

Giáo Sĩ Việt Nam

Bán nguyệt san – Số 239 – Chúa nhật 04.01.2015

Giáo sĩ: ĐƯỢC CHỌN GIỮA LOÀI NGƯỜI VÀ CHO LOÀI NGƯỜI (x. Dt, 5.1)

www.conggiaovietnam.net

giaosivietnam@gmail.com

MỤC LỤC

Các Giám Mục Cộng Tác Trong Việc Mưu Ích Chung Cho Nhiều Giáo Hội	Vatican 2
HÃY LÀM CHO ÁNH SÁNG TỎA SÁNG RA	Lm. Anton Nguyễn Văn Độ
HOÀ BÌNH VÀ LÒNG THƯƠNG XÓT	Lm. Giuse Trần Đình Long, SSS
ĐHY Lajolo nhận định về bài huấn đức của Đức Thánh Cha với giáo triều	Minh Đức (WHĐ)
"ANH NẪM XUỐNG..."	Lm. Vĩnh Sang, DCCT
GIẢI QUYẾT TRƯỜNG HỢP PHÁ THAI	Lm. PX. Nguyễn Hùng Oánh
MÙA ĐÔNG NĂM ẤY - MÙA XUÂN NĂM NÀY	Thu Hương
TẢN MẠN VỀ MÙA CHAY VÀ NHỊN ĂN TRỊ BỆNH.	Xuân Thái
MIỆNG LƯỠI, ĐÔI MẮT & ĐÔI TAI	Lm. Minh Anh chuyển ngữ
TÌNH BẠN KHÁC PHÁI CỦA LINH MỤC	Lm. Micae Phaolo Trần Minh Huy, pss.
GIẢI TRÍ TUỔI GIÀ	Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
AI ƠI, VỀ ĂN CƠM	Chuyện Phiếm của Gã Siêu

Các Giám Mục Cộng Tác Trong Việc Mưu Ích Chung Cho Nhiều Giáo Hội

Thánh Công Đồng Chung Vaticanô II

Sắc Lệnh
Về Nhiệm Vụ Mục Vụ
Của Các Giám Mục Trong Giáo Hội
Christus Dominus

Bản dịch Việt Ngữ của Giáo Hoàng Học Viện Piô X
Prepared for Internet by Vietnamese Missionaries in Asia

Chương III

Các Giám Mục Cộng Tác Trong Việc
Mưu Ích Chung Cho Nhiều Giáo Hội

I. Thượng Hội Đồng, Công Đồng và Nhất Là Các Hội Đồng Giám Mục

36. Các Hội Đồng Giám Mục và công đồng địa phương. Ngay từ những thế kỷ đầu tiên của Giáo Hội, Các Giám Mục được đặt đứng đầu các Giáo Hội địa phương, bị thôi thúc bởi tình hiệp thông bác ái huynh đệ và lòng hăng hái truyền bá sứ mệnh phổ quát được trao cho các Tông Đồ, đã đồng tâm hiệp lực vừa phát triển ích lợi chung vừa cố võ lợi ích riêng của từng Giáo Hội. Do đó đã triệu tập những Thượng Hội Đồng, Công Đồng Giáo Tỉnh, cả Công Đồng Giáo Miền ^{25*} trong đó các Giám Mục đã ấn định duy trì nguyên tắc bình đẳng cho các Giáo Hội hoặc trong việc giảng dạy đức tin hoặc trong việc quy định kỷ luật Giáo Hội.

Thánh Công Đồng Chung này rất ước mong cách tổ chức đáng kính của các Thượng Hội Đồng và Công Đồng được thêm hiệu lực mới để lo cho việc phát triển đức tin và duy trì kỷ luật trong các Giáo Hội cách thích hợp và hữu hiệu hơn tùy theo những hoàn cảnh khác nhau.

37. Tầm quan trọng của Hội Đồng Giám Mục. Nhất là thời nay, nhiều khi các Giám Mục không thể chu toàn phận sự của mình cách thích đáng và kết quả, nếu không liên kết chặt chẽ và hợp tác mật thiết với các Giám Mục khác mỗi ngày một hơn. Vì các Hội Đồng Giám Mục đã được thiết lập tại nhiều quốc gia nêu lên nhiều bằng chứng sáng ngời về các hoạt động phong phú, nên Thánh Công Đồng xét rằng thật là hữu ích nếu khắp nơi trên thế giới, các Giám Mục cùng một quốc gia hay cùng một giáo miền quy tụ thành một Hội đồng, nhóm họp trong những kỳ hạn nhất định để một khi trao đổi những sáng kiến khôn ngoan và kinh nghiệm, cũng như cùng góp ý kiến, các ngài thực hiện được sự hòa hiệp thánh giữa các năng lực và mưu cầu công ích cho các Giáo Hội.

Vì thế, về các Hội Đồng Giám Mục, Thánh Công Đồng quy định như sau:

38. Định nghĩa, cơ cấu, thẩm quyền và sự cộng tác của các Hội Đồng Giám Mục.

1) Hội Đồng Giám Mục là nơi qui tụ các vị lãnh đạo Giáo Hội trong một quốc gia hay một địa phương liên đới thi hành phận sự mục vụ, để lợi ích mà Giáo Hội cống hiến cho con người được phát triển hơn, nhất là nhờ các hình thức tông đồ và những phương pháp thích hợp với hoàn cảnh hiện đại.

2) Các Đấng Bản Quyền địa phương thuộc bất cứ nghi lễ nào, ngoại trừ các vị Tổng Đại Diện, còn các Giám Mục Phó, Giám Mục Phụ Tá và các Giám Mục hiệu tòa, khi đặc trách một nhiệm vụ gì do Tòa Thánh hay Hội Đồng Giám Mục giao phó, đều là những thành phần trong Hội Đồng Giám Mục. Các Giám Mục hiệu tòa khác, kể cả các vị Đặc Sứ của Đức Giáo Hoàng Roma cũng không có quyền là thành phần của Hội Đồng Giám Mục vì lý do thi hành nhiệm vụ đặc biệt tại địa phương.

Các Đấng Bản Quyền địa phương và các Giám Mục Phó có quyền biểu quyết; còn các vị Phụ Tá và các Giám Mục khác là những đáng có quyền tham dự Hội Đồng cũng được Nội Quy cho biểu quyết hay tham khảo.

3) Mỗi Hội Đồng Giám Mục phải hoàn thành bản Nội Quy của mình, được Tòa Thánh thừa nhận. Trong bản Nội Quy này, ngoại trừ những phương cách khác, còn phải tiên liệu các nhiệm vụ giúp theo đuổi mục đích hữu hiệu hơn, chẳng hạn như Ủy Ban thường trực của các Giám Mục, các Tiểu Ban Giám Mục, Văn Phòng Tổng Thư Ký.

4) Các quyết định của Hội Đồng Giám Mục khi đã được biểu quyết hợp pháp, và ít nhất hội đủ hai phần ba tổng số phiếu các Thành Phần có quyền biểu quyết trong Hội Đồng và đã được Tòa Thánh công nhận, thì có hiệu lực pháp lý, nhưng chỉ trong những trường hợp mà luật chung đòi hỏi hoặc Sắc Lệnh của Tòa Thánh quy định, được ban hành bằng một Tụ Sắc hay theo lời thỉnh cầu của Hội Đồng Giám Mục. ^{26*}

5) Tại nơi nào hoàn cảnh đặc biệt đòi hỏi, với sự chấp thuận của Tòa Thánh, các Giám Mục của nhiều quốc gia có thể họp thành một Hội Đồng.

Hơn nữa, mọi sự liên lạc giữa các Hội Đồng Giám Mục của các quốc gia khác nhau phải được cố võ để thăng tiến cũng như bảo vệ công ích nhiều hơn.

6) Thánh Công Đồng tha thiết mong mỗi rằng khi họp Hội Đồng để cổ võ kỷ luật của Giáo Hội mình và nhằm khuyến khích hữu hiệu hơn mọi công tác mưu cầu lợi ích tôn giáo, các vị Lãnh Đạo Đông Phương, vẫn lưu ý tới công ích của cả lãnh thổ, ở những nơi có nhiều Giáo Hội thuộc các lễ chế khác nhau, bằng cách tham khảo ý kiến trong những Hội Đồng liên lễ chế theo những tiêu chuẩn đã được Thẩm Quyền quy định.

II. Ranh giới các giáo tỉnh và việc thiết lập các giáo miền

39. Nguyên tắc trong việc duyệt xét lại các ranh giới. Ích lợi các linh hồn đòi hỏi phải phân chia ranh giới thích đáng, không những của các giáo phận mà cả những giáo tỉnh nữa; ích lợi này cũng khuyến cáo phải thiết lập những giáo miền để đáp ứng mỹ mãn những nhu cầu tông đồ tùy theo các hoàn cảnh xã hội và địa phương, cũng như để những liên lạc được dễ dàng và hiệu quả hơn giữa các Giám Mục với nhau, với các Tổng Giám Mục và các Giám Mục khác trong cùng một quốc gia, cũng như giữa các Giám Mục và Chính Quyền dân sự.

40. Quy tắc phải theo. Vì thế, để đạt được các mục đích kể trên, Thánh Công Đồng truyền phải quy định những điều sau đây:

1) Ranh giới các giáo tỉnh cần phải được xét lại cách thích hợp và quyền lợi cũng như đặc ân của các Tổng Giám Mục cũng phải được xác định theo những tiêu chuẩn mới mẻ và thích đáng.

2) Phải kể như luật: tất cả các giáo phận và các khu vực được luật cho quyền bình đẳng với giáo phận phải được sát nhập vào một giáo tỉnh. Do đó, các giáo phận hiện trực thuộc Tòa Thánh và không liên kết với một giáo tỉnh nào khác, cần phải hợp lại thành một giáo tỉnh mới nếu có thể được, hoặc phải sát nhập vào một giáo tỉnh gần nhất hay tiện nhất, và phải tùy thuộc quyền của Tổng Giám Mục theo tiêu chuẩn của luật chung.

3) Nơi nào ích lợi đòi hỏi, các giáo tỉnh hãy hợp lại thành giáo miền, mà tổ chức phải được ấn định bằng luật.

41. Cứu xét ý kiến của Hội Đồng Giám Mục. Các Hội Đồng Giám Mục có thẩm quyền phải cứu xét vấn đề ranh giới các giáo tỉnh hay vấn đề thiết lập các giáo miền theo những tiêu chuẩn về ranh giới các giáo phận đã được xác định ở các số 23 và 24, và nên đệ trình những ý kiến cũng như ước nguyện của mình lên Tòa Thánh.

III. Các Giám Mục chu toàn nhiệm vụ liên giáo phận

42. Thiết lập các chức vụ đặc biệt và cộng tác với Giám Mục. Vì những nhu cầu mục vụ càng ngày càng đòi hỏi cần phải có một số phận sự mục vụ được điều hành và cổ võ cách đồng nhất, nên việc thiết lập một vài chức vụ có thể do các Giám Mục đảm trách, nhằm phục vụ tất cả hay nhiều giáo phận cùng một miền hay một nước là một điều hữu ích.

Thánh Công Đồng cũng nhấn nhủ rằng giữa các Giám Chức hay các Giám Mục khi chu toàn những nhiệm vụ đó và các Giám Mục giáo phận cũng như các Hội Đồng Giám Mục, luôn luôn phải có sự thông cảm huynh đệ và mối đồng tâm lo lắng mục vụ, mà những tiêu chuẩn cộng tác phải xác định bằng một luật chung.

43. Nha tuyên úy quân đội. Vì hoàn cảnh sinh sống đặc biệt của các quân nhân và nghĩa vụ, phải hết sức lưu tâm săn sóc phần thiêng liêng của họ, nên trong mỗi quốc gia phải tùy khả năng thiết lập một Nha Tuyên Úy Công Giáo. Cả vị Tổng Tuyên Úy lẫn các tuyên úy đều phải tận tụy hết lòng cho công việc khó khăn đó, trong tinh thần đồng tâm cộng tác với các Giám Mục giáo phận ¹.

Vì vậy, các Giám Mục giáo phận cũng phải cung cấp cho các vị Tổng Tuyên Úy đủ số linh mục có khả năng thi hành nhiệm vụ nặng nhọc đó, đồng thời các ngài cũng hãy ủng hộ những sáng kiến nhằm phát triển ích lợi thiêng liêng cho các quân nhân ².

Lệnh Chung

44. Biên soạn những tập chỉ dẫn chung và riêng. Thánh Công Đồng truyền: trong việc duyệt lại bộ Giáo Luật, phải lập những luật thích hợp với các nguyên tắc đã được xác định trong Sắc Lệnh này và cũng phải cân nhắc những nhận xét do các Ủy Ban hoặc các Nghị Phụ đã đưa ra.

Hơn nữa, Thánh Công Đồng cũng truyền phải biên soạn những Tập Chỉ Dẫn chung về việc coi sóc các linh hồn vừa cho các Giám Mục, vừa cho các linh mục chính xứ dùng, để giúp các ngài có những quy tắc xác thực nhằm chu toàn phận sự mục vụ riêng cách dễ dàng và thích hợp hơn.

Cũng cần vừa phải soạn một Tập Chỉ Dẫn riêng về việc săn sóc mục vụ cho từng nhóm giáo hữu đặc biệt, tùy theo hoàn cảnh khác nhau của mỗi nước hay mỗi miền, vừa phải soạn một Tập Chỉ Dẫn về cách tổ chức dạy giáo lý cho dân Chúa trong đó đề cập tới các nguyên tắc căn bản, cách điều hành dạy giáo lý và việc biên soạn những sách bàn về vấn đề này. Trong khi soạn thảo những Tập Chỉ Dẫn trên, cũng phải lưu ý tới những nhận xét hoặc do các Ủy Ban, hoặc do các Nghị Phụ đã đưa ra.

Tất cả và từng điều đã được ban bố trong Sắc Lệnh này đều được các Nghị Phụ Thánh Công Đồng chấp thuận. Và, dùng quyền Tông Đồ Chúa Kitô trao ban, hiệp cùng các Nghị Phụ khả kính, trong Chúa Thánh Thần, Chúng Tôi phê chuẩn, chế định và quyết nghị, và những gì đã được Thánh Công Đồng quyết nghị, Chúng Tôi truyền công bố cho Danh Chúa cả sáng.

Roma, tại Đền Thánh Phêrô, ngày 28 tháng 10 năm 1965.

Tôi, Phaolô Giám Mục Giáo Hội Công Giáo.

Tiếp theo là chữ ký của các Nghị Phụ.

Chú Thích:

25* Trong Giáo Hội Latinh, việc phân chia lãnh thổ được tính như sau: theo thứ tự từ nhỏ đến lớn: giáo xứ, giáo hạt, giáo phận, giáo tỉnh, giáo miền. Giáo miền là một sáng kiến của Công Đồng (số 39, 40).

Công Đồng giáo tỉnh là cuộc hội nghị của các Giám Mục cùng một giáo tỉnh. Công Đồng toàn quốc là một cuộc hội nghị của các Giám Mục thuộc nhiều giáo tỉnh hay trong một giáo miền.

26* Theo pháp lý, mỗi Giám Mục hội viên không phải luôn luôn buộc tuân theo những quyết định của Hội Đồng Giám Mục. Muốn được tuân theo, bản văn đòi 4 điều kiện:

- 1) Các quyết định phải theo đúng quy chế của Hội Đồng Giám Mục.
- 2) Phải có đa số 2/3.
- 3) Phải được Tòa Thánh phê chuẩn.
- 4) Phải liên quan đến vấn đề mà Giáo Luật dự đoán sẽ buộc tuân giữ hay Đức Giáo Hoàng có thể truyền lệnh tuân giữ.

1 Xem S.C. Consistorialis: Instructio de Vicariis Castrensibus, 23-4-1951: AAS 43 (1951), trg 562-565; Formula servanda in relatione de statu Vicariatus Castrensis conficienda, 20-10-1956: AAS 49 (1957), trg 150-163; Sắc lệnh De Sacrorum Liminum Visitatione a Vicariis Castrensibus

peragenda, 28-2-1959: AAS 51 (1959), trg 272-274; Sắc lệnh Facultas audiendi confessiones militum Cappellanis extenditur, 27-11-1960: AAS 53 (1961), trg 49-50. - Xem thêm S.C. De Religiosis: Instructio de Cappellanis militum religiosis, 2-2-1955: AAS 47 (1955), trg 93-97.

2 Xem S.C. Consistorialis: Thư gửi các Đức Hồng Y và các Tổng Giám Mục, Giám Mục cũng như các Đấng Bản Quyền khác tại các miền thuộc Tây Ban Nha, 21-6-1951: AAS 43 (1951), trg 566.

VỀ MỤC LỤC

HÃY LÀM CHO ÁNH SÁNG TỎA SÁNG RA

Suy niệm Lễ Chúa Hiển Linh

(Mt 2, 1-12)

Tiếp liền sau Đại lễ Giáng Sinh, Giáo hội cử hành lễ Chúa Hiển Linh hay còn gọi là lễ Chúa Tỏ Mình. Theo một truyền thống rất xa xưa từ thế kỷ thứ II, thánh Giustinô đã nói tới là Chúa Giêsu đã sinh ra trong một chuồng bò lừa tại Belem. 40 ngày sau, thánh Giuse và Đức Maria đem Hài Nhi lên Đền thờ Giêrusalem để dâng cho Thiên Chúa như luật dạy. Phúc Âm Thánh Matthêu cho biết: sau khi dâng Chúa trong Đền Thánh, Thánh Gia không trở về Nagiarét ngay. Trong khoảng thời gian này đã xảy ra nhiều việc liên quan với nhau. Từ Đền Thờ, Thánh Gia lại trở về Bêlem. Chính nơi đây, các đạo sĩ, do một ngôi sao dẫn đường từ phương Đông tới thờ lạy Chúa Giêsu và dâng cho Người lễ vật: vàng, nhũ hương và mộc dược. Hêrôđê thấy các đạo sĩ không trở lại Giêrusalem báo tin như lời mình dặn, sợ ngại vàng của mình bị đe dọa, ông ra lệnh truyền giết các trẻ em ở Bêlem và các miền phụ cận từ 2 tuổi trở xuống. Thánh Giuse được Thiên thần báo tin, đã đem Chúa Giêsu và Đức Mẹ sang Ai-Cập và ở đó cho tới khi Hêrôđê băng hà mới trở về Nagiarét (x. Mt 2).

Như thế, chúng ta thấy Lễ Chúa Hiển Linh trước hết có nghĩa là lễ Chúa tỏ mình ra cho các dân tộc, mà ba nhà đạo sĩ là những đại diện.

"Epiphaino" có nghĩa là Thiên Chúa tự mặc khải trong nhân tính của Đức Kitô, tự làm cho mình có thể trông thấy được. Cụ thể như dùng ánh sao đêm biểu lộ cho ba đạo sĩ biết, dẫn họ lên đường đến nơi Hài Nhi vừa mới sinh để nhận ra Đức Giêsu là Đấng Cứu Thế. Nếu lễ Giáng Sinh người ta nêu bật sự ẩn mình của Thiên Chúa trong sự khiêm hạ với điều kiện là người, nơi Trẻ Thơ Bêlem. Thì lễ Hiển Linh lại nêu bật việc Thiên Chúa tự tỏ mình, xuất hiện qua chính nhân tính.

Việc các đạo sĩ đến tôn thờ Chúa Hài Nhi đã sớm được nhìn nhận như là ứng nghiệm những lời tiên tri trong Kinh Thánh. Isaia có viết: "*Các dân tộc sẽ bước đi theo ánh sáng của người, và các vua chúa tiến bước theo nguồn sáng của người đang mọc lên*" (Is 60,3.6). Ánh sáng của Chúa Kitô, khi xưa như được chiếu tỏa trong hang Bêlem, nay tỏa sáng trên khắp địa cầu.

