chúng ta, Người như thể không đáng kể. Chúa Thánh Thần là Đấng ban sự sống cho linh hồn anh chị em! Hãy để Người vào. Hãy nói chuyện với Chúa Thánh Thần như bạn thưa chuyện với Chúa Cha, như bạn trò chuyện với Chúa Con: hãy nói chuyện với Chúa Thánh Thần... Chúa Thánh Thần là sự phân định, là sự hiện diện của Thiên Chúa trong chúng ta, Người là quà tặng, quà tặng lớn nhất mà Chúa Cha bảo đảm cho những ai xin (x. Lc 11,13). Và Chúa Giê-su gọi Người là "Ơn Chúa": "Hãy ở lại Giêrusalem để chờ đợi hồng ân của Thiên Chúa", đó là Chúa Thánh Thần. Thật thú vị khi sống trong tình bạn với Chúa Thánh Thần: Ngài thay đổi bạn, Ngài làm cho bạn lớn lên.

### **Nhận ra ơn cứu độ mà Thiên Chúa đang thực hiện trong cuộc đời mình**

Các Giờ Kinh Phụng Vụ bắt đầu những thời điểm chính của việc cầu nguyện hàng ngày với lời cầu khẩn này: "Lạy Chúa Trời, xin đến giúp con. Lạy Chúa, xin mau phù trợ". "Lạy Chúa, xin trợ giúp con!" bởi vì tự chính mình con không thể tiến tới, con không thể yêu, con không thể sống.... Lời kêu gọi cứu rỗi này là lời thỉnh cầu không thể kìm nén, phát xuất từ sâu thẳm con người chúng ta. Mục



tiêu của sự phân định là nhận ra ơn cứu độ mà Thiên Chúa đang thực hiện trong cuộc đời tôi. Nó nhắc nhở tôi rằng tôi không bao giờ đơn độc và nhắc rằng nếu tôi đang chiến đấu, thì bởi vì điều đó rất quan trọng. Chúa Thánh Thần luôn ở cùng chúng ta. "Thưa Cha, con đã làm điều xấu xa, con phải đi xưng tội, con không thể làm gì được..." Nhưng, con đã làm điều xấu à? Hãy nói với Thần Khí đang ở với bạn và nói với Người: 'Xin hãy giúp con, con đã làm điều rất tội lỗi này ...'. Nhưng đừng bỏ việc trò chuyện với Chúa Thánh Thần. "Thưa cha, con mắc tội trọng" - Không sao cả, hãy thưa chuyện với Người để Người giúp bạn tha thứ cho chính mình. Đừng bao giờ bỏ đời sống với Chúa Thánh Thần. Và với những sự trợ giúp mà Chúa ban cho chúng ta, chúng ta không cần phải sợ hãi. Hãy tiến lên, hãy can đảm và hân hoan!

----

## Bài 14: ĐỒNG HÀNH THIÊNG LIÊNG

**Vatican News (04.01.2023)** – Trong buổi tiếp kiến chung vào sáng thứ Tư đầu tiên của năm 2023, ngày 4 tháng 1, Đức Thánh Cha đã trình bày bài giáo lý số 14 trong loạt bài giáo lý về sự phân định và cũng là bài cuối cùng về đề tài này. Giải thích về sự đồng hành thiêng liêng, Đức Thánh Cha nói rằng đồng hành thiêng liêng là “quan trọng nhất giúp hiểu biết về chính mình”, đó là “điều kiện không thể thiếu để phân định” và nhấn mạnh rằng chúng ta không thể bước đi một mình trong đời sống thiêng liêng nhưng cần người đồng hành.

Trước khi bắt đầu bài giáo lý, Đức Thánh Cha mời gọi các tín hữu hiệp nhất với những người đang cầu nguyện cho Đức nguyên Giáo hoàng Biển Đức. Ngài nói:

“Anh chị em thân mến, chào anh chị em!