Trong lễ Chúa Tỏ Mình, Giáo Hội đề nghị một văn bản rất ý nghĩa của ngôn sứ Isaia: "*Hãy đứng lên, hãy tỏa sáng ra, hỡi Giêrusalem! Vì sự sáng của người đã tới, vì vinh quang của Chúa đã bừng dậy trên mình người. Kia tối tăm đang bao bọc địa cầu, vì u minh phủ kín các dân, nhưng trên mình người Chúa đang đứng dậy, vì vinh quang của Ngài xuất hiện trên mình người. Chư dân sẽ lần bước tìm về sự sáng của người, và các vua hướng về ánh bình minh của người*" (Is 66,1-3).

Đây là một lời mời hướng tới Giáo hội Chúa Kitô và hướng tới từng người trong chúng ta, mời gọi ta ý thức hơn về sứ mệnh và trách nhiệm của mình đối với thế giới trong việc làm chứng và đem ánh sáng mới của Tin Mừng đến khắp địa cầu. Trong số mở đầu Hiến chế về Giáo Hội có viết: "*Ánh sáng muôn dân là chính Chúa Kitô, nên Thánh Công Đồng đang nhóm*

họp trong Chúa Thánh Thần hết lòng mong ước soi dẫn mọi người bằng ánh sáng của Chúa phản chiếu trên dung nhan Giáo Hội bằng việc rao truyền Phúc âm cho mọi tạo vật" (LG, 1). Tin Mừng là ánh sáng không được dấu đi, nhưng để trên giá. Giáo hội không phải là ánh sáng, nhưng nhận ánh sáng của Chúa Kitô, tiếp nhận nó để được soi chiếu, và phổ biến ánh sáng đó ra với tất cả sự rạng ngời. Và đây là điều cũng phải xảy ra trong cuộc sống cá nhân mỗi người chúng ta.

Các thượng tế tại Giêrusalem được Hêrôđê triệu tập để tư vấn cho ông về nơi Đấng Cứu Thế đã được sinh ra, cũng như cung cấp cho nhà vua các thông tin mà họ đã thu thập được trong truyền thống Kinh Thánh. Tuy nhiên, ý Chúa nhiệm mầu, vì ý định của Hêrôđê không trong sạch, ý định đó các nhà đạo sĩ là sứ giả cho những người tìm kiếm Thiên Chúa đã được mộng báo. Việc các nhà đạo sĩ đến kính viếng Chúa Hài Nhi cho ta thấy sứ mạng của Đức Giêsu không chỉ dành cho Dân được tuyển chọn, nhưng cho cả nhân loại. Việc ba nhà đạo sĩ đến Giêrusalem hỏi đường, cho thấy mối liên lạc giữa sự khôn ngoan ngoại giáo và mạc khải Kitô Giáo thể hiện nơi con người của Chúa Giêsu thành Nagiarét mà con người khát mong tìm kiếm. Sứ vụ phổ quát của Chúa Kitô được Thánh Phaolô gọi là sự mạc khải của mầu nhiệm : "*Ấy vì dân ngoại, cùng (với Israel) là kẻ thừa tự, là Thân mình, và là đồng hưởng lời hứa trong Đức Yêsu Kitô, nhờ bởi Tin Mừng*" (Ep 3, 2). Ơn cứu chuộc sẽ mở ra cho muôn người thuộc mọi quốc gia, và các dân ngoại đã trở thành người đồng thừa tự, cùng được chia sẻ lời hứa trong Chúa Giêsu Kitô (Ep 3, 6). Sự gặp gỡ giữa sự khôn ngoan của những người sống bên ngoài mạc khải (là các đạo sĩ, dân ngoại) , và những người hiển nhiên thừa hưởng lời hứa (Dân Do Thái) từ sự ra đời của Chúa Kitô chứng tỏ sứ mệnh của Chúa Giêsu trong sứ vụ công khai của mình, và bản chất của Giáo hội mà Chúa Giêsu sẽ xây dựng.

Tước hiệu "*Vua Do Thái*", mà ba nhà đạo sĩ ám chỉ Hài Nhi mới sinh sẽ xuất hiện trên miệng của Philatô vào lúc ông xét xử Chúa Giêsu và trên bảng ghi trên thập giá.

Trước câu hỏi của ba nhà đạo sĩ, "*Vua người Do-thái mới sinh ra hiện đang ở đâu?*" khiến nhà vua, các đại giáo trưởng và luật sĩ thông thạo Thánh Kinh bối rối. Đó cũng là thái độ của các nhà lãnh đạo Do Thái trong đời sống cộng đoàn và Cuộc Khổ Nạn của Chúa Giêsu sau này.

Vì thế sự tỏ mình của Chúa Giêsu cho các đạo sĩ chính là khởi điểm của việc thể hiện tỏ tường sẽ được thực hiện trong sự chết và phục sinh của Đức Kitô, nhất là bừng sáng vào ngày Ngũ Tuần.

Giáo hội với sứ mạng phổ quát của mình, phải là nơi đáp ứng những khát vọng sâu xa của con người mọi nơi, mọi thời đại về Thiên Chúa. Giống như Chúa Kitô, Người đã chiếu tỏa vinh quang cho dân ngoại. Giáo hội cũng mời gọi chúng ta dõi theo ánh sao cùng ba nhà đạo sĩ đến chiêm ngắm Hài Nhi Giêsu, Thiên Chúa làm người trong khiêm hạ và nghèo khó, nhất là đón nhận chính Hài Nhi ấy là Ánh Sáng và là Chúa Kitô vào trong chúng ta, để chúng ta có sống là sống chính sự sống của Người, và lấy các tâm tình, tư tưởng và hành động của Người làm tâm tình, tư tưởng và hành động của chúng ta. Như thế, mừng Giáng Sinh là biểu lộ niềm vui, sự mới mẻ, ánh sáng mà biến cố Giáng Sinh này đã đem lại trong toàn cuộc sống chúng ta, để chúng ta cũng là những người đem niềm vui, sự mới mẻ đích thật, và ánh sáng của Thiên Chúa đến cho mọi người. Amen.

Linh mục Antôn Nguyễn Văn Độ

[VỀ MỤC LỤC](#)

HOÀ BÌNH VÀ LÒNG THƯƠNG XÓT

Lm. Giuse Trần Đình Long, Dòng Thánh Thể

“Vinh danh Thiên Chúa trên trời

Bình An dưới thế cho loài người Chúa thương”

Sau ngày 30-04-1975, khi tiếng súng ngừng hẳn, hai miền Nam Bắc thống nhất, hoà bình về trên quê hương Việt Nam, ai cũng nghĩ từ đây chiến tranh, hận thù chém giết không còn, mọi người sẽ được sống trong cảnh “thái bình thịnh trị”. Thế nhưng thực tế không phải như thế. Thời gian gần đây người dân luôn sống trong nơm nớp lo âu. Những băng đảng giang hồ thanh toán nhau bằng súng đạn giữa ban ngày trong thành phố như trong phim xã hội đen mà dân lành dễ bị “tai bay vạ gió”. Những cuộc chém giết lạnh lùng để đòi nợ, để trả thù, để dần mặt không chút xót thương, đôi khi nạn nhân lại là những người hoàn toàn vô tội bị chết oan. Chỉ vì tranh chấp nhà cửa ruộng đất, vì ghen tuông, vì đồng tiền mà chồng đốt chết vợ, con chém chết cha, cháu đánh chết bà. Chạy xe thì lo gặp tai nạn vì bị rớt xuống những “hố tử thần”, vì những tài xế xay xỉn chạy ẩu, vì gặp đám quái xế “đi bão”. Trời mưa thì sợ chết vì rò rỉ điện, vì cây rớt, vì sụp hố. Trong nhà ngoài phố đâu đâu cũng thấy chiến tranh, hận thù, chết chóc.

Báo Pháp Luật số Chúa Nhật 05-12-2010 bắt đầu đăng loạt bài chuyên đề điểm nóng “Huyết Án Trong Sân Trường” :

- Giữa tháng 11-2010, một nhóm học sinh lớp 10 trường THPT Lê Thị Hồng Gấm (Q.3) đang trên đường đi học về thì bị một nhóm thanh niên khác chặn lại, dùng lưỡi lê đâm chết tại chỗ em Đặng Hoàng Tiến (15 tuổi) ngay gần khu vực cổng trường. Hung thủ là học sinh trường Nam Sài Gòn, khai đâm chết Tiến là do xích mích chuyện tình ái.

- Cách đây một năm, tại trường THCS Tân Bình, do tranh dành bạn gái, một học sinh lớp 8 tên Lê Công Hoàng đã đánh nhau và dùng dao thủ sẵn đâm Minh gục ngay giữa sân trường. Hoàng tiếp tục đâm trọng thương 2 học sinh khác vào can ngăn trước sự chứng kiến của hàng trăm học sinh, giáo viên, giám thị...

- Chiều 06-12, anh Nguyễn Đức Lộc (28 tuổi) cùng bạn là Châu Đoàn Vũ (26 tuổi) đi dự tiệc sinh nhật bạn ở tỉnh Bình Dương, khi chạy xe máy đến ấp Bình Đường 2, xã An Bình, huyện Dĩ An thì va chạm với nhóm “choai choai” đi đường dẫn đến đánh nhau. Hậu quả, Lộc bị chém chết tại chỗ, Vũ bị thương nặng (Báo Thanh Niên 08-12-2010).

- Trần thị Bích Trâm (23 tuổi, Kiên Giang) bị công an huyện Nhà Bè bắt giữ để làm rõ hành vi giết người. Do mâu thuẫn gia đình, Trâm dùng dao đâm chết chồng là anh Nguyễn Thành Công (24 tuổi) tại nhà trọ xã Phước Kiển, Huyện Nhà Bè (Báo Tuổi Trẻ 10-12-2010).

Bao lâu nay hoà bình vẫn luôn là khát vọng thâm sâu nhất của nhân loại. Ai cũng mong mỗi hoà bình, nhưng dường như con người chẳng bao giờ được sống trong an bình, lúc nào cũng

lo sợ chiến tranh và bạo lực. Hegel đã phải chua xót nhận xét rằng : “Lịch sử nhân loại là một núi sọ hay một thung lũng đầy xương khô. Những thời kỳ hạnh phúc chỉ là những trang giấy trắng!” Hòa bình ơi!

Từ Việt Nam nhìn ra thế giới, ta thấy nhận xét của Hegel quả không sai. Trong thế kỷ 20, hai cuộc thế chiến đã tiêu diệt hơn 50 triệu sinh mạng. Năm 1945, trái bom nguyên tử đầu tiên thả xuống Hiroshima chỉ trong vài phút đã tàn sát hàng trăm ngàn thường dân vô tội. Sau thế chiến II, hơn 20 triệu người đã bị chết thảm khốc trong 150 cuộc chiến. Những cuộc chiến ngày càng bùng nổ với mức độ tàn phá ghê gớm và thảm khốc hơn bởi những vũ khí tinh vi hủy diệt hàng loạt do chính con người chế tạo ra để... hủy diệt con người!

Tổ chức Liên Hiệp Quốc ra đời với nỗ lực xây dựng nền hòa bình trên hành tinh này với lời cam kết: "Chúng tôi, các quốc gia thành viên của Liên Hiệp Quốc kiên quyết tránh cho các dân tộc thảm họa chiến tranh". Thế nhưng từ đó đến nay, súng vẫn nổ, đạn vẫn rơi, và máu vẫn chảy. Thế giới đang lo sợ cuộc chiến tranh nguyên tử giữa hai miền Nam Bắc Triều Tiên mà hậu quả thật khôn lường. Hiểm họa chiến tranh hạt nhân luôn ám ảnh và đe dọa sự sống còn của nhân loại. Hòa Bình ơi!

Hoà bình vẫn là mơ ước ngoài tầm tay với, vì nỗ lực của các quốc gia giải quyết những tranh chấp và xung đột bằng đối thoại và bắt bạo động dường như phải lùi bước trước bạo lực và lý lẽ của kẻ mạnh. Hoà Bình ơi!

Giáo Hội Công Giáo cũng miệt mài tìm kiếm nền hòa bình đích thực cho nhân loại. Năm 1920, Đức Bênêdictô XV ban hành thông điệp “Hoà Bình của Thiên Chúa” (Pacem Dei). Từ năm 1939 đến 1957, qua các Sứ Điệp Giáng Sinh, Đức Piô XII luôn kêu mời các nhà lãnh đạo các quốc gia trên thế giới hãy kiến tạo một nền hòa bình đích thực trên hành tinh này và cùng nhau xây dựng một thế giới liên đới công bằng. Năm 1963, Đức Gioan XXIII ra thông điệp "Hoà Bình Trên Thế Giới" gửi đến tất cả những người thành tâm thiện chí trên thế giới để kêu gọi các quốc gia xây dựng một nền hoà bình chống lại chiến tranh. Năm 1967, Đức Phaolô VI thiết lập Hội Đồng Giáo Hoàng "Công Lý và Hòa Bình", và từ năm 1968, lập ra ngày "Hoà Bình Thế Giới" cử hành vào ngày mùng một tháng giêng hàng năm. Đức Gioan Phaolô II đã tổ chức những buổi "cầu nguyện liên tôn" cho hòa bình tại Assisi và đưa ra sáng kiến "Ăn Chay vì Hoà Bình". Năm 1986, ăn chay để kêu gọi giải trừ vũ khí nguyên tử. Năm 1993 và 1994, ăn chay cho hòa bình tại Bosnia. Năm 2001, ăn chay để cầu nguyện cho hòa bình thế giới sau biến cố 11-9 tại Hoa Kỳ.

Muốn có được nền hòa bình đích thực, con người không chỉ dừng lại ở việc chấm dứt chiến tranh, giải trừ quân bị, thực thi công lý, nhưng còn phải đi xa hơn, vươn tới tận nguồn của

bình an là tình yêu thương, được thể hiện qua tấm lòng biết xót thương nhau như Chúa đã dạy: “Phúc cho ai biết xót thương người thì sẽ được Chúa xót thương”.

Hai quốc gia không gây hấn nhau, không xâm phạm chủ quyền của nhau, nhưng không quan hệ với nhau, không giúp đỡ nhau thì mới dừng lại ở mức thực thi công lý. Tôi không làm thiệt hại gì ai, không lỗi đức công bằng với ai, nhưng tôi cũng chẳng quan tâm đến ai, “sống chết mặc bay” thì tôi vẫn còn phải đấm ngực vì “tôi đã phạm tội nhiều trong tư tưởng, lời nói, việc làm và ...những điều thiếu sót”!

Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II đã diễn tả mối tương quan giữa lòng thương xót và công lý như sau: "**Lòng thương xót đích thực là suối nguồn sâu xa nhất làm phát sinh công lý.** Nếu công lý tự nó là thích hợp cho việc phân xử giữa người với người liên quan tới sự phân phối của cải vật chất một cách công bằng, thì tình yêu và chỉ có tình yêu, bao gồm tình yêu khoan dung mà ta gọi là **lòng thương xót**, mới có thể trả con người về lại với chính mình. Lòng thương xót Kitô giáo là hiện thân hoàn toàn nhất của sự bình đẳng giữa người với người, và do đó cũng là hiện thân hoàn toàn nhất của công lý vì trong lãnh vực riêng của nó, công lý cũng nhắm tới cùng một kết quả như thế. Tuy nhiên sự bình đẳng do công lý mang lại chỉ giới hạn ở lãnh vực của cải vật chất bên ngoài, còn tình yêu và lòng thương xót lại giúp con người có thể gặp gỡ nhau nơi giá trị cao cả là chính con người, với phẩm giá riêng của mỗi người".

Trong sứ điệp "Ngày Hòa Bình Thế Giới" năm 1998, Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II cũng nhắc đến mối tương quan giữa công lý và lòng xót thương : "*Công lý vừa là một nhân đức luân lý vừa là một khái niệm pháp lý. Đôi khi công lý được biểu thị như một người mắt bịt kín; thật ra, nhiệm vụ riêng của nó là sáng suốt và tinh táo để bảo đảm sự cân bằng giữa quyền lợi và nghĩa vụ, khuyến khích một sự chia sẻ đồng đều các trách nhiệm và phúc lợi. Công lý phục hồi chứ không phá hủy, đưa tới hòa giải thay vì phục thù. Xét cho kỹ, ở trong chiều sâu của nó, công lý bén rễ trong tình yêu mà lòng thương xót là một biểu hiện có ý nghĩa nhất. Vì thế, công lý tách khỏi tình khoan dung sẽ trở thành lạnh lùng và độc ác*".

Đúng như thế, khi "**công lý tách khỏi lòng thương xót sẽ trở thành lạnh lùng và độc ác**" và có nguy cơ châm ngòi cho những cuộc chiến. Những bữa tiệc buffet linh đình cả trăm đô, những lễ đài nguy nga hàng trăm triệu, những lễ hội, những buổi trình diễn, diễn nguyện với sân khấu lộng lẫy hoàng tráng tiêu tốn bạc tỉ, những món quà lưu niệm cho lễ hội được tính bằng vàng... Tất cả sự hoang phí đó được biện minh là để “vinh danh Chúa”, “phục vụ nhân dân”, lo cho lợi ích chung, là của ân nhân tự nguyện đóng góp, đâu có bóc lột của ai, đâu có vi phạm công lý. Trong khi đó những người dân nghèo thấp cổ bé họng chỉ được đứng vòng ngoài nhìn những lễ hội một cách thòm thèm mà xót xa cho sự tổn kém lãng phí. Những nạn

nhân lũ lụt bởi “thiên tai” hay “nhân tai” đang mòn mỏi trông chờ từng gói mì, lon gạo, bịch quần áo cũ mà vẫn chưa có.

Nếu bớt đi những chi phí không cần thiết mang nặng tính khoa trương nặng hình thức trong những lễ hội đạo cũng như đời để làm công việc bác ái, để xây những trường học, bệnh viện, mái ấm cho trẻ mồ côi, người khuyết tật, già neo đơn, để làm những cây cầu cho vùng nông thôn, để giúp học bổng cho các sinh viên học sinh hiếu học. Nếu làm được như vậy thì những lễ hội mới mang được ý nghĩa đích thực, mới để lại dấu ấn cho người tham dự lẫn người không được mời tham dự! Bằng không, người tổ chức và người tham dự lễ hội đã trở thành “lạnh lùng-vô cảm” vì đã tách “công lý” khỏi “lòng thương xót”. Không đóng góp chia sẻ vật chất, thậm chí cũng không chia sẻ mất mát tinh thần, không dành ra ít phút tưởng niệm, tưởng nhớ những nạn nhân lũ lụt, mà vẫn nhởn nhơ vui chơi ăn uống ca hát nhảy múa trong những lễ hội thì “lòng xót thương” quả là món hàng quý hiếm trong thời đại này.

Tôi không đụng chạm ai, cũng đừng ai đụng đến tôi. Tôi không làm thiệt hại ai mà cũng chẳng giúp đỡ ai. Tiền của tôi muốn làm gì tôi làm. Tôi phải lo cho anh em tôi, gia đình tôi, hội đoàn tôi, nhà thờ tôi, giáo xứ tôi. Cũng đúng thôi! Thế nhưng còn đồng bào tôi, giáo hội tôi thì ai lo? Đồng bào và giáo hội đó cũng là của tôi mà? “Công lý tách khỏi lòng thương xót sẽ trở thành lạnh lùng và độc ác”! Thánh Gioan Phaolô II đã nhận định thật chính xác và chua xót.