Trước khi bắt đầu bài giáo lý này tôi muốn chúng ta cùng hiệp nhất với những người đang ở bên cạnh chúng ta, đang bày tỏ lòng kính mến đối với Đức Biển Đức XVI, và hướng tâm trí của tôi về ngài, một vị tôn sư tuyệt vời về các bài giáo lý. Tư tưởng nhạy bén và lịch sự của ngài không phải là tự quy chiếu, nhưng là về Giáo hội, bởi vì ngài luôn muốn đồng hành với chúng ta trong cuộc gặp gỡ với Chúa Giê-su. Chúa Giê-su, Đấng Phục Sinh Chịu Đóng Đinh, Đấng Hằng Sống và là Chúa, là mục tiêu mà Đức Giáo Hoàng Biển Đức đã hướng dẫn chúng ta, nắm tay dẫn đưa chúng ta. Xin ngài giúp chúng ta tái khám phá nơi Chúa Kitô niềm vui của niềm tin và niềm hy vọng được sống.”

**Bắt đầu bài giáo lý về chủ đề phân định, Đức Thánh Cha nói:**

Với bài giáo lý hôm nay, chúng ta kết thúc loạt bài giáo lý suy tư về chủ đề phân định, và chúng ta kết thúc bằng cách hoàn thành bài giáo lý nói về những trợ giúp có thể và phải hỗ trợ cho việc phân định. Một trong số những trợ giúp này chính là sự *đồng hành thiêng liêng*, điều quan trọng trên hết để hiểu biết về chính mình, điều mà chúng ta đã thấy là điều kiện không thể thiếu cho việc phân định. Đơn độc ngắm mình trước gương không luôn luôn giúp ích cho chúng ta bởi vì chúng ta có thể tưởng tượng ra hình ảnh mình đẹp. Thay vào đó, hãy nhìn vào gương với sự giúp đỡ của một người khác, điều này giúp chúng ta rất nhiều bởi vì người khác nói cho bạn biết sự thật và như thế nó có ích cho bạn.

Ân sủng của Thiên Chúa ở trong chúng ta luôn hoạt động trên bản tính của chúng ta. Nghĩ về một dụ ngôn trong Tin Mừng, chúng ta có thể so sánh ân sủng với hạt giống tốt và bản chất con người với đất (x. Mc 4,3-9). Điều quan trọng trên hết là phải *giúp cho chính mình hiểu biết*, không sợ chia sẻ những khía cạnh mong manh nhất, nơi chúng ta thấy mình nhạy cảm hơn, yếu đuối hơn hoặc sợ bị phán xét. Bày tỏ về mình với một người đồng hành với chúng ta trong cuộc sống. Người đó không quyết định cho chúng ta nhưng đồng hành với chúng ta.

**Sự yếu đuối là sự giàu có thực sự của chúng ta**

Đức Thánh Cha nhận định: *Sự yếu đuối*, trên thực tế, là sự giàu có thực sự của chúng ta, điều mà chúng ta phải học cách tôn trọng và đón nhận, bởi vì, khi nó được dâng lên Thiên Chúa, nó làm cho chúng ta có khả năng dịu dàng, thương xót và yêu thương. Thật không may cho người không cảm thấy mình yếu đuối: họ sẽ cứng nhắc và độc tài. Ngược lại, người khiêm nhường nhận ra những yếu đuối của mình thì sẽ cảm thông hơn với người khác. Sự yếu đuối mong manh khiến chúng ta nhân

bản hơn. Không phải ngẫu nhiên mà con cám dỗ đầu tiên trong ba con cám dỗ của Chúa Giê-su trong sa mạc - con cám dỗ liên quan đến cái đói - tìm cách cướp đi sự yếu đuối của chúng ta, trình bày nó như một sự dữ cần phải loại bỏ, một trở ngại để trở nên giống Thiên Chúa. Tuy nhiên đó là kho tàng quý giá nhất của chúng ta: thực ra, để làm cho chúng ta nên giống Người, Thiên Chúa đã muốn chia sẻ trọn vẹn sự mong manh của chúng ta. Chúng ta hãy nhìn lên Thánh giá: Thiên Chúa đã bước đến với chính sự mong manh. Chúng ta hãy nhìn vào hang đá nơi Chúa đến trong sự mong manh vô cùng của con người. Người chia sẻ sự mong manh của chúng ta.