Thượng Hội Đồng các Giám Mục về "Công Lý Trong Thế Giới Hôm Nay" đã xác quyết: *"Không thể tách rời công lý và tình yêu Kitô giáo đối với tha nhân. Bởi vì tình yêu bao hàm một đòi hỏi tuyệt đối về công lý, nghĩa là việc nhìn nhận phẩm giá và những quyền lợi của tha nhân; đồng thời công lý chỉ đạt tới sự viên mãn nội tại trong tình yêu. Với xác tín rằng mỗi người đích thực là hình ảnh của Thiên Chúa vô hình và anh em của Đức Kitô, người Kitô hữu nhìn thấy trong mỗi người hình ảnh của Thiên Chúa, và yêu sách tuyệt đối về công lý cũng như về tình yêu là chính yêu sách của Thiên Chúa".*

Chính vì tin tưởng vào xác quyết đó mà có một giáo xứ ở thành phố khi mừng kỷ niệm 50 năm thành lập, cha xứ đã kêu gọi giáo dân trong xứ đóng góp để xây dựng một ngôi nhà nguyện cho anh em dân tộc ở vùng sâu vùng xa thay vì làm cuốn “kỷ yếu” hay tổ chức lễ lạc ăn uống tiệc tùng tốn kém. Chính vì “nhìn thấy trong mỗi người hình ảnh của Thiên Chúa” mà hàng ngàn người tham dự thánh lễ và giờ cầu nguyện lòng thương xót mỗi chiều đã chắt chiu hàng tuần để chuyển hàng trăm tấn gạo đến cho đồng bào lũ lụt Miền Trung, tặng quà Noel, quà Tết cho bệnh nhân trại phong, người khuyết tật, và hàng ngàn học bổng cho sinh viên học sinh nghèo hiếu học. Chính vì thấy “yêu sách tuyệt đối về công lý cũng như về tình yêu là chính yêu sách của Thiên Chúa” cho nên một vài xứ đạo đã có những phòng khám bệnh và phát thuốc miễn phí, mái ấm cho người già neo đơn, thăm viếng và chia sẻ với những gia đình có hoàn

cảnh khó khăn trong cũng như ngoài giáo xứ, nhất là nơi vùng sâu vùng xa. Ước mong những đốm lửa này được lan rộng hơn nữa

Chúa Kitô được Isaia loan báo là “một trẻ thơ đã chào đời để cứu ta. Một người con đã được ban tặng cho ta. Người gánh vác quyền bính trên vai. Danh hiệu của Người là Cố Vấn kỳ diệu, Thần Linh dũng mãnh, người Cha muôn thuở, Thủ Lãnh hòa bình. Người sẽ mở rộng quyền bính, và lập nền hòa bình vô tận...” (Is 9, 5-6).

Đức Kitô, vị thủ lãnh có đầy “dũng mãnh” và “quyền bính trên vai” nhưng không thống trị, áp bức người dân bằng quyền lực, bằng lý lẽ của kẻ mạnh. Vị thủ lãnh ấy không phải là “ông vua con một cõi” muốn gì là giáo dân phải vâng phục, phải chấp hành, bất chấp điều ấy có hợp tình hợp lý hay không. Trái lại vị thủ lãnh đó “đã chào đời để cứu ta”, đã đối xử với người dân như “người Cha muôn thuở” chứ không như vua chúa quan liêu hống hách với bề tôi. Đó là vị “thủ lãnh hoà bình” chứ không phải thủ lãnh chỉ lo củng cố địa vị ngai vàng của mình, đi gây hấn, gây ảnh hưởng, gây thù chuốc oán, gây tang thương chết chóc cho dân lành.

Vị thủ lãnh hoà bình đó “là bình an của chúng ta” và “đã hy sinh thân mình để phá đổ bức tường ngăn cách là sự thù ghét. Nhờ thập giá, Người đã làm cho đôi bên được hoà giải với Thiên Chúa trong một thân thể duy nhất; trên thập giá, Người đã tiêu diệt sự thù ghét. Người đã đến loan Tin Mừng bình an: bình an cho anh em là những kẻ ở xa, và bình an cho những kẻ ở gần” (Ep 2,14-16). Chính vị thủ lãnh hoà bình đó đã giao hoà loài người với Thiên Chúa “vì Thiên Chúa đã muốn làm cho tất cả sự viên mãn hiện diện ở nơi Người mà làm cho muôn vật được hoà giải với mình. Nhờ máu Người đổ ra trên thập giá, Thiên Chúa đã đem lại bình an cho mọi loài dưới đất và muôn vật trên trời.” (Cl 1,19-20).

Bình an chỉ có được khi ta biết xót thương người vì cảm nghiệm chính ta luôn được Chúa xót thương, dù ta có tội lỗi yếu hèn thế nào đi chăng nữa. Bình an chỉ có được từ lòng xót thương. Thương người như thể thương thân. Thương xót con người trầm luân trong đau khổ mà tôi không chất thêm khổ đau cho họ nữa. Tôi tập nhường nhịn, tha thứ, không chấp nhất, không xô xát, to tiếng, chen lấn giành giật. Tâm tôi có được bình an khi không còn bị xao động bởi những ham muốn, háo danh, ganh tỵ, ghen ghét, muốn hơn người. Làm sao tôi có được bình an khi chung quanh tôi còn bao người đau khổ cùng cực? Làm sao xã hội gọi là bình an khi người ta vẫn sống dửng dưng vô cảm trước khổ đau của đồng loại, khi tiêu tốn lãng phí trong những lễ hội mà không chạnh lòng nghĩ tới đồng bào mình đang sống trong cảnh màn trời chiếu nước? Chính lòng xót thương thúc đẩy tôi dần thân đi chia sẻ, làm việc bác ái, vun đắp an vui, giúp con người sống hòa bình với chính mình và với tha nhân.

Muốn có hòa bình đích thực thì lời “Kinh Hoà Bình” của Thánh Phanxicô Assisi, Nhật Ký Lòng Thương Xót của thánh nữ Faustina, giáo huấn của Đức Kitô, và đặc biệt là “Bài Giảng Trên Núi” phải trở thành kim chỉ nam, thành hiến chương cho cuộc sống của những người đi xây dựng hoà bình theo chân vị “thủ lãnh hoà bình” là Đức Kitô :

"Phúc cho ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ.

Phúc cho ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp.

Phúc cho ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.

Phúc cho ai khát khao nên công chính, vì họ sẽ được Thiên Chúa cho mãn nguyện.

Phúc cho ai xót thương người, vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương.

Phúc thay ai xây dựng hoà bình, vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa.

Phúc cho ai bị bách hại vì sống công chính, vì Nước Trời là của họ" (Mt. 5,3-10).

Muốn “thiên hạ bình” thì trước tiên “thân phải tu”. Tu tập để có lòng thương xót, có từ tâm. “Tình yêu và chỉ có tình yêu, bao gồm tình yêu khoan dung mà ta gọi là lòng thương xót, mới có thể trả con người về lại với chính mình.”

Không có Tình Yêu và Lòng Thương Xót thì bao giờ mới có Hòa Bình ?

[VỀ MỤC LỤC](#)

Đức hồng y Lajolo nhận định về bài huấn đức của Đức Thánh Cha với giáo triều

WHĐ (25.12.2014) – Ngày 22-12-2014 vừa qua, Đức Thánh Cha Phanxicô đã tiếp kiến giáo triều Roma để chúc mừng Giáng sinh và cảm ơn mọi người đã cộng tác với ngài trong sứ vụ Phêrô. Ngỏ lời với các vị lãnh đạo các cơ quan trung ương của Toà Thánh, Đức Thánh Cha nói rằng giáo triều cũng như một cơ thể và có thể mắc nhiều thứ bệnh. Đức Thánh Cha kể ra đến 15 bệnh khác nhau như một gợi ý xét mình cho giáo triều để chuẩn bị xưng tội cuối năm, đón mừng Chúa Giáng sinh và Năm mới.



Nhận định về bài huấn đức dài hơn 30 phút này của Đức Thánh Cha, Đức hồng y Giovanni Lajolo, nguyên Chủ tịch Phủ Thống đốc Thành quốc Vatican và nguyên Bộ trưởng ngoại giao, không giấu được sự ngạc nhiên: “Thành thật mà nói, trước đây chưa bao giờ có chuyện này. Đây là lần đầu tiên; trước đây chưa bao giờ có một vị giáo hoàng nêu ra một loạt các thứ bệnh mà giáo triều chúng tôi phải xét mình về các bệnh ấy. Ngài nói những điều này cùng với

việc chúc mừng Giáng sinh – đã là một thông lệ, theo một công thức quen thuộc”.

– Đức hồng y đã mong đợi Đức Thánh Cha Phanxicô nói gì?

– Vào dịp này, các vị tiền nhiệm của ngài sẽ thường chỉ nói về những sự kiện tiêu biểu nhất của năm qua. Các ngài tổng kết những sự kiện chính trong Giáo hội và trong hoạt động mục vụ của mình. Thế nên hẳn là bạn sẽ mong Đức Thánh Cha Phanxicô nói về chuyến tông du tới Thánh Địa và Thổ Nhĩ Kỳ, nhưng ngài lại chẳng nói gì đến điều đó. Có lẽ ngài sẽ đề cập đến những chuyến tông du này trong bài diễn văn với các đại sứ tại Vatican.

– Đức hồng y đón nhận lời cảnh báo của Đức Thánh Cha như thế nào?

– Đó là lời kêu gọi xét mình và xưng tội cuối năm. Lần đầu tiên một vị giáo hoàng kêu gọi giáo triều xét mình về một số vấn đề khó khăn. Chẳng hạn, theo kinh nghiệm của tôi về giáo triều, tôi tin rằng việc đơn giản hoá các thủ tục sẽ làm giảm bớt các vụ bê bối.

– Tại sao Đức Thánh Cha lại nói đến cả các hồng y và giám mục?

– Tất cả chúng ta đều có bảy mối tội đầu. Ngay cả Đức giáo hoàng cũng thường nhận mình là tội nhân. Và nếu ngài là kẻ tội lỗi, thì nói gì đến chúng ta!... Thế giới còn tồn tại thì vẫn còn gương xấu. Phúc Âm nói rằng gương xấu vẫn luôn có, nhưng khôn cho ai gây ra gương xấu. Đó là lời của Chúa Kitô, là điều chắc chắn đối với chúng ta.

– Vậy không thể tránh được gương xấu sao?

– Nhiệm vụ của các vị lãnh đạo ở Giáo triều là làm sao để gương xấu đừng xảy ra. Và vì là người có trách nhiệm cao nhất, Đức Thánh Cha là người đầu tiên phải đối phó với gương xấu. Cải tổ cơ cấu là cần thiết, nhưng không đủ. Chúng ta cần phải hoán cải nội tâm. Giáo hội cần cải tổ liên tục, và đặc biệt là Giáo triều Roma, nơi có đủ mọi căng thẳng và các vấn đề của các Giáo hội địa phương trên khắp cả thế giới.

– Liệu những cải tổ đang diễn ra hiện nay có đủ không?

– Thật hữu ích khi các tổ chức của Giáo hội trở nên đơn giản hơn và hiệu quả hơn nhưng có những người mà cõi lòng là một mớ hỗn độn. Câu hỏi của Tacitus hết sức đúng vào lúc này: “Chúng ta cần bộ luật hay để làm gì, nếu chúng ta không có những giá trị tốt đẹp?” Lối sống trung thực không phải do lề luật tạo ra. Đức Thánh Cha Phanxicô kêu gọi chúng ta xét kỹ hành vi của mình và sự yếu đuối của mình, nghĩ đến điều xấu chúng ta đã làm, bắt đầu từ thói nhiều chuyện, là thói xấu có thể giết chết người khác.

Minh Đức

VỀ MỤC LỤC

"ANH NÀM XUỐNG..."

“Em nào mà gặp Soeur này, chắc chắn sẽ xin đi tu thôi”. Người bạn cùng đi với chúng tôi thốt lên như vậy. Hẳn tôi không nghĩ như thế nhưng một ngày làm việc với nhau, người Nữ Tu này đã để lại nơi tôi nhiều cung bậc cảm xúc.

Người bạn cùng đi với chúng tôi nói tiếp: “Con đã rất quen với các cơ sở từ thiện, đến nhiều nơi, gặp nhiều người, con muốn nói đến sự quen thuộc, nhưng Soeur này để lại trong con nhiều ấn tượng mạnh mẽ, quả thật diệu kỳ”.

Đúng vậy, với các “thành tích”: nuôi các chị em mang thai ngoài ý muốn, nuôi các cháu cô nhi, quy tụ nâng đỡ người già neo đơn, kẻ nghèo khó, mỗi ngày phục vụ 300 tô cháo ở bệnh viện, chôn cất các thai nhi bị phá bỏ... là những hình thức bác ái quen thuộc. Khó khăn có, gian lao có, thách thức có, nhất là công việc Bảo Vệ Sự Sống những năm khởi đầu khi hiếm có nơi nào làm. Nhưng những khó khăn ấy nhờ ơn Chúa, với thời gian và lòng quảng đại của nhiều người, sẽ không đến nỗi là những ngăn trở hiểm nguy cho lắm đối với chị. Trong sứ mạng của chị, chị cũng đã vượt qua.

Nhưng rồi, cách đây vài năm, qua thông tin của dân chúng, chị biết có vài ngôi mộ vùi dập thân xác những người vượt biển chết trôi dạt vào bờ. Người ta bắt đầu cần đất bờ biển để làm du lịch. Không ai là thân nhân của những người xấu số, chị đứng ra nhận rồi cải táng về nghĩa trang Giáo Xứ, ngày ngày thăm viếng, đốt một nén nhang cho ấm áp hương hồn. Tin này truyền đi trong dân chúng quanh vùng. Và thế là một ngày “duyên nợ” lại đến.



Người ta dẫn chị đến một ngọn đồi với cái tên thật thơ mộng, “Đồi hoa sim”. Hàng trăm ngôi mộ đất hoang tàn của những người lính Việt Nam Cộng Hòa năm xưa. Những trận đánh khốc liệt của những ngày tháng tư năm 75, cuộc tan hàng vội vã bỏ lại phía sau những anh em đồng đội đã gục ngã... Rồi thất trận ly tán bốn phương, những ngôi mộ đất rơi vào quên lãng, âm

thầm lặng lẽ u buồn theo năm tháng...

Rồi lại một nghĩa trang khác của một trại lính, cũng vậy, lác đác vài chục ngôi mộ, trại lính năm xưa chỉ còn là cỏ dại, cỏ quạnh với những cành sim khô khốc...

Rồi lại một trại tù cải tạo, người ta phát hiện ra vài ngôi mộ năm chơ vơ giữa đồng cát. Trại tù đã giải thể, bỏ lại cánh đồng vắng những kẻ chết rũ tù chẳng biết tự bao giờ !

Chị đã bật khóc nhiều lần khi kể lại cho chúng tôi nghe. Chị dẫn chúng tôi đến từng ngôi mộ, kể lể chi tiết, rằng khi đào lên bên trong còn những gì. Thật khó, hơn 400 ngôi mộ vô danh, chị ghi lại lý lịch từng ngôi mộ, cái này xác còn cuộn trong Poncho, cái này đôi giày còn nguyên vẹn, cái này có răng vàng, cái này còn cái đinh niken ở ống chân... May mắn có tất cả 74 ngôi mộ bên dưới còn giữ được chiếc thẻ bài của người lính.

Với các chi tiết có được, chị ghi chép cẩn thận và bày tỏ với chúng tôi nỗi trăn trở làm cách nào đây để thân nhân từng người lính này biết được nơi an nghỉ của họ, làm cách nào để

những con người đã nằm xuống có ngày nhận được những nén nhang từ tay người thân của mình cắm trên phần mộ... Chị không mong ước gì hơn và hoàn toàn không có một mục đích nào khác ngoài việc quy tập anh em, cầu kinh khẩn nguyện và cùng anh em ngóng đợi người thân...

Tôi đi dọc theo những hàng mộ xây dựng thẳng tắp ngay ngắn, xin lỗi chị, dưới con mắt của người biết chút ít về nghệ thuật kiến trúc, tôi thấy việc xây dựng mộ khá thô vụng xét về kiểu dáng, về chất liệu cũng như màu sắc, nhưng tôi khâm phục chị và các cộng tác viên vô cùng. Làm sao một phụ nữ mỏng manh bình dị như thế, một Nữ Tu lẽ ra bằng lòng với câu kinh tiếng kệ trong bốn bức tường Tu Viện, chị lại xông pha sương gió làm gì, nhận lấy những gian lao khổ khó làm gì, đối đầu với bao rủi ro hiểm nguy đến từ một chế độ quá nhiều ác cảm và phân biệt đối xử làm gì, và bởi đâu chị lại kiên trì âm thầm thực hiện được một công việc quá to lớn như vậy ? Cánh đàn ông chúng tôi có thể biết làm đấy, nhưng có dám làm, có dám chịu trách nhiệm ? Người ta chỉ bằng lòng dừng lại với việc “cầu cho các linh hồn mồ côi”, thế thôi, chớ có đại làm gì ảnh hưởng đến các hoạt động mục vụ khác, thậm chí có khi người ta còn ngại đến... vì lợi ích Dân Chúa ! Thật buồn...

Thấy tôi ngạc nhiên về những cành hoa tươi cắm đều trên các phần mộ, chị giải thích: “Có một vị ân nhân ở Đà Lạt, đôi ba ngày lại gửi xuống một giỏ hoa tươi, chúng con chỉ việc nhặt nhạnh rồi cắm vào các ngôi mộ, nhang thì chúng con thắp mỗi ngày”. Vùng giáp biển nên gió thổi rất mạnh, một cái giếng được đào bên rìa nghĩa trang, cứ vài ngày thì các ngôi mộ được bơm nước rửa sạch bụi bặm. Một bức tường cao được xây dựng để ngăn trâu bò len vào giẫm đạp. Lại có hai người thường xuyên ngoài nghĩa trang đến để dọn dẹp quang quẻ sạch sẽ cũng như tiếp tục chôn cất các thai nhi.

Một ngày làm việc trôi qua với nhiều cảm xúc, chúng tôi quây quần quanh nhau để lắng đọng tâm hồn cùng với lời cầu kinh cho những người đã nằm xuống, ráng chiều đã rực lên, gió hoàng hôn đã bắt đầu những cơn quàn quật. Mọi người lặng thinh với không gian và với chính mình. Trên đường về không ai bảo ai, lòng như trùng xuống ngậm ngùi, chạnh nhớ một bài hát của Trịnh:

*“Anh nằm xuống sau một lần đã đến đây,
Đã vui chơi trong cuộc đời này,
Đã bay cao trong vòm trời đây,
Rồi nằm xuống, không bạn bè, không có ai,
Không có ai, từng ngày, không có ai đời đời
Ru anh ngủ vui, mùa mưa tới trong nghĩa trang này có loài chim thôi !*

May quá, ở nghĩa trang này, không chỉ có chim trời và hoa dại, mà vẫn luôn có đó một chị Nữ Tu ân cần tận tụy và những con người tốt bụng chăm sóc gần gũi các anh...