### **Giúp cho thấy những hiểu lầm**

Việc đồng hành thiêng liêng, nếu vâng theo sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần, sẽ giúp *vạch rõ những hiểu lầm*, ngay cả những hiểu lầm nghiêm trọng trong việc chúng ta xét mình và trong mối tương quan của chúng ta với Chúa. Tin Mừng trình bày những ví dụ khác nhau về những cuộc đối thoại với Chúa Giê-su, những cuộc đối thoại làm sáng tỏ và giải thoát. Ví dụ chúng ta hãy nghĩ đến những cuộc nói chuyện với người phụ nữ Samaria, luôn có sự khôn ngoan và dịu dàng này của Chúa Giê-su; chúng ta hãy nghĩ đến cuộc đối thoại với ông Giakêu, với người phụ nữ tội lỗi, với ông Nicôđêmô, với các môn đệ trên đường Emmaus: cách thế Thiên Chúa đến gần con người. Những ai thực sự gặp gỡ Chúa Giê-su thì không sợ mở lòng ra với Người, trình bày sự yếu đuối và bất toàn của mình. Bằng cách này, việc chia sẻ chính mình của họ trở thành một kinh nghiệm về ơn cứu độ, về sự tha thứ được đón nhận cách nhưng không.

### **Làm sáng tỏ những suy nghĩ trong lòng chúng ta**

Nói với người khác những gì chúng ta đã trải qua hoặc những gì chúng ta đang tìm kiếm trước hết giúp làm sáng tỏ bản thân, *làm sáng tỏ nhiều suy nghĩ đang ngự trị trong chúng ta* và thường làm chúng ta bất an bằng những điệp khúc lặp đi lặp lại của chúng. Bao nhiêu lần trong những thời khắc tăm tối chúng ta có những ý nghĩ: “Tôi đã hoàn toàn sai rồi, tôi vô dụng, không ai hiểu tôi, tôi sẽ không bao giờ thành công, tôi chắc chắn sẽ thất bại”, v.v. Những suy nghĩ sai lầm và độc hại này khi được so sánh với những suy nghĩ khác giúp chúng ta *vạch rõ*, để chúng ta cảm thấy được Chúa yêu thương và coi trọng, vì con người chúng ta có khả năng làm những điều tốt đẹp cho Người. Chúng ta ngạc nhiên khám phá ra những cách thức khác nhau để nhìn sự việc, những dấu hiệu của sự thiện luôn hiện diện trong chúng ta. Sự thật là chúng ta có thể chia sẻ những yếu đuối của mình với người khác, với người đồng hành với chúng ta trong cuộc sống, trong đời sống thiêng liêng, bậc thầy của đời sống tâm linh, dù là giáo dân, linh mục, nhưng là người đồng hành với chúng ta...; điều này giúp chúng ta hiểu cách rõ ràng và xem gốc rễ của những ý tưởng xảy đến trong lòng chúng ta để khắc phục.

### **Người đồng hành không thay thế Chúa**

Tiếp tục bài giáo lý Đức Thánh Cha lưu ý: Người đồng hành không thay thế Chúa, không làm thay công việc cho người được đồng hành, nhưng đồng hành với họ, khuyến khích họ đọc những gì lay động trong tâm hồn, nơi tinh tế mà Chúa nói với chúng ta. Người đồng hành thiêng liêng, người mà chúng ta gọi là vị linh hướng – tôi không thích điều đó: cứ nói là người đồng hành thiêng liêng thì tốt hơn – là người nói với bạn: “Được rồi, nhưng hãy nhìn đây, nhìn đây”, thu hút sự chú ý của bạn đến những thứ lẽ ra đã xảy ra; họ giúp chúng ta hiểu rõ hơn những dấu chỉ thời đại, tiếng nói của Chúa, tiếng nói của kẻ cám dỗ, tiếng nói của những khó khăn mà mình không thể vượt qua. Đây là lý do tại

sao điều rất quan trọng là không bước đi một mình. Có một câu nói khôn ngoan rằng: “Nếu bạn muốn nhanh đến nơi, hãy đi một mình; nhưng nếu bạn muốn đến nơi an toàn, hãy đi cùng những người khác.” Điều này quan trọng. Trong đời sống thiêng liêng, tốt hơn hết là được đồng hành bởi một người biết những câu chuyện của chúng ta và giúp đỡ chúng ta. Và đây là sự đồng hành thiêng liêng.