VỀ MỤC LỤC

GIẢI QUYẾT TRƯỜNG HỢP PHÁ THAI

Hôm nay, lúc 8 giờ 15 ngày 31-12-2014, con lên Tòa Tổng Giám Mục Sài Gòn thành phố HCM gặp Đức Tổng Phaolô Bùi Văn Đọc trình Ngài về nổ phá thai :

Một người nữ vào trình : Con đã phá thai và xưng với một Cha, Ngài bảo Ngài không có quyền tha vạ này. Con nói chị ta : Tôi biết rõ rồi, tôi có Năng quyền Thập niên 1970-1980 của các Đức Giám mục Bản Quyền tại Miền Nam Việt Nam, thỏa thuận ban cho các linh mục của mình (linh mục đã nhập tịch hay nhập vụ) nay còn hiệu lực để giải quyết cho chị .

Đức Tổng Phaolô xác định Năng quyền này “hết hạn”, nhưng Đức Tổng Phaolô Nguyễn Văn Bình còn cho dùng và đến Đức Hồng Y còn được dùng, thì cha cứ việc dùng . Tôi sẽ có văn bản xác định lại “tiếp tục dùng” ở tổng địa phận Saigon, thành phố HCM .

Ngài còn cho biết, một Việt kiều ở Mỹ cũng ở trường hợp phá thai, linh mục giải tội tha tội, nhưng vạ không được tha. Đức Tổng đã nói về quyền do “sự hiệp thông quyền trong Giáo Hội” , Ngài tha cho họ trường hợp này .

Thú thật khi con giúp các giáo xứ : Tân Hòa, Nam Hải, Xóm Lách , Công Lý và Xây Dựng chưa có trường hợp nào như vậy . Chỉ cần cứng rắn với họ một chút : ít nhất sáu tháng học Giáo lý gồm 30 bài học và làm 50 của hỏi theo sách in của con. Ai muốn đi học nơi khác cũng được, con sẵn sàng rao, cho giấy đã rao, không ai kiện cáo gì và xin đi làm lễ cưới xứ nào cũng được! Còn người học Giáo lý hôn nhân, phải đi học, nộp bài, nhưng họ đã cảm ơn sau khi học Giáo lý, vì thấy được ích lợi của việc học này. Thí dụ bài ra : Em bé hờn giận và khóc, cha mẹ phải xử sự thế nào? Hầu hết là đánh. Sai hoàn toàn, giải pháp đúng nhất là cha mẹ ngồi xa, canh chừng cho đứa bé khóc. Khóc chán, bé chỉ cò ư, ư, thì tới giờ tay, bé sẽ chấp nhận cha mẹ đưa bé về nhà. Thời Đức Tổng Phaolô Nguyễn Văn Bình, con đã xin Ngài bắt Cha phụ trách giáo xứ phải dạy Giáo lý cho đôi hôn nhân. Đức Tổng hiền quá! Đến Đức Cha Giám quản Nicola Huynh Văn Nghi, Ngài đã bắt phải dạy Giáo lý Hôn nhân 20 giờ .

Có lẽ thời của con cũng như các vị khác đã qua rồi, bây giờ phải đối mặt với thực tế của cuộc sống. Có vị lấy quyền mình “dứt phép thông công”, đuổi ra khỏi cộng đoàn... Làm như vậy thời nay người ta sẽ nghĩ “có lý do để bỏ Đạo!”.

Ngày 31-12-2014 - **Lm Fx Nguyễn hùng Oánh**

MÙA ĐÔNG NĂM ẤY - MÙA XUÂN NĂM NÀY

Người đàn bà đang ngỡ ngác ở khoảng sân hẹp reo lên mừng rỡ khi thấy có tiếng xe lịch kịch vô công. Thiện nguyện viên ríu rít: “Dì Cúc! Dì Cúc! Tụi con quay lại thăm dì nè!”

Từ trong nhà có riếng rột rẹt, và ào ào lao ra một bày chó lẫn mèo. Khách ngạc nhiên bởi chó thì gần chục con, mèo thì cũng không thua kém, chùng... nửa chục. Con nào con nấy xinh xắn dễ thương, khác hẳn gia chủ tiều tụy và có nét hơi lẫn thẩn.

- Để tui ra đón má, nói cho má mừng. Đợi tui! Đợi tui...

- Dạ, hồi nãy tụi con có thấy, có chào má, nhưng hình như má không nghe thấy.

- Ờ...ờ...má tui...lấn tới nơi rồi! Bà sắp chín mươi rồi còn gì. Đợi tui chút!...suyt!...Mấy con, im! Đừng có làm rộn.

Bầy chó và mèo chạy lung tung. Con thì cụp đuôi nép vào nhau. Có chú mèo khoang phi lên nóc cái tủ cũ rụng chân, ngỡ ngác ngó xuống đám người lạ huơ lạ hoắc.

Ở rìa con đường làm bụi, má Tư lập cập đứng lên, bỏ lại cái mẹt có ba quả xoài héo queo và một cây bắp cải. Má run run hỏi: “Họ thăm má thiệt hả con? Đi về! Ừ thì đi về!”

Hai người đàn bà: già đã sắp chín mươi, trẻ cũng đã sáu lăm tuổi, cùng ốm yếu và cùng hơi...ngỡ ngác.

Người mẹ là cụ Tư, xóm gọi là cụ Tư ve chai. Người con là dì Cúc. Nếu tìm bà con ở xóm nhỏ Tân Thới Nhì mà hỏi thăm người ta sẽ cho bạn biết vốn dĩ hai người không phải là dân gốc ở địa phương. Hồi chiến tranh họ từ đâu đó trôi dạt về đây, làng xóm cho họ miếng đất cất cái chòi.

Dì Cúc thở dài: “Lúc tôi có thai, sảy chân, mất đứa con. Thời chiến tranh không có thuốc thang. Tôi bệnh miết, không sinh nở. Ông đánh tôi chán tay thì bỏ đi. Nhà chỉ có hai mẹ con từ dạo ấy...”

Từ dạo lâu lắc ấy, hai mẹ con họ sống với nhau. Người con bệnh rề rề và tính tình ngỡ ngác. Theo năm theo tháng, bà mẹ cũng thành già nua, và cũng bệnh te tua. Cụ Tư bị tiểu đường, hai cẳng chân bầm đen, và cụ cũng thành ra lẫn cấn tụy khi nào, vậy nhưng cụ vẫn làm một người mẹ nuôi con tận tảo.

Cụ đi lượm rác, nhặt tất cả những gì có thể nhặt đem về. Khi chân đau không đi xa được, cụ ra chợ gần nhà, bà con biết thường cho cụ tí quà, khi quả xoài, khi mớ rau. Cụ mang về, để ở cái mẹt ngay rìa đường gần nhà, bà con thương lại mua dùm cho cụ.

Còn dì Cúc, cứ mang mãi nỗi đau mắt con. Dì bỗng có cái thú nuôi chó nuôi mèo. Từ chú chó con dì nhặt ở ven đường hồi nào đưa về nhà, giờ bày chó đã lũ khủ cả chục con. Có chó bà, chó mẹ, và cả con chó con mới sinh thuộc vai...chó cháu!

Thiện nguyện viên không thể quên hồi mùa đông năm ngoái khi được một cô sinh viên gần nhà cụ cho tin, tìm tới thăm đã không cầm được nước mắt khi thấy cảnh cô Cúc ngồi nựng con chó cái ốm o: “Ráng đi, ráng đi con. Chút ngoại về, ngoại mang gạo nấu cơm, má con mình ăn con nhé!”

Khi có người tới thăm hỏi, cô sụt sịt không phải vì thương cái phận khổ của cô, mà là: “Thương con chó Vàng quá đi! Nó khổ giống tui nè! Nó có bầu mà bị hư thai. Bữa rày nó ốm quá!”



Kể từ mùa đông ấy, căn nhà tình thương hát hiu buồn của hai mẹ con lại thi thoảng có khách tới thăm. Trên tường nhà cụ Tư có một thứ mà cụ quý vô cùng. Đó là bức hình một đám thanh niên thiện nguyện tới dọn nhà cho hai mẹ con vào một mùa hè. Cụ Tư cứ chép miệng: “Vui đến là vui! Vui quá!”

Mùa đông năm nay trời hơi lạnh, và ngày Tết thì sắp đến nơi. Cụ Tư với hai cẳng chân bầm đen vẫn ngồi bên bờ đường với ba quả xoài và cây rau cải.

Trong gian nhà toàn những đồ phế thải, cô Cúc vẫn thì thào với bày chó mèo lũ khủ của mình. Cô muốn tiếng thì thào yêu thương của mình lấp đầy cái bụng của bày con chó mèo. Bà ngoại mà không bán được mấy trái xoài là cả nhà mình đói!

Và có khách tới, là khách của mùa đông năm trước từng qua đây, là những thiện nguyện viên của cộng đoàn lòng thương xót. Mùa đông năm ấy, rồi mùa đông năm nay, có một người linh mục vẫn không quên thông tin ông nhận được từ nhóm thiện nguyện vẫn lặng lẽ âm thầm đi tìm những mảnh đời rách nát cần được xót thương. Ông hỏi các học trò đã làm gì cho mẹ con người đàn bà cô đơn cùng bày chó lũ mèo.





Và thế là các thiện nguyện viên lại tiếp tục lên đường. Họ miệt mài đi và đến mà học lấy những câu chuyện sống động của lòng xót thương. Người nghèo khổ vì thiếu thốn vật chất đã đành, lại thêm nỗi khổ vì cô đơn nữa thì thật là cùng khổ ! Hai người phụ nữ yêu thương nhau và sẽ chia tình thương cho bầy chó lũ mèo. Bầy chó lũ mèo không tư duy giỏi giang, không quyền cao chức trọng, ấy

vậy mà lại tỏa hơi ấm sưởi cho người. Không phải học ở đâu xa, học ngay trong ngõ ngách cuộc đời, chữ “xót thương” đơn sơ mà vô vàn sâu sắc.

Người linh mục và nhóm thiện nguyện đã chuẩn bị chu đáo quà Noel và Tết cho hai mẹ con đơn chiếc ốm đau cùng với bầy chó lũ mèo, cũng như cho những người khuyết tật, nhưng con người nghèo khó bị bỏ quên nơi vùng sâu vùng xa. Mùa xuân này họ sẽ có khách của lòng Chúa xót thương đến thăm với những món quà làm ấm lên tình người.



Lòng xót thương nằm ngay trong những hành động cụ thể như thế, chứ không phải nơi những phong trào rầm rộ, hay những bài diễn văn hào nhoáng văn chương bóng bẩy bên ngoài.

“Bình an dưới thế cho người thiện tâm...”

“Nhân loại ngày nay chỉ tìm được bình an đích thật, khi đến với lòng Chúa thương xót và thực hành lòng xót thương”

Thu Hương

Những ngày chờ xuân sang

VỀ MỤC LỤC

TÀN MẠN VỀ MÙA CHAY VÀ NHỊN ĂN TRỊ BỆNH.

Một cách dân dã và phổ thông, *chay* đồng nghĩa với sự kiềm chế, hãm dẹp và buông bỏ. Mùa chay năm nay đến cùng với Tết Nguyên đán, những ngày thiêng liêng nhất trong một năm theo truyền thống ngàn đời của dân tộc.

Mùa chay còn được gọi là *Mùa bốn mươi*- nhắc nhớ việc Đức Giêsu ra hoang địa nhịn ăn 40 ngày trước khi thực hiện sứ vụ công khai.

Phụng vụ Mùa chay bắt đầu bằng Lễ Tro với nghi thức rắc tro lên đầu, qua đó, Giáo hội đã nhắc nhở chúng ta thân phận bụi tro của kiếp người và kêu gọi “*Hãy sám hối và tin vào Tin mừng*” để “*xé lòng mà đừng xé áo*” khi thực hiện chay tịnh. Mùa chay với chuyện Đức Giêsu nhịn ăn 40 ngày đêm trong hoang mạc luôn có nhiều điều để nói, nhưng ở đây, chỉ xin giới hạn trong vấn đề *nhịn ăn chữa bệnh*, một vấn đề rất quen nhưng cũng thật lạ đối với nhiều người .

Người thầy thuốc vô hình bên trong và chiếc Chìa khóa vàng

Cho đến lúc này vẫn không ít người nghĩ rằng chỉ có Chúa mới có thể nhịn ăn đến 40 ngày, vì người bình thường nếu chỉ trễ một bữa là bụng đã sôi lên cồn cào, tay run mắt hoa và tim loạn nhịp. Thật đáng tiếc về cách hiểu như thế vì ít nhiều đã xa rời ý nghĩa của lời Chúa trong sách Thánh và nhất là, quá cách biệt với thực tế cuộc sống.

Thực ra, nhịn ăn là hiện tượng phổ biến nơi hàng loạt những động vật có vú trong tự nhiên. Những động vật như gấu, chồn, nhím, chuột vàng v.v... cả các động vật lưỡng thể và những loại bò sát, các loại cá, côn trùng, v.v... chúng đều ngủ khi mùa Hạ hoặc mùa Đông đến, và dĩ nhiên, chúng đều không ăn trong suốt thời gian này. Ngoài ra, nơi con người, tuy không phổ biến và cũng không cố ý, nhưng hiện tượng không ăn cũng xảy ra nơi nhiều người ở các nơi. Riêng tại Việt Nam cũng có nhiều trường hợp tương tự và được cho là hiện tượng lạ.

Trên thế giới, nhiều công trình nghiên cứu nghiêm túc và công phu về nhịn ăn đã được tiến hành, nhiều tài liệu rất giá trị đã được công bố sau khi nhiều chứng bệnh được chữa lành qua nhịn ăn. Cơ quan hàng không Hoa Kỳ đã có nhiều công trình nghiên cứu về đề tài này. Có tài liệu đã dùng các cụm từ như “*thần diệu, nhiệm màu...*” khi nói về nhịn ăn trong tác phẩm của mình như quyển sách “*Trị bệnh trong phép nhịn ăn - trị bệnh của nhiệm màu*” của Bác sĩ Adolph Mayer ở Đức. Bác sĩ Gustave Riedlin (Pháp) đã thành công 2 chuyên đề và khẳng định: “*Nhịn ăn tăng cường sinh lực và nhịn ăn là phương pháp giải phẫu không cần dao, một điều quá đổi thần diệu*”

Riêng tại Việt Nam, từ rất lâu rồi, nhiều người đã áp dụng phương pháp nhịn ăn chữa bệnh đạt kết quả rất tốt. Năm 1968, bác sĩ Cao Sĩ Tấn ở Sài Gòn đã biên soạn quyển “*Pháp vô úy thi*” (phép về sinh tiết thực). Năm 1970, ở Huế, tác giả Thái Khắc Lễ biên soạn quyển “*Tuyệt thực đi về đâu*”. Năm 1987 tác giả Lưu Nguyễn viết cuốn “*Một phương pháp chữa bệnh màu nhiệm*”. Cuối năm 1994, Nhà xuất bản y học (Bộ y tế) xuất bản tập sách “*Phòng bệnh và chữa bệnh bằng thức ăn*” (Lý pháp thực y) của Bác sĩ Lê Minh cũng có một mục đề cập phương pháp nhịn ăn trong thực y.

Vậy xin hỏi, tại sao nhịn ăn có thể chữa được bệnh? Một hiện tượng xem ra quá đổi bất thường?

Thưa rằng, vì bên trong mỗi con người đều có một bác sĩ thực sự. Nhiệm vụ bác sĩ bên ngoài là hỗ trợ bác sĩ bên trong. Chính người thầy thuốc vô hình thầm lặng bên trong mới thực sự là kẻ chữa lành. Cụ thể khi đứt tay, gãy xương... bác sĩ bên ngoài chỉ băng bó, buộc rửa vết thương còn chính cơ thể mới có cơ chế tự chữa lành. Sự nhịn ăn nằm trong nguyên tắc đó.

Tại sao không ăn vẫn không đói và chết ?

Vì rằng, khoảng 60% trọng lượng cơ thể chúng ta là những chất dự trữ, nghĩa là, khi không ăn cơ thể vẫn có dự trữ chứ không bị đói và chết. Cảm giác “ bụng sôi cồn cào, run tay, hoa mắt” khi trễ bữa ăn chỉ là “đói giả” không nguy hiểm, khác hẳn cái “đói bệnh lý” khi hết dự trữ. Trung bình năng lượng dự trữ đó có thể sử dụng được trong 4 tuần lễ, ít hoặc nhiều hơn tùy từng người. Thông thường phải mất trên 60% trọng lượng cơ thể mới nguy hiểm tính mạng.

Cơ chế vận hành và những hiệu quả la lùng vi diệu

Khi quyết định nhịn ăn, nghĩa là khi ngừng nạp các loại thực phẩm vào trong người, cơ thể bắt đầu vận hành cơ chế của nó để duy trì sự sống, một cơ chế hoàn toàn tự động. Đó là cơ chế tự phân, tự dưỡng, tự điều chỉnh và tự chữa lành, cơ chế ấy diễn ra liên tục và âm thầm. Đó là quá trình phân giải, tiêu hóa các tế bào bệnh tật, các mô mỡ dư thừa; lập lại sự điều hòa và cân bằng cho cơ thể, tăng thêm khí lực, đó là nhịn ăn sinh lí.

Cơ thể không chỉ là cỗ máy tuyệt vời hoàn hảo, nhưng còn là một tổ hợp các tầng lớp tế bào có linh tính với sự sống riêng từng tầng. Khi nhịn ăn, để sự sống tiếp tục, chúng nhận biết những bộ phận quan trọng và nó chỉ chọn lần lượt những bộ phận kém quan trọng, dư thừa hoặc có hại để "ăn" và thải loại ra khỏi cơ thể, ví dụ các mô mỡ dư thừa, mỡ trong các mạch máu, mụn cóc, các tế bào ung nhọt, già cỗi... Sau đợt nhịn ăn, tế bào sẽ được tái sinh, trẻ hóa, hệ miễn dịch được làm mới.

Nhịn ăn làm tiêu độc, tiêu số mỡ thừa, cũng như các mụn nhọt, u bướu trên cơ thể bằng cách tự phân hóa để nuôi các mô cần thiết cho sinh mạng. Do đó, trong quá trình nhịn ăn nhiều chứng viêm thường được chữa khỏi trước và các u bướu, ung nhọt sẽ bị tiêu tan dần sau đó, vì thế, nhịn ăn được xem là giải phẫu không cần dao mổ.

Trừ các trường hợp: người có thai, người quá suy kiệt, người trong giai đoạn đói ăn, người sợ nhịn ăn, các công trình nghiên cứu uy tín đều thống nhất khẳng định rằng, nhịn ăn là một phương pháp phù hợp với mọi bệnh tật, cần thiết cho cả hai loại mạn tính và cấp tính, không hề nguy hại đến sinh mạng.

Nhịn ăn là một biện pháp giúp toàn bộ cơ thể được nghỉ ngơi thực sự. Khi không phải nhai, bao tử ít co bóp trong việc tiêu hóa thức ăn, mọi cơ phận liên hệ khác tất nhiên sẽ ảnh hưởng và được nghỉ ngơi theo.

Nhịn ăn giúp khu trục các chất độc và thanh lọc cơ thể hết sức hữu hiệu. Nhịn ăn tạo ra sự phá vỡ và bài tiết các chất thải độc hại bám vào các cơ quan và mô của cơ thể.

Nhịn ăn từ 2 đến 4 ngày là nhịn ăn ngắn ngày, từ 7 ngày trở lên được xem là nhịn ăn dài ngày. Trong hoàn cảnh môi trường bị ô nhiễm khắp nơi, các loại thực phẩm độc hại của Trung quốc đang tràn ngập và lan đến mọi ngõ ngách của từng nhà, đa số chúng ta đã bị nhiễm độc nhưng không có điều kiện và thời gian giải độc theo quy trình ở các bệnh viện lớn vốn rất đắt đỏ. Vì thế, nhịn ăn để giải độc hoặc phòng bệnh, để tăng cường sức khỏe và nâng cao tuổi thọ là rất thích hợp trong hoàn cảnh này. Hàng tuần nhịn một vài bữa tối (đầu tuần và giữa tuần) hoặc hàng tháng nhịn một vài ngày (một ngày đầu tháng và một ngày giữa tháng) hoặc hàng năm nhịn một đợt 7 ngày là đủ. Nhịn ăn chính là chiếc Chìa khóa vàng cho sức khỏe trong thời điểm hiện nay.

Để nhịn ăn thành công

Nhịn ăn nghe có vẻ rất đơn giản, nhưng thực ra, không phải là chuyện dễ dàng, vì chẳng phải ai cũng muốn nhịn ăn và thực hiện thành công. Do đó, để thành công trong nhịn ăn, trước hết, rất cần phải trang bị cho mình những hiểu biết rất ráo và tin tưởng vào phương pháp mình sẽ thực hiện.

Nhịn ăn là phương pháp “Chữa bệnh không dùng thuốc”, là một trong nhiều phương cách chữa bệnh không dùng thuốc hiện nay như Khí công, xoa bóp bấm huyệt, Yoga, Thiền định....

Rất cần tham khảo những người có chuyên môn, và không nên hỏi ý kiến các cán bộ y tế, kể cả bác sỹ, nếu vị này chưa từng áp dụng và thành công trong nhịn ăn. Biền học là mênh mông vô tận, vì vậy, không thể đòi hỏi một bác sỹ phải hiểu biết và có kinh nghiệm về tất cả.

Thiếu hiểu biết và kém tin tưởng dễ dẫn đến thất bại và mất tinh thần khi nhịn ăn, đang khi trạng thái tinh thần quyết định chiếm 70% và bệnh lý chỉ là 30% còn lại. Nói cách khác, yếu tố tinh thần luôn hết sức quan trọng và mang tính quyết định, đặc biệt khi nhịn ăn.

Tốt nhất trong lần đầu tiên thực hiện phương pháp này, rất nên đến một cơ sở chuyên môn để hoàn toàn an tâm. Các lần sau có thể thực hiện một mình ở nhà.

Tại Việt Nam, viện Đại học Y học dân tộc trước đây có Khoa “Nhịn ăn”. Một vài ngôi chùa trong miền Nam cũng giúp nhịn ăn. Nhưng quy mô hơn cả là nhà Dòng Naza ở Thủ Đức. Cùng với đủ loại bệnh, rất nhiều người đã được chữa lành nhờ nhịn ăn tại đây, số người ấy gồm đủ mọi thành phần xã hội, không ít các nhân vật vị vọng cả đời và đạo.

Nếu là người Công giáo, bạn sẽ được khuyên đi xưng tội và hãy phó thác mọi sự cho quyền năng Chúa. Về phần mình, bạn phải tự trang bị những hiểu biết về nhịn ăn và chuẩn bị chu đáo nhất có thể. Khâu này rất quan trọng, nhiều trường hợp thất bại hoặc phải chấm dứt nửa chừng vì thiếu chuẩn bị.

Để tinh thần không bị ảnh hưởng tiêu cực khi nhịn ăn, trước khi tiến hành, hãy thu xếp giải quyết sắp xếp công việc. Hạn chế tối đa mọi tiếp xúc, nhất là nên ít gặp gỡ những người không

hiểu biết về nhịn ăn. Đó cũng là thời gian *tạm thời rút lui khỏi đời sống*, nhưng không thụ động tiêu cực mà hoàn toàn ngược lại.

Cùng với hít thở đúng cách hoặc Thiền định, mọi đi, đứng, nằm, ngồi cần phải từ tốn khoan thai và nhất là, nên nói ít, vì nói nhiều sẽ rất hao tổn năng lượng đang khi nhịn ăn rất cần tiết kiệm.

Nhờ thế, sẽ có dịp làm quen với những suy tưởng về Thiên Chúa trong tinh lặng và quan sát, quan sát từ vũ trụ bao la đến mỗi tế bào nhỏ bé trong cơ thể người, mọi sự vật đều đang được vận hành theo những cung cách riêng mà con người gọi là quy luật vũ trụ, quy luật đời sống, quy luật thiên nhiên...đó chỉ là những cách nói khác nhau về quyền năng Thiên Chúa. Và quá trình được coi là tự động gồm tự phân, tự dưỡng, tự điều chỉnh và tự chữa lành kia là gì, nếu không là sự điều khiển từ quyền năng siêu việt của Thiên Chúa?

Nói thẳng ra, khi chấp nhận nhịn ăn, bạn sẽ được chữa lành trực tiếp từ Thiên Chúa bằng quyền năng của Ngài, một quyền năng mà con người hữu hạn không bao giờ có thể hiểu biết đầy đủ.

Nhịn ăn là cơ hội tốt nhất cho sự nghỉ ngơi, và cũng là thời điểm thích hợp cho sự rà soát nội tâm để loại trừ những cảm xúc hoặc hành vi tiêu cực. Những cảm xúc và các ý niệm tư tưởng về giận dữ, tham lam, ích kỷ, oán thù, căm ghét, tà dâm...không chỉ kéo con người xuống thấp về mặt tâm linh, nhưng sẽ ảnh hưởng lập tức và cả lâu dài sẽ tác động đến sức khỏe, điều này không mới mẻ gì, nhưng con người vốn hay quên nên nhịn ăn chữa bệnh là cơ hội rất thích hợp cho sự nhắc nhở ấy.

Nhịn ăn không phải là chuyện dễ dàng, nhưng chắc chắn, cũng không phải là những gì nghiêm trọng vượt quá sức con người. Tất nhiên thôi, những cảm giác khác lạ khó chịu khi bắt đầu nhịn ăn sẽ xảy ra, và “bụng sôi, mắt hoa, tay run” những cảm giác khác lạ ấy tất yếu sẽ đến. Dù vậy, những khác lạ khó chịu ấy và những điều tương tự chẳng có gì là ghê gớm và sẽ giảm dần rồi hoàn toàn dứt hẳn sau ngày thứ ba trong quá trình nhịn ăn dài ngày.

Có thể vì thế nên nhiều tác giả đã phải dùng những cụm từ “màu nhiệm, thần diệu...” khi viết về nhịn ăn vì nó vượt xa mọi diễn tiến và hiểu biết thông thường?

XẢ NHIN

Người nhịn ăn khi ăn trở lại, thường có khuynh hướng muốn ăn nhiều, một phần vì thấy đói, vì thèm ăn, nhưng cũng vì muốn chóng lên cân, một phần do những người thân thúc đẩy ăn cho “mau lại sức”. Oái ăm thay, họ lại thường thích những món ăn tác hại mà họ có thói quen ham thích trước kia, lấy đó là người bệnh thèm thức gì thì thức đó phù hợp với tạng phủ của họ. Đó là điều sai lầm nghiêm trọng, dễ dẫn đến bệnh tật.

Nhịn ăn nói là đơn giản nhưng không dễ dàng chính là thời điểm này, vì thời kì ăn trở lại còn phức tạp và gay go hơn nhiều. Nếu không thắng nổi những khoái cảm của giác quan, vì

như dân gian thường nói “tham thực cực thân, thần khẩu hại xác phàm”, sẽ dẫn đến những tình trạng đáng tiếc có thể hủy hoại thành quả nhịn ăn trước đó.

Dễ thấy sự cần thiết của việc ăn, nhưng ít ai thấy sự ích lợi của nhịn ăn. Sức khỏe con người bị suy giảm phần lớn không phải vì thiếu ăn, mà vì đã tích trữ quá nhiều chất độc trong người. Muốn đào thải chúng thì không cách nào tốt đẹp và thích hợp bằng phương pháp nhịn ăn, một phương pháp tự nhiên nhằm giúp cơ thể lập lại quân bình như thiên nhiên vốn có.

Lạy Chúa.

Phương pháp nhịn ăn dù tốt đẹp và hoàn hảo bao nhiêu đi nữa thì cũng chỉ có thể chữa lành và thanh lọc cho phần thân xác. Thân xác thường được chăm sóc và lo lắng chu đáo, còn linh hồn lại dễ bị lơ là bỏ quên, đôi khi còn sống như không có linh hồn vậy.

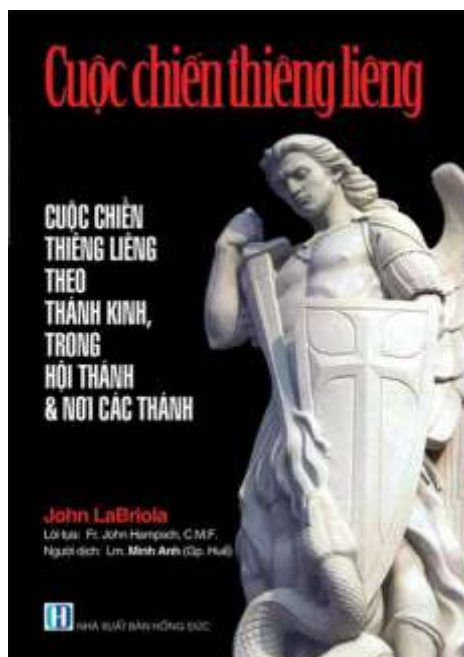
Xin cảm ơn Mùa Chay trong Phụng vụ của Giáo hội. Xin cảm ơn 40 ngày nhịn ăn của Chúa trong hoang mạc. Không ít người có thể nhịn ăn quá 40 ngày, nhiều hơn cả Chúa, nhưng chẳng ai là người thiện hảo không tỳ vết và hoàn toàn vô tội, giống y như Chúa.

Xin ban cho con một tia sáng từ trời, nhỏ thôi, để con luôn ý thức về thân phận tội đồ của mình. Nhờ đó, con sẽ biết cân bằng giữa hồn và xác, để nhận ra tình trạng bệnh tật cần được chữa lành và cả những độc hại cần được thanh lọc nơi hồn xác con, để mùa chay năm nay, sẽ đích thực là Mùa chay Thánh tràn đầy ân sủng cho con và tất cả những kẻ thuộc về con. Amen.

Xuân Thái.

VỀ MỤC LỤC

MIỆNG LƯỠI, ĐÔI MẮT & ĐÔI TAI



CUỘC CHIẾN THIÊNG LIÊNG THEO THÁNH KINH, TRONG HỘI THÁNH & NƠI CÁC THÁNH - ONWARD CATHOLIC SOLDIER

Chương 8

MIỆNG LƯỠI, ĐÔI MẮT & ĐÔI TAI

□

Đừng nói lời thô tục, nhằm nhí, cợt nhả: đó là những điều không nên; trái lại, phải tạ ơn Thiên Chúa thì hơn (Ep 5, 4).

Thật thế, ai là người thiết tha được sống và ước ao hưởng chuỗi ngày hạnh phúc, thì phải giữ mồm giữ miệng, đừng nói lời gian ác điều ngoa; người ấy phải làm lành lánh dữ, tìm kiếm và theo đuổi bình an, vì Chúa để mắt nhìn người chính trực và lắng tai nghe tiếng họ kêu xin, nhưng Người ngoảnh mặt đi, không nhìn kẻ làm điều ác (1 Pr 3, 10-12).

Cái lưỡi cũng vậy: nó là một bộ phận nhỏ bé của thân thể, mà lại huênh hoang làm được những chuyện lớn lao. Cứ xem tia lửa nhỏ bé làm sao nhưng vẫn đốt cháy cánh rừng bát ngát! Cái lưỡi cũng là ngọn lửa, là cả một thế giới của sự ác. Cái lưỡi chiếm một vị trí trung tâm các bộ phận thân thể, nó khiến toàn thân ô nhiễm, đốt cháy bánh xe cuộc đời, vì chính nó bị lửa hoả ngục đốt cháy. Thật thế, mọi loài thú vật, chim chóc, bò sát, cá biển... loài người đều có thể chế ngự và đã chế ngự được; nhưng cái lưỡi thì không ai chế ngự được: nó là một sự dữ không bao giờ ở yên, vì nó chứa đầy nọc độc giết người. Chúng ta dùng lưỡi mà chúc tụng Chúa là Cha, cũng nó mà nguyền rủa những người anh em được tạo dựng theo hình ảnh Người. Từ cùng một cái miệng, phát xuất lời chúc tụng lẫn lời nguyền rủa. Thưa anh em, như vậy thì không được (Gc 3, 5-10).

Tai để nghe, mắt để thấy, Đức Chúa làm nên cả hai (Cn 20, 12).

Anh Timôthê, hãy bảo toàn giáo lý đã được giao phó cho anh, tránh những chuyện nhằm nhí, trống rỗng và những vấn đề của tri thức giả hiệu (1 Tm 6, 20).

Có quá nhiều tổn thương hành hạ Thân Mình Đức Kitô do bởi tội lỗi cuốn hút từ đôi mắt, đôi tai và cái miệng. Những tội này phỉ báng những cảm xúc của bạn khiến bạn chỉ làm lợi cho Satan. Satan thích hích bạn, xúi bạn nói những lời bạn thường không hay nói. Khi đã mắc mồi nó, bạn cung cấp cho nó một chỗ nấp hoàn hảo. Nó khoá chặt làm ngập cảm xúc bạn từ bên ngoài vào bên trong bằng những âm thanh, hình ảnh kích thích đôi mắt, đôi tai và cái miệng.

Bạn phải làm chủ những gì bạn nói, canh chừng những gì bạn nghe để khỏi vô tình hỗ trợ và động viên những nỗ lực của ma quỷ. Đừng để tri giác của bạn quanh quẩn bên những dịp tội. Nhờ ơn Chúa, bạn phải đóng kín cửa nhà và đẩy lùi mọi nỗ lực thâm nhập của ma quỷ.

Mọi giác quan lơ đãng đều sinh tội (Thánh Grêgôriô Nazianzus).

Ngay cả khi chúng ta không muốn, bọn cướp vẫn lén vào qua những cánh cửa giác quan. Làm sao ngôi nhà có thể không tối sầm lại bởi khói đen bên ngoài ủa vào qua những cánh cửa lớn nhỏ đã mở toang? (Thánh Syngletike).

Bạn nói, nhìn, nghe nhờ miệng, mắt và tai; qua đó, mỗi một trong ba bộ phận đều là đối tượng của sự lợi dụng. Chúng có khả năng góp phần làm nên một lối sống tội lỗi hay một cuộc đời đạo đức. Dĩ nhiên, chúng được tạo dựng cho điều lành chứ không cho điều dữ; nghĩa là được sử dụng như những khí cụ thăng tiến Vương Quốc Trên Trời của Thiên Chúa chứ không phải địa ngục trầm luân của Satan.

TỘI LỖI TỪ MIỆNG

Ngôn ngữ, một năng lực mạnh mẽ; Thiên Chúa phán và mọi vật hiện hữu. Ngôn ngữ có khả năng xúi động, gây cảm hứng. Ngôn ngữ là cảnh quang của tâm trí. Nó nói cho biết bạn là ai và với bạn, điều gì là quan trọng. Nó hình thành nền tảng phần lớn giao tế xã hội của bạn. Nó có thể là khí cụ bình an hay khí cụ chiến tranh. Tội lỗi từ miệng lưỡi đâm sâu, sâu hơn bất cứ thanh gươm nào. Những tội này có thể không có khả năng đâm thủng làn da nhưng có thể đâm xuyên tâm hồn và tác hại linh hồn.

Khi báng bổ, bạn gây nguy hiểm cho linh hồn bất tử của mình. Khi nói xấu, mách lẻo hay vu khống, bạn làm phương hại đến bản thân và những người khác. Khi bạn nói lời thô lỗ hoặc phát ra những lời nguyền rủa, bạn đang làm công việc của ma quỷ. Khi nói năng khiếm nhã, phân biệt chủng tộc hay đùa cợt không thích đáng... bạn trải thảm đỏ chào đón ma quỷ.

Satan chộp ngay những ngôn từ bất hảo của bạn, làm cho chúng còn mãi với mục đích tối hậu là dùng chúng để phân cách bạn và những người khác khỏi sự sống đời đời với Thiên Chúa. Satan cứ tiếp tục làm vang vọng những lời ấy trong những nỗi đau riêng của bạn đến mức bạn tin chúng và truyền bá chúng. Nó tiếp tục làm chúng dội lại trong kiêu căng đến mức bạn bắt đầu bào chữa cho tội lỗi, từ chối trách nhiệm và ngay cả biện hộ cho những hành động của mình. Satan sẽ làm méo mó tâm hồn và lý trí bạn cho đến khi bạn trở nên khí cụ chúng dùng để chống lại Đức Kitô và Giáo Hội.

Đức Giêsu là Ngôi Lời. Mọi lời Ngài nói đem vinh quang và danh dự cho Thiên Chúa. Khi bạn nói trong chân lý và tình bác ái, bạn cũng đem vinh quang, danh dự cho Người. Bạn phải luôn nói năng làm sao cho giới răn thứ hai được tôn vinh.

Người ác khẩu ăn thịt anh em mình và cắn xé thân thể người lân cận (Thánh Gioan Kim Khẩu).

Đừng nói xấu ai và tránh xa phường phỉ báng người thân cận (Chân Phước Jacinta Marto).

Than ôi, đó là yếu đuối của chúng ta, vì chúng ta thường sẵn sàng tin và rêu rao những điều xấu xa thay vì những gì tốt đẹp về người khác (Thomas a' Kempis, Tôi tớ Chúa).

Rất nhiều tội khác nhau bắt nguồn từ lời ăn tiếng nói đã mở cho Satan những cánh cửa đi vào tâm hồn con người. Một khi đã nói ra, lời nói không thể lấy lại được; vì thế, bạn hãy cẩn thận khi sử dụng ngôn từ.

Ngòi Lê Đôi Mách

Ngòi lê đôi mách là ngòi nói những chuyện không đâu vào đâu, đặc biệt, nói về người khác. Đó có thể là việc tiết lộ những bí mật, tung tin đồn nhảm hay đơn giản là những cuộc chuyện trò vô tích sự. Sự thật tương đối của những gì được nói đến khi ngòi lê đôi mách không hẳn là tội, nhưng không phải điều gì đúng cũng được phép đem ra bàn tán. Ngòi lê đôi mách cũng có thể là một tội do lười biếng; thời giờ và năng lượng tiêu tốn cho việc đó có thể ích lợi hơn cho những việc khác. Satan lợi dụng những câu chuyện tầm phào đó để gieo rắc dối trá, để đột nhập và làm suy yếu quyết tâm của chúng ta.

Hãy để việc lắng nghe chuyện thế tục trở nên đồ ăn thức uống đắng cay và lời hay ý đẹp của các thánh trở nên mật tăng ngọt ngào cho con (Thánh Basiliô Cả).

Gièm Pha

Gièm pha là rêu rao một sự thật làm phương hại đến thanh danh một ai đó bằng lời nói hay chữ viết. Chỉ với sự kiện bạn biết một điều gì đó về một ai đó không cho bạn quyền để tiết lộ nó. Gièm pha tai hại hơn ngòi lê đôi mách, vốn có thể hoặc không phải là ý định của ma quỷ, vì mục đích của gièm pha là gây hại. Rõ ràng, gièm pha là việc của ma quỷ. Đây thường là giai đoạn tiếp theo của ngòi lê đôi mách.

Ai trong chúng ta muốn tiết lộ những lỗi lầm thầm kín của mình? Thế nên, hãy lặng thinh trước lỗi lầm của người khác (Thánh Gioan Lasan).