### **Tình con Chúa và tình huynh đệ**

Việc đồng hành có thể sinh hoa trái nếu cả hai bên đều cảm nghiệm được *tình nghĩa con cái* và *tình huynh đệ* thiêng liêng. Chúng ta khám phá ra mình là con Thiên Chúa khi chúng ta khám phá ra mình là anh chị em, con của cùng một Cha. Vì thế, điều cần thiết là phải *tham dự vào một cộng đoàn đang hành trình*. Chúng ta không phải là những người đơn độc, chúng ta là thuộc về một dân, một quốc gia, một thành phố, một Giáo hội, một giáo xứ, một nhóm, một cộng đoàn hành trình. Chúng ta không đến với Chúa một mình. Như trong trình thuật Tin Mừng về người bại liệt, chúng ta thường được nâng đỡ và chữa lành nhờ đức tin của người khác (xem Mc 2,1-5), những người giúp chúng ta tiến bước, bởi vì chúng ta có những sự bại liệt thuộc về nội tâm và chúng ta cần có người giúp chúng ta vượt qua nó; những lần khác, chúng ta lãnh trách nhiệm đó vì một người anh chị em khác, chúng ta là người đồng hành để giúp đỡ họ. Nếu không có kinh nghiệm về tình con cái và tình huynh đệ, việc đồng hành có thể làm nảy sinh những kỳ vọng không thực tế, những hiểu lầm, những hình thức lệ thuộc khiến con người rơi vào tình trạng ngây ngô, trẻ con. Đồng hành với nhau như con cái Thiên Chúa và như anh chị em của nhau.

### **Mẫu gương của Đức Maria: nói ít, lắng nghe nhiều và suy niệm trong lòng**

Nói về mẫu gương của Đức Maria trong việc phân định, Đức Thánh Cha nhận định: Đức Trinh Nữ Maria là thầy dạy vĩ đại về việc phân định: *Mẹ nói ít, nghe nhiều và ghi nhớ trong lòng* (x. Lc 2,19). Ba thái độ của Đức Mẹ: c. Và trong một số ít lần Mẹ lên tiếng Mẹ để lại dấu ấn của mình. Trong Tin Mừng thánh Gioan, có một câu rất ngắn mà Đức Maria nói, là mệnh lệnh cho các Kitô hữu mọi thời: “Người bảo gì thì các ông cứ làm theo (x. 2,5). *Hãy làm bất cứ điều gì Chúa Giê-su nói với chúng ta*. Đức Maria biết rằng Chúa nói với tâm hồn của mỗi người, và yêu cầu biến những lời này thành hành động và lựa chọn. Mẹ biết cách làm điều đó hơn bất cứ ai khác, và thực sự Mẹ hiện diện trong những giờ phút căn bản của cuộc đời Chúa Giê-su, đặc biệt là trong giờ cao điểm của cái chết trên thập giá.

Anh chị em thân mến, phân định là một nghệ thuật, *một nghệ thuật mà chúng ta có thể học được* và nó có những quy tắc riêng. Nếu được học hỏi tốt, nó giúp bạn sống kinh nghiệm thiêng liêng một cách đẹp đẽ và có trật tự hơn bao giờ hết. Trên hết, phân định là một món quà từ Thiên Chúa, một ơn phải luôn luôn được cầu xin; chúng ta không bao giờ được nghĩ rằng mình là chuyên gia và tự mình có thể làm. Lạy Chúa, xin ban cho con ơn phân định trong những phút giây của cuộc sống, biết điều con phải làm, điều con phải hiểu. Xin ban cho ơn phân định, và xin ban cho con người giúp con phân định.

### **Đừng sợ!**

Tiếng nói của Chúa luôn có thể được nhận ra, nó có một phong cách độc đáo, đó là tiếng nói làm an lòng, khuyến khích và trấn an trong những khó khăn. Tin Mừng liên tục nhắc nhở chúng ta về điều này: “Đừng sợ”, sứ thần nói với Đức Maria (Lc 1,30); “Đừng sợ”, Chúa Giê-su nói với thánh Phê-rô (Lc 5,10); “Đừng sợ”, thiên thần nói với các phụ nữ vào buổi sáng Phục Sinh (Mt 28,5). “Đừng sợ!”,

Chúa cũng lặp lại với chúng ta: nếu chúng ta tin thác vào lời Người, chúng ta sẽ sống tốt cuộc đời, và chúng ta sẽ có thể giúp đỡ người khác. Như Thánh Vịnh đã nói, *Lời của Người là đèn soi cho con bước và là ánh sáng chỉ cho con* (xem 119,105).

Buổi tiếp kiến chung kết thúc với kinh Lạy Cha và phép lành Đức Thánh Cha ban cho mọi người.

*Nguồn: vaticannews.va/vi*