Phỉ Báng

Phỉ báng là làm mất danh dự khi vạch trần sự thật của một ai đó bằng lời nói. Phỉ báng chỉ khác với gièm pha ở cách thức truyền đạt; phỉ báng được nói lớn tiếng. Mục đích của chúng thì giống nhau, bôi nhọ danh thơm tiếng tốt của một ai đó. Đang khi chữ viết tồn tại lâu dài một cách đặc thù thì lời nói thường tức thời và làm tổn thương hơn. Satan sẽ xúi bạn ngòi lê đôi mách, châm lửa sự giận dữ để rồi chính bạn kết hợp cả hai thành hành động phỉ báng.

Kẻ nói, người nghe lời phỉ báng có chung bạn đồng hành là ma quỷ; nó ở trên lưỡi người này và ngọ trong tai người kia (Thánh Bênađô Clairvaux).

Vu Khống

Vu khống là lời độc địa thốt ra một điều không có hậu xúc phạm thanh danh một ai đó. Tội vu khống là kết hợp một lời dối trá và một sự công kích về uy tín của một ai đó. Với những cuộc ngồi lê đôi mách, nói xấu người khác, những gì được bàn ra tán vào có thể đúng; nhưng với vu khống, thì đó là một điều dối trá ngay từ đầu. Tuy Satan là một tên dối trá từ ngàn xưa, nhưng một khi bạn vu khống ai, bạn lại tiến sâu hơn vào ma trận của nó.

Để tước đi uy tín và danh dự của ai, chỉ một lời là đủ. Chỉ cần tìm một điểm yếu nhạy cảm nhất nơi họ, con có thể làm mất thanh danh người ấy qua việc nói điều đó cho người quen biết người ấy; danh dự và tính liêm chính của người ấy sẽ mất cách dễ dàng. Tuy nhiên, để làm điều này, không cần nhiều thời gian vì ngay khi con thoả lòng áp ủ ước mong vu khống, con đã phạm tội (Thánh Gioan Kim Khẩu).

Chửi Thề

Chửi thề là việc dùng sai quạ tặng ngôn ngữ. Chính ngôn ngữ thô bỉ, lỗ mǎng và tục tĩu là mảnh đất màu mỡ cho mầm mống tội lỗi của Satan. Cùng với việc kêu tên Đức Chúa Trời vô cớ, điều này trở nên nghiêm trọng gấp hai lần. Nó làm chói tai cũng như làm mờ đi ánh sáng của linh hồn. Tai hại nhất của việc chửi thề không nhất thiết ở chính những lời đó, nhưng ở chỗ cánh cửa tâm hồn đã mở toang bởi việc nói năng những lời kinh tởm. Ở đâu có chửi thề, ở đó các tội khác cảm thấy tự nhiên như ở nhà.

Lời tục tĩu khiến chúng ta cảm thấy thoải mái với hành động tục tĩu. Người biết cách làm chủ miệng lưỡi được chuẩn bị để chống lại các đợt tấn công của dục vọng (Thánh Clément Alexandria).

Nguyên Rửa

Nguyên rửa, gọi ma quỷ xuống trên một ai đó, là một sự dữ nghiêm trọng và dùng sai quạ tặng ngôn ngữ. Nguyên rửa không phải là vô hại và không phải do tưởng tượng. Nguyên rửa có thật, độc địa và là một tội trọng. Thứ tội này cản lối chúng ta đến với Chúa và mở ra cánh cửa dẫn tới Satan. Bạn đừng bao giờ thốt ra những lời như vậy, và cũng đừng lấy làm lạ nếu bị nguyên rửa bởi những kẻ làm nô lệ cho Satan. Nếu bạn bị nguyên rửa, hãy có một đời sống cầu nguyện liên li, sốt sắng... với một tâm hồn đầy tràn ân sủng. Đó là khiên che thuẫn đỡ tốt nhất cho bạn.

Những lời xấu xa chúng ta nói ra là những phán quyết hoặc ước muốn sự dữ cho người khác. Vì ước sự dữ cho người khác hoặc góp phần đưa đến sự dữ bằng cách đưa ra những phán quyết, tự bản chất, đối nghịch với bác ái, vốn qua đó, chúng ta yêu thương người anh em bằng việc ước muốn điều lành cho họ. Cho nên, nguyên rửa là một tội trọng (Thánh Tôma Aquinô).

Báng Bỏ

Báng bỏ là thể hiện trực tiếp hay gián tiếp coi thường, thiếu tôn trọng hay bất kính Thiên Chúa. Đó có thể là một ý nghĩ, một lời nói hay hành động; nhưng biểu thị thường xuyên nhất của nó chính là lời nói. Dù đó là thề gian, hoặc lấy danh Chúa mà thề hay xen danh Người vào trong lời nói thì đó vẫn là tội nghịch lại giới răn thứ hai. Theo một nghĩa nào đó, báng bỏ tựa hồ tuyên bố công khai chống lại Thiên Chúa, lăng mạ Người và công việc Người.

Nếu gia đình con đầy những lời báng bỏ, chắc chắn nó sẽ lụi tàn (Thánh Gioan Maria Vianney).

Nhu cầu ngồi lê đôi mách, gièm pha, phỉ báng, vu khống, nói lời tục tĩu, nguyên rửa hoặc báng bỏ thường phát xuất từ một vết thương bên trong của bạn. Ghen tị là thủ phạm thường tình. Bạn cảm thấy có thể tự tôn mình lên bằng cách hạ bệ kẻ khác. Satan đặc ý tiếp tục gọi lại những thương tổn bên trong của bạn nếu bạn tiếp tục hưởng ứng sự kích động của nó bằng việc báng bỏ kẻ khác, phạm tội hay rơi vào tụyệt vọng.

Người ghen tị bịa đặt đủ trò xấu xa. Họ nại tới những lời độc địa, những lời vu khống, những xảo trá để bôi nhọ tha nhân. Họ nhắc đi nhắc lại những gì mình biết, bịa đặt và cường điệu những gì mình không biết. Qua lòng ghen tị của ma quỷ, sự chết đi vào trần gian; cũng qua lòng ghen tị, chúng ta giết chết tha nhân. Bằng những đòn hiểm độc và dối trá, chúng ta làm cho người khác mất thanh danh, mất địa vị. Hãy trở nên những Kitô hữu tốt lành, đừng bao giờ ghen tị vận may của người khác cũng đừng bao giờ nói xấu người anh em; như thế, bình an ngọt ngào sẽ đến với chúng ta, tâm hồn chúng ta sẽ thanh thản và thiên đàng sẽ được tìm thấy ngay trên trần gian (Thánh Gioan Maria Vianney).

TỘI CỦA ĐÔI MẮT

Ngoài ra, đôi mắt, “cửa sổ của tâm hồn”, là con đường đầu tiên, qua đó, phần lớn nhân loại trải nghiệm thế giới. Như bất cứ giác quan nào khác, đôi mắt của bạn có thể được sử dụng, theo một cách hiểu nào đó, để hướng tới điều lành hay sự dữ. Khi chiêm ngắm những gì là chân thiện mỹ, bạn đã mở lòng mình ra cho đời sống thánh thiện; khi dán mắt vào những đối tượng xấu và tục lụy, bạn mở lòng mình ra cho lối sống tội lỗi. Việc canh chừng đôi mắt là một nhân đức quan trọng phải vun trồng, bởi lẽ biết bao hình ảnh vô tình đập vào mắt bạn trong đời sống thường nhật. Những hình ảnh này vẫn lưu lại trong tâm trí; thậm chí tệ hơn, bất cứ hình ảnh không thích hợp nào mà bạn chủ động xem lại sẽ là trò ma mãnh Satan tận dụng để cám dỗ bạn phạm tội ngay sau đó.

Thực tế, hầu như bạn không thể tránh khỏi mọi hình ảnh nhan nhản trước mắt. Bạn bị oanh tạc dồn dập bởi những kích thích thị giác. Một cái nhìn vô tình, ngay cả nhìn vào một đối tượng tội lỗi khách quan, không phải là tội. Sẽ không phạm tội nếu chưa có sự bằng lòng của ý chí. Tội lỗi chỉ nảy sinh khi bạn cố tình đặt mình giữa một môi trường dễ dàng cho việc phạm tội và dường như sẽ làm cho bạn không còn canh chừng đôi mắt. Tội lỗi cũng nảy sinh khi bạn nhìn lần thứ hai, nghĩa là đồng ý tiếp tục xem một hình ảnh không thích hợp bất luận cái nhìn ban đầu là vô tình hay cố ý.

Thông thường, đôi mắt sẽ chú ý đến những đối tượng hay đặc điểm vốn thu hút những cảm xúc mạnh của bạn. Điều này có thể dễ dàng dẫn đến ghen tị hay tham lam những gì bạn ao ước; hoặc dẫn bạn đến việc xét đoán, lên án những gì không hấp dẫn. Thấy chiếc xe hơi yêu thích mà bạn không đủ tiền mua có thể dẫn đến ghen tị với người đang lái nó. Thấy một người vô gia cư ăn mặc tồi tàn, lời thôi có thể dễ dàng dẫn đến việc xét đoán hoàn cảnh của họ. Ghen tị và xét đoán đều là mầm mống sự dữ.

Bất cứ khi nào ghen tị với tha nhân, con dọn chỗ cho ma quỷ nương náu (Thánh Ephrem Syria).

Con không biết rễ cây thường phải làm đá nẻ ra để bám trụ sao? Đừng cho hạt giống sự dữ một chỗ nào cả, nó sẽ làm vỡ đức tin của con (Thánh Cyril Jérusalem).

Một hình thức khác của việc phạm tội qua đôi mắt thể hiện từ trong ra ngoài có thể được tóm tắt trong câu nói “Nếu cái nhìn có thể giết chết...”. Những người khác có thể nhìn thấy ngay cảm xúc của bạn thể hiện qua ánh mắt. Khi bạn nhìn trừng trừng, nổi giận trong ánh mắt hoặc khi xét đoán, lên án một ai đó bằng một cái nhìn, bạn dễ phạm tội “giết chết” tinh thần họ. Phải canh chừng đôi mắt cả khi bạn thu nhận hình ảnh cũng như khi phát ra cái nhìn. Những cám dỗ dẫn đến ham muốn, ghen ghét, tham ăn và dâm ô... là những đại lộ trọng yếu của tội do đôi mắt; ngay sau đó là kiêu căng và xét đoán.

Kẻ thù đứng quan sát ngay trước mắt chúng ta ngày cũng như đêm để tìm lối vào mà các giác quan mở ra cho nó. Một khi đã đi vào qua một trong các giác quan, vì chúng ta thiếu cảnh giác, con chó ranh mãnh trơ trẽn này tấn công chúng ta nhiều hơn với nanh vuốt của nó (Thánh Isaac Syria).

Đừng kết án, ngay cả với đôi mắt, vì chúng thường bị đánh lừa (Thánh Gioan Climacus).

TỘI CỦA ĐÔI TAI

Tội của đôi tai có thể đơn giản như việc nghe nhạc, xem phim, những lời lẽ hoặc những câu chuyện bất chính, kích thích hay nghiêng chiều về điều xấu. Sử dụng sai khả năng nghe còn thể hiện qua việc nghe trộm, nghe lén. Rất thông thường, tội của đôi tai là tội bỏ qua. Đó là khi bạn nghe một điều gì đó không hợp lẽ, cách riêng vấn đề ngồi lê đôi mách, vu khống, .v.v.. thay vì thẳng thắn phản đối hoặc ít nhất bỏ đi, bạn lại không nói gì. Thật không may, thỉnh thoảng của bạn đang nói lên một cách hùng hồn.

Tội bỏ qua có thể dễ dàng dẫn đến thoá mạ. Thiếu một hành động cụ thể, chẳng hạn khi bạn không nói ra, đang khi những người khác đang bàn ra tán vào một điều gì đó sai trái, bạn đã mặc nhiên tán đồng với họ. Không nói ra một điều gì đó, thông thường, tự nó không phải là tội; nhưng nó nên tội khi chân lý và đức ái buộc bạn phải nói mà bạn không nói. Chỉ cần một lời của bạn, cuộc thảo luận có thể chấm dứt trước khi nó trở thành tội bỏ qua về phía bạn.

Ở đây, Satan đóng hai mặt, trước hết, nó khuấy động những e dè sợ hãi; tiếp đến, kích động và gọi lên những bản năng đê hèn để bạn tham gia ngồi lê đôi mách hoặc vu khống kẻ khác, .v.v..

Đừng bao giờ quên rằng, linh hồn bị đầu độc qua đôi tai cũng như cơ thể bị đầu độc qua miệng lưỡi (Thánh Phanxicô Salêsiô).

Cấm lưỡi lắm bầm thì chưa đủ; chúng ta còn phải từ chối lắng nghe những kẻ cảm ràm (Chân Phước Louis Granada).

Hai giác quan khác, xúc giác và khứu giác, cũng có thể góp phần dẫn đến tội. Rõ ràng, xúc giác có thể dễ dàng dẫn đến tội xác thịt; điều này được trình bày chi tiết suốt cuốn sách này nhưng khứu giác cũng có thể là tác nhân dẫn đến tội. Tham ăn là dẫn chứng rõ ràng nhất nhưng ở đây còn có nhiều thứ khác. Trong các giác quan, khứu giác là giác quan độc đáo khơi gợi mạnh nhất. Một mùi hương nào đó có thể tức khắc mang bạn trở lại quá khứ.

Dù đó là mùi cỏ mới cắt, mùi biển mặn hay mùi một thanh củi đang cháy trong lò... khứu giác của bạn vẫn có khả năng khơi gợi mạnh mẽ. Sự tinh tế và mãnh liệt của giác quan này không thoát khỏi tầm ngắm của Satan. Những ký ức tội lỗi trong quá khứ thường gắn liền với những cảm xúc mãnh liệt có thể ùa về qua một mùi hương gợi nhớ. Những mùi hương tưởng chừng như vô hại có thể bất ngờ ngập đầy lòng bạn với những ham muốn, giận dữ hay nổi loạn mà chính bạn cũng không biết tại sao.

Vậy, bất cứ ai ước ao sống thanh sạch trong Chúa Giêsu Kitô sẽ không chỉ phải chạy trốn cơn chuột ham muốn mà còn phải chạy trốn mùi hương của nó (Thánh Antôn Padua).

Một mùi hương gợi nhớ, ngay cả mùi hương có gắn bó đến một quá khứ lỗi lầm vẫn không phải là tội bao lâu ý chí chưa tham gia. Tuy nhiên, đặt mình trong một môi trường, nơi những mùi hương gợi lại những quyến luyến xấu là đặt mình bên dịp tội gần. Satan hiểu rất rõ cơ cấu của sự liên hệ và gợi nhớ này, nó sẽ khai thác điều đó chừng nào có thể.

Chúa Giêsu đã nói đến tất cả các giác quan, tôi tin điều đó; thế nên, ai sờ đụng hoặc sử dụng nội lực của mình để tìm khoái lạc, họ đã thực sự phạm tội trong lòng (Thánh Grêgôriô Nyssan).

Chúng ta còn phải chiến đấu để bảo vệ các giác quan, bởi lẽ không chỉ qua đôi mắt tò mò mà chúng ta rơi vào thèm muốn, gian dâm hay ngoại tình trong lòng như Chúa Giêsu cảnh báo; chúng ta còn gian dâm, ngoại tình qua thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và các giác quan khác nữa (Thánh Nicôđêmo Núi Thánh).

Giác quan của bạn có thể là những cánh cổng dẫn đến ân sủng hay tội lỗi. Những xung năng đi qua các giác quan dấy lên những cảm xúc và đi vào suy nghĩ của bạn. Những ý nghĩ và cảm xúc này có thể phục vụ một trong ba vương quốc: vương quốc Thiên Chúa, vương quốc trần gian hoặc vương quốc ma quỷ. Phụng sự hai vương quốc sau sẽ đẩy bạn xa rời vương

quốc Thiên Chúa. Satan biết rõ điều này và chỉ chờ một cơ hội, một khe hở nhỏ nhất hầu làm vẩn đục suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Đừng cho nó một ngõ nào, trái lại, đóng chặt mọi cánh cửa bằng cách khước từ những thói hư tật xấu nó bày ra. Hãy ghi chặt những nhân đức vốn có thể đưa bạn đến gần Thiên Chúa hơn.

Nếu trong cơn chợt xuất hiện bất cứ một ý tưởng xấu nào, hãy làm dấu thánh giá hay đọc một Kinh Lạy Cha hoặc đấm ngực và cố nghĩ đến một điều gì khác. Nếu làm được như thế, ý nghĩ xấu đó sẽ thực sự lập công cho con vì con đang chống lại nó (Thánh Têrêxa Avila).

Tật xấu bắt chước nhân đức (Thánh Cyril Jérusalem).

Khi bị thói hư tật xấu tấn công, chúng ta phải thực hành điều ngược lại ngàn nào có thể (Thánh Phanxicô Salêsiô).

Tóm lại, phải canh chừng tất cả giác quan trong mọi lúc. Mỗi khi được rảy nước thánh, hãy để các giác quan của bạn cũng được lãnh nhận. Hãy làm dấu thánh giá với nước thánh ở mắt, tai, mũi, tay và miệng. Hãy xin Chúa đổ ơn xuống trên từng giác quan. Xin Người tẩy sạch những lầm lỗi quá khứ và che chở bạn khỏi những lỗi lầm mới. Về phần mình, bạn cũng hãy cộng tác với ơn Chúa. Hãy nói sự thật trong yêu thương, hãy thinh lặng khi cần thiết, hãy dán mắt vào Chúa Giêsu, chỉ lắng nghe những gì có thể nâng tâm hồn bạn lên với Ngài. Hãy bắt chước Ngài trong mọi lời nói việc làm, và như thế, mọi nỗ lực của Satan sẽ trở nên vô ích.

Một giọt nước thánh cũng khiến ma quỷ chạy xa (Thánh Phanxicô Salêsiô).

Trước mặt con, bao mưu chước tội lỗi không ngừng giăng mắc và ngày cũng như đêm, tất cả giác quan của con đang bị tấn công bởi những ước muốn bất chính của chúng (Thánh Basiliô Cả).

Khi cảm thấy mình khổ đau và dấy lên những cơn giận dữ, đó là lúc con cần im lặng như Chúa Giêsu đã lặng im giữa những nhục hình (Thánh Phaolô Thánh Giá).

Tôi nghĩ rằng, kẻ được gọi là người kiến tạo hoà bình sẽ dẹp yên tận căn bất hoà giữa thể xác và tinh thần trong chính họ, dẹp yên cả những xung khắc tự nhiên không thể tránh khỏi, để rồi, luật thân xác không còn tuyên chiến với luật lý trí nhưng phải khuất phục luật cao hơn nó và trở nên kẻ tuân hành mệnh lệnh Thiên Chúa (Thánh Grêgôriô Nyssan).

Có ba điều tôi không thể trốn chạy: ánh mắt của Chúa, tiếng nói lương tâm và đòn chí tử của thần chết. Vậy, với bạn bè, hãy canh chừng miệng lưỡi; với gia đình, hãy kiềm chế tính khí; khi ở một mình, hãy canh phòng các suy nghĩ của con (Chân Phước Matt Talbot).

Còn tiếp nhiều kỳ

LTS. Lm. Minh Anh, TGP Huế có một tài sản rất lớn và quý báu, đồng thời sẵn sàng trao tặng cho bất cứ ai muốn nhận, đó là 13 bản dịch của những tác phẩm uy tín và giá trị. Quý vị có thể chọn lựa tên tác phẩm và xin nhận qua email bằng file, hoặc tham khảo tại đây (tải về máy dễ dàng):

<http://www.conggiaovietnam.net/index.php?m=module2&id=69>

CUỘC CHIẾN THIÊN LIÊNG THEO THÁNH KINH, TRONG HỘI THÁNH & NƠI CÁC THÁNH - ONWARD CATHOLIC SOLDIER

“Đừng sợ những mưu chước, những công kích của ma quỷ, kẻ có thể đến cướp phá và chiếm

cứ thành phố linh hồn con. Không, đừng sợ, nhưng hãy như những chiến sĩ đang dàn quân trên mặt trận, võ trang bằng thanh kiếm đức ái của Thiên Chúa. Thanh kiếm này là ngọn roi quất vào chúng” (Thánh Catarina Siena). [...File kèm](#) ▶

Tim Kiếm và Giữ Lấy Bình An - Searching for and Maintaining Peace

Cần biết rằng, con đường dẫn đến Thiên Chúa, dẫn đến sự trọn lành mà Thiên Chúa đòi hỏi nơi chúng ta thì ngắn hơn, hiệu năng hơn và thật hiển nhiên, dễ dàng hơn khi chúng ta học biết dần dần cách thức giữ lấy bình an thẳm sâu trong tâm hồn ở bất cứ hoàn cảnh nào. Vì lẽ, lúc bấy giờ, tâm hồn đã phó mặc cho sự dẫn dắt của Thánh Thần, và với ân sủng của Người, Thiên Chúa có thể hành động nhiều hơn những gì mà tâm hồn có thể thực hiện bằng sức riêng của mình. [...File kèm](#) ▶

TỰ DO NỘI TÂM - La Liberté intérieure (Jacques Philippe)

Cuốn sách này nói đến chủ đề nền tảng của đời sống Kitô giáo: tự do nội tâm. Mục đích của nó thật rõ ràng. Mọi Kitô hữu cần khám phá ra rằng, ngay trong những hoàn cảnh bên ngoài bất ưng nhất, bên trong chúng ta vẫn có một khoảng không tự do mà không ai có thể lấy đi, bởi Thiên Chúa là nguồn mạch và là bảo chứng của tự do đó. Không có khám phá này, chúng ta sẽ luôn luôn bị giới hạn cách nào đó và sẽ không bao giờ nếm hưởng được hạnh phúc đích thực. Nhưng nếu chúng ta học cách để cho khoảng không tự do nội tâm này mở ra, thì dù cho bao điều làm chúng ta đau khổ, vẫn không gì thực sự có thể đàn áp hay nghiền nát chúng ta. [...File kèm](#) ▶

CẨM NANG HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH KITÔ CỦA D. WAHRHEIT

CẨM NANG HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH KITÔ của **D. Wahrheit** được hiệu đính từ một tập sách rất khó đọc dạng ronéo. Sau một thời gian dài tìm tác giả cũng như người dịch, tôi được Đức Ông Phêrô Nguyễn Văn Tài, Giám Đốc Đài Chân Lý Á Châu, cho biết: các sách có tên tác giả D. Wahrheit là những tác phẩm của Đài Chân Lý Á Châu đã phát thanh, được thính giả ghi lại trong thời gian khó khăn khi chưa có internet (D: Đài; Wahrheit: Chân Lý); và nay, được phép ngài cho phổ biến, tôi chân thành giới thiệu tập sách bổ ích **CẨM NANG HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH KITÔ** này cùng các bạn trẻ, cách riêng những bạn trẻ sắp bước vào đời sống hôn nhân. Lễ Thánh Mônica, 27.8.2009. Lm. Minh Anh (Gp. Huế) [...File kèm](#) ▶

Thầy Dạy Khát Khao - Le Maître du désir

Con người muốn sống. Con người được tạo dựng để sống. Không chỉ tự nhiên tìm cách bảo tồn sự sống, nhưng chúng ta còn muốn phát triển nó, làm cho cuộc sống của mình hạnh phúc hơn, tươi đẹp hơn, thanh cao hơn, mạnh mẽ hơn; tắt một lời, sống động hơn. “Vì chưng, gánh nặng nề nhất là tồn tại mà không sống” (Victor Hugo). Sống có ý nghĩa gì nếu không có niềm vui sống? [...File kèm](#) ▶

HOA TRÁI THINH LẶNG - Thoughts in Solitude

Những lời ghi chép trong tập này được viết vào những năm 1953 và 1954 vào thời điểm mà tác giả, nhờ ân sủng của Thiên Chúa và nhờ sự rộng lượng của các Bề Trên, có thể tận dụng những cơ hội đặc biệt dành cho việc tĩnh tâm và suy niệm; từ đó, mới có đề tựa tập sách như trên. Điều này không muốn nói rằng, những lời ghi chép đó mang tính chủ quan hay tự thuật. Chúng không hề được nhắm đến như một tường trình về những cuộc phiêu lưu tinh thần. Đối với tác giả, không có cuộc phiêu lưu nào để viết, và nếu có, nó cũng sẽ không phó mặc cho

việc in ấn trong bất kỳ trường hợp nào. Đây chỉ là những suy tư về đời sống chiêm niệm, những hiểu biết bằng trực giác mà dường như có một tầm quan trọng cơ bản vào một lúc nào đó trong quá khứ. [...File kèm](#) ▶

Một Quan Điểm Công Giáo về Tác Phẩm Sống Theo Đúng Mục Đích - “A Catholic Perspective on The Purpose Driven Life”

Là một linh mục Công giáo Rôma, từ hơn 50 năm nay, tôi vẫn thường lướt qua những phim ảnh và những cuốn sách được yêu chuộng như là nguồn tài liệu khả dĩ có thể sử dụng cho việc giảng dạy và viết lách. Sự hiểu kỳ đó đã dẫn tôi đến với quyển sách của Mục sư Rick Warren. [...File kèm](#) ▶

Sống Theo Đúng Mục Đích - The Purpose-Driven Life

Ngày nay, ta biết quá nhiều thứ, nhưng lại ít biết về chính mình, theo đuổi nhiều thứ nhưng không biết cái gì là chính. Ta quay cuồng và bị lôi kéo, bị xô đẩy giữa biết bao khuynh hướng, trào lưu mà không biết đi về đâu. Biết mình, biết mục đích đời mình và sống đúng mục đích, điều quan trọng bậc nhất trong đời sống này sẽ giúp đời sống ta thay đổi, có ý nghĩa và triển nở đến vô tận. (TGM Giuse Ngô Quang Kiệt, giới thiệu) [...File kèm](#) ▶

BÀI CA CỦA BÌNH MINH - THE SONG OF THE DAWN

Người ta có thể ngạc nhiên khi những ý tưởng sâu sắc lại được tìm thấy trong những tác phẩm thi ca của các nhà thơ hơn là của các triết gia; bởi lẽ, nhà thơ vận dụng hết mọi nỗi niềm và khai thác tối đa khả năng tưởng tượng. Như đá lửa, trong chúng ta, có những hạt giống của ánh sáng. Qua lý trí, triết gia khơi dậy chúng, đang khi nhà thơ làm cho chúng chiếu toả rạng ngời hơn nhờ đặc ân tưởng tượng. Descartes, Cogitationes Privatae [...File kèm](#) ▶

ĐI TRÊN NƯỚC - WALKING ON WATER

Cầu nguyện, yêu thương, đời sống tinh thần, đời sống đạo đức sắp giải thoát bạn khỏi những ảo giác. Một khi đời sống đức tin triển nở, thật tuyệt vời, tuyệt vời! Nhưng khi nó trệch hướng, thì đó là bệnh hoạn, một dịch tễ phải tránh. Khi ảo giác rơi rụng, con tim không còn bị tắc nghẽn, tình yêu sẽ nở hoa. Đó cũng là lúc hạnh phúc chợt đến và bắt đầu có sự đổi thay. Và rồi, chỉ khi đó, bạn mới biết Thiên Chúa là ai... [...File kèm](#) ▶

TAKING FLIGHT - BAY LÊN ĐI!

Đã một thời, Tony de Mello, một linh mục dòng Tên dạy hàng thiêng liêng không ngừng đánh động tâm hồn bao người khắp năm châu; bởi lẽ, ngài quá yêu đời, yêu cuộc sống - một cuộc sống thực tế, sôi nổi và tràn đầy niềm vui. Những chuyện kể đầy mê hoặc, đầy nhiệt huyết, đậm nét hài hước và những hiểu biết sâu sắc của ngài về bí quyết hạnh phúc, về việc khám phá bản ngã đích thực của mỗi người - tất cả đã tạo nên một tác động đầy phấn khích cho bất cứ ai đã từng nghe ngài. Ngài đến cho những tâm hồn được giải thoát, cho người vô cảm biết yêu thương, đem ý nghĩa cho tất cả những gì làm nên một nẻo đường thiêng liêng trên đó bao người đang tiến bước. [...File kèm](#) ▶

SADHANA - MỘT NẸO ĐƯỜNG DẪN TỚI THIÊN CHÚA - Linh Thao Kitô Giáo Theo Lối Đông Phương

Nguyên bản tiếng Anh chúng ta đang có là Sadhana toàn tập, không rút gọn, như tác giả đã lưu ý (complete and unabridged). Vì thế, bạn sẽ có một bản dịch đầy đủ. Ước mong sao, chúng ta cùng khám phá những chiều kích mới mẻ của kho tàng hiểu biết và tinh thần bên trong chính mình, qua việc ý thức đem *toàn thể* con người - thân xác, linh hồn, con tim, lý trí, ký ức và tưởng tượng - đi vào cầu nguyện, đi vào chiêm ngắm Đấng đang ngự ở đó. [...File kèm ▶](#)

HUẾ CỔ VẾT TÍCH ĐẠO VÀ ĐỜI

“**Vestigis Religieuses et Profanes du Vieux Hué**” của Cố Ngôn (J. B. Roux) được chuyển dịch như một đóng góp nhỏ nhân dịp Kỷ Niệm 15 Năm Đức Thánh Cha Gioan-Phaolô II tôn phong 117 Hiển Thánh Tử Đạo Việt Nam (1988-2003) với tựa đề “Vết Tích Chứng Nhân Đức Tin Của Huế Cổ”. Nay, nhân Kỷ Niệm 20 Năm Tôn Phong Các Thánh Tử Đạo Việt Nam (1988-2008), một lần nữa tập sách được tái bản với đề tựa mới, “Vết Máu Trên Huế Cổ”.

[...File kèm ▶](#)

VỀ MỤC LỤC

TÌNH BẠN KHÁC PHÁI CỦA LINH MỤC

Kính mời thăm gia trang của Cha Micae Phaolo Trần Minh Huy, pss.

<http://www.cvlctt.net/>

TÂN PHÚC ÂM HÓA BẢN THÂN TU SĨ VÀ CỘNG ĐOÀN (DÒNG THÁNH TÂM HUẾ THƯỜNG HUẤN - Ngày 16-24/7/2014)

Phần Một TÂN PHÚC ÂM HÓA BẢN THÂN TU SĨ

D. TÌNH BẠN KHÁC PHÁI CỦA LINH MỤC

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Do hoàn cảnh cuộc sống, bên cạnh các bạn đồng giới, các ứng sinh có nhiều bạn là con gái, thậm chí có một số ứng sinh có bạn gái nữa. Vậy linh mục có thể có tình bạn khác phái không? Nếu Chúa Kitô đã đón nhận một số phụ nữ, cho họ cộng tác với Ngài trong công trình cứu độ nhân loại, thì tương quan đó đã được Thiên Chúa phê chuẩn, và Chúa Giêsu trở thành mẫu gương hoàn hảo của tình bạn khác phái của người sống đời độc thân thánh hiến. Mẫu gương sống động về tình bạn của Chúa Giêsu với phụ nữ được họa lại rõ nét trong đời sống của nhiều vị thánh¹. Và mẫu gương của Chúa Giêsu vẫn còn có giá trị cho những người theo Ngài, trong tất cả mọi chiều kích nhân bản và thiêng liêng của đời sống ơn gọi và sứ vụ. Như vậy, ứng sinh linh mục và linh mục có thể có bạn khác phái, nhưng phải khôn ngoan và cẩn trọng rất nhiều, phù hợp với phong cách và bối cảnh đời tu. Vì một điều rất rõ ràng là sự yếu đuối và những nguy hiểm đã không đe dọa Chúa Giêsu, lại có thể đe dọa những người nam và người nữ sống đời thánh hiến trong những liên hệ như vậy.

¹ Cha Felix M. Padimatham nói rằng Chúa Giêsu trở thành mẫu gương hoàn hảo của tình bạn khác tính luyến ái. Ngài cũng chỉ ra nhiều mẫu gương các Thánh và Chân Phước đã có loại tình bạn này trong cuộc đời các ngài, như thánh Hiêrônimô và bà quả phụ Paula, thánh Gioan Kim Khẩu và nữ trợ tế Olympias, thánh Phanxicô Assisi và thánh nữ Clara, thánh nữ Catarina Siena và Chân Phước Raymon Capua, thánh nữ Têrêsa Avila và thánh Gioan Thánh Giá, v.v...

Chúng ta đừng bao giờ quên rằng mọi thân xác đều mang giới tính và bất cứ tương quan nam nữ nào cũng có yếu tố phái tính, thậm chí cả trong tương quan máu mủ và thiêng liêng mà thánh Phaolô khuyến cáo là *‘khởi đầu trong tinh thần nhưng lại kết thúc trong xác thịt’*, và không ai được cả dám tự phụ cho rằng mình mạnh và sẽ không bao giờ bị vấp ngã! Qua tặng độc thân thánh hiến có thể bị nguy hiểm, nhất là trong quan hệ độc hữu, khi mà một người nam đơn độc ở với một người nữ đơn độc hay ngược lại, lâu giờ trong một nơi kín đáo cửa khóa chặt, chẳng ai biết và trông thấy, mà không có bất cứ khoảng cách nào, cùng với những biên giới cần thiết về thể lý, tâm lý và thiêng liêng, nhất là ý thức về sự hiện diện thường hằng của Chúa².

Người đi tu không có sự quân bình tự nhiên của người sống đời đòi hỏi bạn theo nguyên lý bổ túc âm dương, nên phải thiết lập và sống cho được thể quân bình siêu nhiên bằng đời sống cầu nguyện, mật thiết với Chúa, tình huynh đệ, tận tụy với sứ vụ, cảnh giác toàn bộ cách ứng xử và cảm xúc của mình, ý thức rằng mình *“gìn giữ kho tàng ấy trong những chiếc bình sành”* dễ vỡ.³ Sự thiếu quân bình trong đời sống và sứ vụ, cộng với những khó khăn thử thách đau khổ, sự yếu đuối nhân loại bên trong và những cám dỗ lôi cuốn từ bên ngoài, khiến người ta có khi đi tìm sự quân bình tự nhiên kia mà vấp ngã. Kinh nghiệm cho thấy những linh mục, tu sĩ thất bại trong sứ vụ, gặp thử thách buồn phiền, lại bỏ đời sống cầu nguyện, thiếu tình huynh đệ cộng đoàn và bỏ bê bổn phận sớm muộn gì cũng sẽ sa ngã, bỏ cuộc: nhất là người ta sẽ liêu thua cuộc khi con tim thối thức, mất hướng trước những thử thách buồn phiền, chán nản thất vọng gây nên bởi những người đáng ra phải yêu thương nâng đỡ mình.

Do đó, cần phải thiết lập mối tương quan trưởng thành, lành mạnh, hài hòa và quân bình giữa cả hai phái. Người ta nên tốt hay không đều do các mối tương quan của họ. Ngoài ra đừng để mình rơi vào những hoàn cảnh bi đát, và cũng đừng làm cho ai phải buồn phiền quá đỗi. ĐTC Biển Đức XVI khuyên *“Hãy mạnh mẽ củng cố tình bạn của chúng ta với Chúa, nhất là qua lời cầu nguyện thường ngày, chăm chú trung thành và tích cực tham dự Thánh Lễ.”* *“Thánh Thể là một hồng ân tình yêu phi thường mà Thiên Chúa liên tục canh tân trong chúng ta, để dưỡng nuôi cuộc hành trình đức tin của chúng ta, tiếp thêm sức mạnh cho niềm hy vọng của chúng ta là khơi dậy tình bác ái của chúng ta để ngày càng trở nên giống Người hơn.”*⁴

II. LINH MỤC TƯƠNG QUAN VỚI NGƯỜI NỮ⁵

1 Với người nữ nói chung: Trợ Lực hay là Vấn Đề?

Theo sách Sáng Thế⁶ và quan niệm Á Đông về Âm-Dương, người nam và người nữ rất hấp dẫn nhau, gắn bó với nhau, cần nhau và bổ túc cho nhau, không thể thiếu nhau. Người nam không thể là một con người nếu không có người nữ và ngược lại. Điều này đã khởi sự tự nhiên ở trong gia đình, ngay từ thời niên thiếu, và sự sống quân bình, cả nhân bản và thiêng liêng, vẫn tiếp tục trải ra và phát triển. Mời anh em xem ***Truyền thuyết về tạo dựng người nữ.***

Sự việc cũng như thế với các linh mục và người nữ, nữ tu hay nữ giáo dân. Trong những mối tương quan này, có nhiều phương diện của cuộc sống thật ý nghĩa, đẹp đẽ và có nhiều công việc thật tuyệt vời. Tuy nhiên, họ không luôn luôn là trợ lực, nhưng lắm khi cũng là vấn đề và sa lầy không lối thoát cho một số ứng sinh linh mục, ngay cả cho một số linh mục. Có khi vì một người đàn bà mà một số linh mục đã từ bỏ thừa tác vụ, nhất là trong bối cảnh tục hóa, vật chất, hưởng thụ khoái lạc, phim sex và nhục dục, lấy cái tôi chủ nghĩa cá nhân làm

2 x. Câu chuyện ‘một nơi kín đáo không ai nhìn thấy’ của thầy Dòng nọ.

3 2 Cr 4,7.

4 CNS 25.11.2010 ghi lại bài giáo lý của ĐTC Biển Đức trong buổi triều yết chung ngày 24/11/2010.

5 x. Micae-Phaolô Trần Minh Huy, *Đào tạo và tự đào tạo thiêng liêng của linh mục tương lai trong bối cảnh Việt Nam ngày nay*, tr.283-291.

6 St 2, 18-24.

trọng tâm, thay vì Chúa Kitô. Vì thế, đời sống độc thân linh mục cần được bảo vệ cách ý thức bằng việc đặc biệt giữ cảnh giác cảm xúc và toàn bộ cách cư xử của mình. Một lối sống phù hợp với chức linh mục không thể được phát triển, nếu dán thân vào một mối quan hệ độc hữu với một phụ nữ.

2 Tương quan với nữ tu: khôn ngoan và tinh thức.

Chúng ta hãy giữ trong trí óc và tâm hồn sự lệ thuộc của chính mình, cũng như sự lệ thuộc của các nữ tu đối với Chúa, và luôn ý thức *phái* “*trả cho Thiên Chúa những gì thuộc về Thiên Chúa*”⁷: Cái đã cho rồi, không lấy lại mà cho người khác! Một lần đã quảng đại dâng hiến thì hãy cố gắng quảng đại cho đến cùng. Nhưng do lý tưởng hiến dâng và môi trường mục vụ chung, linh mục và nữ tu có thể có mối tương quan thân mật, bằng sự cởi mở, hiểu nhau và chia sẻ sứ vụ, những thành công cũng như những khó khăn thất bại, tin tưởng nhau, cảm thông nhau, quan tâm đến nhau. Chính từ sự thân mật này, một cảm nhận “yêu thương” có thể dễ dàng phát sinh và phát triển, rồi tình trạng có thể trở nên nguy hiểm hơn, với những hình thức được bộc lộ ra theo tiến trình: muốn chiếm hữu - ghen tuông - và độc quyền, là những cái gây ra rất nhiều phiền hà và tai tiếng. Nhiều trường hợp còn đi xa hơn trong chiều hướng tiêu cực. Những hình thức này dễ nhìn thấy bộc lộ nơi các cô bếp hay những nữ tu trẻ đẹp phục vụ và ở luôn trong nhà xứ. Và cũng phải kể đến những người nữ cùng làm việc tông đồ trong các đoàn hội, hay ân nhân, bảo trợ, mạnh thường quân: Không ai cho cái gì mà cho không cả, và nhiều khi ân đòi được trả bằng tình! Đừng quên nhận định bao đời của tiền nhân “*lửa gần rơm lâu ngày cũng cháy*”⁸! Không ai trách lửa tại sao đốt cháy rơm, và cũng không ai trách rơm tại sao để bị lửa đốt cháy, mà trách người đã để rơm gần lửa.

Hãy nhớ lời khuyên tinh thức và cầu nguyện của Chúa Giêsu, vì tinh thần thì nhẹ nhàng chóng vánh nhưng xác thịt lại nặng nề yếu đuối⁹: là những con người thánh hiến, chúng ta vẫn không thôi là những con người với những ham muốn và yếu đuối nhân loại. Thánh Phaolô chia sẻ: “*Có ai trong anh em yếu đuối mà tôi không cảm thấy yếu đuối, có ai trong anh em sa ngã mà tôi không cảm thấy như thiêu như đốt?*”

Chúng ta cũng phải ý thức rằng sự thân mật là nhu cầu của con người, nhưng sự thân mật trong đời sống độc thân thánh hiến không cần và không được biểu lộ có tính cách thể lý phái tính với những đòi hỏi tự nhiên cùng với hoạt động truyền sinh. Sự thân mật độc thân thánh hiến có mức độ riêng biệt thích hợp của nó. Chính mức độ này cung ứng đủ tự do để người sống đời thánh hiến yêu thương nhau và yêu thương mọi người mà không vượt qua các giới hạn.

Chúng ta hãy khuôn đúc các mối tương quan khác phái của mình theo gương mẫu đời sống của Chúa Ba Ngôi và kêu xin ơn can đảm để thăng tiến, vượt thắng và thánh hoá “*tiếng gọi nhân loại*” có thể chột nghe vào một lúc nào đó, ngõ hầu giúp nhau sống và chu toàn những gì đã cam kết trong ơn gọi và sứ vụ của mỗi người, vì tình yêu nhiều khi không có tuổi và giờ hẹn⁹. Trong trường hợp ấy, phải biết tôn trọng: nơi chốn gặp gỡ - thời gian và thời lượng - khoảng cách thể lý và tâm lý – sự có mặt của những người thứ ba - nhất là ý thức sự hiện diện thấu suốt mọi bí ẩn của Thiên Chúa.

(Sao còn một tiếng gọi)

Cũng cần phải rõ ràng và thành thật với chính mình, với người khác và với Chúa, bởi vì lắm khi được che giấu dưới những cơ hợp pháp và chính đáng của các công tác và hoạt động tông đồ mục vụ, nhưng thực tế đó là cái bình phong che chắn những nghiêng chiều nguy hiểm của con tim. Và chớ gì đừng vì thế mà đại dốt can thiệp giữ lại hay cản trở việc truyền chuyển

⁷ Mc 12,17.

⁸ x. Mt 26,41; Mc 14,38.

⁹ Chúa đã gọi, sao còn một tiếng gọi? Lòng nhu lòng can đảm đẹp mến thương, Vâng tiếng Chúa, sống cho tròn sứ mệnh.

chính đáng của Nhà Dòng, nhất là khi họ muốn rút về các nữ tu vì một lý do đặc biệt nào đó để bảo vệ người của họ, mà có khi chính chúng ta là nguyên nhân.

Mỗi người đều hãy nhớ rằng người đi tu vẫn không thôi là con người: Chúng ta có thể làm có cho người khác vấp phạm, và người khác cũng có thể làm có cho chúng ta vấp phạm. Trong hoàn cảnh tế nhị này, sự hiện diện yêu thương và đời sống huynh đệ cộng đoàn sẽ mang lại sự trợ giúp cần thiết¹⁰. Nhờ tình bạn dâng hiến và nhiệt tình, mỗi người có thể là sự trợ giúp lớn lao cho người khác trong việc soi sáng, chỉ bảo và khích lệ lẫn nhau, khi phải chịu đựng những hoàn cảnh nguy hại khác nhau, cũng như sự lây nhiễm một thứ tinh thần thể tục nào đó. Hơn nữa, cũng đừng cả dăm tự phụ quên đi cái nghịch lý mà thánh Phaolô đã trần trụi: *“Vi tính xác thịt thì ước muốn những điều trái ngược với Thần Khí, còn Thần Khí lại ước muốn những điều trái ngược với tính xác thịt, đôi bên kình địch nhau, khiến anh em không làm được điều anh em muốn...”* Và ngài quả quyết *“Những ai thuộc về Đức Ki-tô Giê-su thì đã đóng đinh tính xác thịt vào thập giá cùng với các dục vọng và đam mê. Nếu chúng ta sống nhờ Thần Khí, thì cũng hãy nhờ Thần Khí mà tiến bước”*¹¹

Ngoài ra, chúng ta không được quên nhu cầu cầu nguyện, khổ chế, ăn chay và chiêm niệm. Chúng ta không thể đi theo con đường khó ấy nếu không có một thứ khổ chế đặc biệt. Chúa Giêsu tha thiết cầu nguyện với Chúa Cha cho các tông đồ ngày xưa, và cho chúng ta hôm nay: *“Con không còn ở trong thế gian nữa, nhưng họ còn ở trong thế gian... Con không xin Cha cất họ ra khỏi thế gian, nhưng xin Cha gìn giữ họ khỏi ác thần. Họ không thuộc về thế gian cũng như con đây không thuộc về thế gian. Xin Cha lấy sự thật mà thánh hóa họ. Lời Cha là sự thật. Như Cha đã sai con đến thế gian thì con cũng sai họ đến thế gian. Vì họ, con xin thánh hiến chính mình con, để nhờ sự thật, họ cũng được thánh hiến”*¹².

Nhưng trên hết, mỗi người phải tin rằng tình yêu của Thiên Chúa lớn hơn tình yêu nhân loại (một tình yêu lớn hơn vượt thắng tình yêu nhỏ hơn và những hấp dẫn của nó); rằng chỉ có Thiên Chúa mới làm thỏa mãn được con tim chúng ta và chúng ta thể nào thì Ngài yêu thương chúng ta thể ấy, và Ngài yêu thương chúng ta cho đến tận cùng; và rằng chúng ta cũng phải yêu thương Ngài đến tận cùng như vậy [sự chung thủy của giao ước nhiệm hôn]. Chúng ta cảm tạ Chúa và vui mừng vì tuy sự yếu đuối của con người luôn vẫn có đó, nhưng tuyệt đại đa số linh mục và tu sĩ đã luôn kiên trì giữ vững được đời sống và sứ vụ thánh thiện của mình. Chính họ thực sự là muối/men sự thánh thiện của Chúa giữa trần gian và là chứng tá hùng hồn cho đời sống cánh chung mai hậu, là lúc mọi người sẽ sống như con cái sự sáng của Thiên Chúa.

3. Tương quan với bạn khác phái đời thường

Đối diện với những vấn đề này, chúng ta được thúc đẩy thiết lập một mối tương quan trưởng thành, lành mạnh, hài hoà và quân bình. Xin phân biệt hai trường hợp bạn là *con gái và*

10 Nói về tình bạn của thánh Phanxicô Assidi và Clara, Đức Thánh Cha Biển Đức XVI dạy: Tình bạn của hai đấng là một sức mạnh giúp theo đuổi con đường nên thánh. Cả hai vị thánh bỏ tước cho nhau trong việc tìm kiếm Thiên Chúa. Cả hai đều xây dựng đời mình trên sự đòi hỏi tận căn của Tin Mừng: “Tình bạn là một trong những tình cảm nhân loại cao quý nhất mà ân sủng của Thiên Chúa thanh tẩy và biến đổi.” Đức Thánh Cha cũng nói: “các vị thánh khác cũng đã sống một tình bạn sâu xa trên con đường tiến tới sự hoàn thiện thiêng liêng, như thánh Phanxicô Salê và thánh Jeanne-Françoise de Chantal. Chính thánh Phanxicô Salê đã viết: ‘Thật đẹp thay có thể yêu mến trên trần gian như ta yêu mến trên trời, và học biết yêu thương nhau trong thế giới này như chúng ta sẽ yêu thương nhau trong thế giới vĩnh hằng. Ở đây, tôi không đơn giản nói về tình yêu đức ái, vì chúng ta phải có tình yêu này đối với hết mọi người; tôi nói về tình bạn thiêng liêng, trong khuôn khổ đó, hai, ba hay nhiều người trao đổi cho nhau những lòng sùng mộ, những tình cảm thiêng liêng và thực sự trở nên một tâm trí duy nhất.’” Đức Thánh Cha nhấn mạnh rằng “Các thánh nam nữ là những ân nhân của nhân loại. Họ canh tân thế giới bằng cách tỏa lan tình yêu được Tin Mừng gọi hứng. Như các ngài, ước gì chúng ta cũng có thể để mình được chỉ dẫn bởi ‘sự nghèo khó diễm phúc, sự khiêm tốn thánh thiện và đức ái khôn tả’ của Chúa Kitô” (Theo Anita S. Bourdin trong <http://www.zenit.org/article-25377?l=french>, ngày 15/9/2010).

11 Gl 5,17.24-25.

12 Ga 17,11.15-19.

bạn gái Công giáo và không công giáo. Nếu những lưu ý về nơi chốn gặp gỡ, thời gian và thời lượng, khoảng cách thể lý và tâm lý, sự có mặt của những người thứ ba và ý thức sống sự hiện diện của Chúa đã được nhắc đến trên kia với giới nhà tu vì những yếu đuối của con người, thì ở đây càng được nhấn mạnh hơn nữa, nhất là đừng bao giờ mời hay nhận lời đi riêng một mình mình với một mình họ đến khách sạn, nhà khách, nhà nghỉ, hay những nơi tương tự, vì bất cứ lý do gì¹³. Nhiều trường hợp đã gặp phải những hậu quả thê thảm, hỏng mất lý tưởng và cả đời người, đặc biệt khi uống quá nhiều chất kích thích [say rượu làm mù quáng lý trí, nhưng kích thích bản năng tình dục mạnh hơn].

3a. Đối với các bạn là con gái hay bạn gái Công giáo

Đối với các bạn là con gái hay bạn gái Công giáo thì dù gì cũng có một mẫu số chung là đức tin, luân lý và giáo lý công giáo. Chính mẫu số chung đó với quan niệm và lập trường về nhân đức hay tội lỗi tạo nên một môi trường tăng trưởng lành mạnh, được bảo vệ hữu hiệu và an toàn hơn. Tâm thức sợ tội và yêu mến sự thánh thiện được coi trọng, đề cao và chăm sóc gìn giữ bởi các thẩm quyền hữu trách trong Giáo hội, trong Dòng Tu, trong gia đình, trong cộng đồng giáo xứ và đoàn thể. Nếu người nào “*xem ra có cái gì đó*” thì sẽ có những can thiệp kịp thời và thích đáng. Thậm chí nếu ai thực sự “*có vấn đề*” thì cũng có mẫu số chung của Đạo để giải quyết. Tuy nhiên, “*đừng đùa với lửa*”, nhiều lúc trong tình trạng xem ra an toàn lại gặp phải nguy hiểm nhất. Chúng ta cũng đừng quên giữ luật giao tiếp: Ai giữ luật thì sẽ được luật gìn giữ cho.

3b. Bạn là con gái hay bạn gái không công giáo

Trái lại, nếu bạn là con gái hay bạn gái không công giáo thì vấn đề sẽ khác hẳn. Việc không có được mẫu số chung về đức tin và luân lý, về nhân đức và tội lỗi, về các qui tắc của Giáo Hội sẽ làm cho các mối tương quan trở nên phức tạp vì sự khác biệt căn bản về Đạo, mà sự thua thiệt chắc chắn sẽ về phía mình. Các bạn ấy chỉ biết yêu là cho và cho để chinh phục người mình yêu, thậm chí gài bẫy cho “*có kết quả*” rồi có muốn lui cũng chẳng được nữa. Đời có quá nhiều mảnh lời và cạm bẫy không thể lường trước được, nhiều người đã chết vì không biết đủ. Dĩ nhiên đời cũng có rất nhiều người tốt, nhưng cũng có những cái tốt tự nhiên lại không phù hợp cho người sống đời thánh hiến, mà còn trở nên xấu và tác hại cho đời tu, chỉ vì cách nhìn, cách hiểu, cách suy nghĩ không chung hướng đạo đức tôn giáo.

Hy vọng nói ít nhưng hiểu được nhiều. Và nếu được phép khuyên thì xin khuyên rằng ai chưa có những liên hệ như thế thì đừng nên thiết lập, và ai đã có thì cố gắng cởi bỏ dần dần đi, cho tâm hồn được thanh thản, đường đời khỏi vương bận, nhớ câu thơ của Xuân Diệu: “*Đường êm quá ta đi mà quên ngó, đến khi hay thì gai nhọn đã vào thấu xương!*” Mong mỗi người sẽ biết ứng xử thích đáng, sống và giữ đúng cương vị của mình, đừng làm cho họ hiểu sai và đánh giá sai về đời tu và về linh mục, tu sĩ Công giáo. Đó là một gương xấu gây cản trở lớn lao cho chứng tá Tin Mừng và truyền giáo của Giáo Hội. Nếu mối quan hệ đã vượt giới hạn quá xa thì đòi hỏi đương sự phải cắt đứt thiệt hại cho Giáo Hội bằng cách tự ý rút lui và người có trách nhiệm cũng cần cương quyết trong việc này: Vâng lời Chúa hơn là vị nể con người. Chúng ta phải nhớ đến sứ mệnh và nỗ lực truyền giáo là làm cho Chúa Kitô được nhận biết và yêu mến, mà vẫn không quên nỗi lo sợ bị hư mất của thánh Phaolô.¹⁴

3c. Đối với các góa phụ

Chúng ta cũng phải cẩn trọng trong tương quan đối với các góa phụ. Một đàng là các góa phụ trưởng thành giàu có sẵn lòng giúp đỡ nơi ăn chốn ở, tiền bạc, xe cộ, máy móc... Nhớ cuộc điều tra về “sinh viên tầm gửi” của những chàng trai có sự “hấp dẫn tính dục”. Đàng khác, những góa phụ trẻ đẹp “*mẹ dại con thơ*” gặp khó khăn cần giúp đỡ, lòng trắc ẩn chăm sóc lo lắng của chúng ta đối với con cái họ hay chính bản thân họ và lòng trọng ân nghĩa của họ sẽ là bẫy ngầm không ngờ đó! Để cho lòng bác ái trắc ẩn ấy khỏi bị hiểu lầm là yêu, nên giúp đỡ qua người khác

¹³ Nhớ bài “*Lý Con Quay*” Nam Bộ: “*Quạ kêu, cái mạ quạ kêu, nam đáo bắt đáo nữ phong, người dung khác họ, chẳng nọ thời kia, ban ngày mắc cỡ, tối ở quên về, chùng ra í a ra về, tình tình mà nhớ thương, chùng ra í a ra về, tình tình mà nhớ thương.*”

¹⁴ 1 Cr 9,27: Tôi bắt thân thể phải chịu cực và phục tùng, kéo sau khi rao giảng cho người khác, chính tôi lại bị loại.

hoặc cơ quan bác ái xã hội của giáo xứ, đừng thường xuyên đến nhà họ và cũng đừng để họ thường xuyên đến nhà mình.

3d. Sự hấp dẫn tính dục

Chúng ta cũng cần quan tâm đến **dữ kiện tâm sinh lý này là sự hấp dẫn tính dục**. Có sức hấp dẫn tính dục [như Giuse Ai cập với vợ ông quan] hay bị hấp dẫn tính dục [như Đavít với vợ của Uria] đều là nguy hiểm đối với một con người, dù là người bình thường hay là người ngay chính và cả người tu hành, coi chừng kẻo bị tấn công hoặc tấn công mà vấp ngã. Ngoài ra, nên nhớ không chỉ các góa phụ có thể bị nhu cầu sinh lý đòi hỏi, mà một số phụ nữ dù đang có gia đình cũng không thể cưỡng lại những người đàn ông có sức hấp dẫn tính dục, hoặc không thể cưỡng lại dục vọng của chính họ mà muốn đi tìm thỏa mãn ở ngoài hôn nhân, đưa tới tình trạng ngoại tình hoặc mua dâm nơi đám “đĩ đực.”

3e. Cạm bẫy mỹ nhân kế

Chúng ta cũng cần tỉnh táo với cạm bẫy mỹ nhân kế:

- Có những cạm bẫy tự đến với thân phận con người yếu đuối “tra tài gái sắc”;
- Có những cạm bẫy được dàn dựng vì tiền;
- Có những cạm bẫy được sắp đặt vì thù oán;
- Có những cạm bẫy được dàn dựng cài đặt vì vấn đề chính trị, quyền lực;
- Có những cạm bẫy được tổ chức để phá hại tôn giáo, Giáo Hội.

3f. Yêu và chia tay

Như trên đã nói, tình yêu có thể đến trong tương quan nam nữ và có thể phát triển đi đến hôn nhân là lẽ bình thường. Nhưng nếu khám phá rằng đó không phải là con đường sống và ơn gọi của mình thì người ta có thể chia tay để đi đúng định hướng và ơn gọi của cuộc đời mình như Chúa đã an bài. Có nhiều lối chia tay:

Cả hai đồng thuận: Cả hai đồng thuận chia tay, không ai bỏ ai, không ai níu kéo ai. Cuộc chia tay diễn ra khi hai người hoàn toàn thông cảm với nhau: hoặc vì phải trải qua một bước ngoặt trong đời như vì lý tưởng, hoặc cảm thấy không thể duy trì một mối tình “ngõ cụt” như thế. Đừng tưởng khi quyết định đường ai nấy đi, người trong cuộc không cảm nhận đau khổ, mất mát, tùy mức độ và thời gian gắn bó... Lời khuyên cho người trong cuộc là hãy để thời gian giúp chữa lành, đừng bắt mình phải nhanh chóng vượt qua.

Tan vỡ vì lạm dụng: Một mối quan hệ trong đó có lạm dụng hay lợi dụng tự nó đã mang dấu hiệu dự báo về cuộc chia tay sẽ xảy ra. Nhưng khi điều đó xảy ra, dù là cần thiết, người trong cuộc vẫn cảm thấy đau đớn. Người khác có thể không hiểu nổi tại sao bạn vẫn yêu và nhớ nhung kẻ đã xử tệ với bạn. Có lúc bạn muốn gọi điện hay gặp lại, nhưng xin đừng, vì làm vậy chỉ thua thiệt cho bạn thôi, không nên tiếp tục sự tự mâu thuẫn đó.

Người ta bỏ bạn: Rơi vào kiểu chia tay này, ngoài đau đớn ra còn bị sốc, thậm chí ôm một vết thương rất lâu mới có thể lành. Hãy xóa sổ điện thoại của người ấy để ngăn bạn gọi điện. Cố gắng giải tỏa tâm trí, thanh thần vượt lên cho một khởi đầu mới.

Bạn bỏ người ta: Bạn đã mất thời gian cân nhắc và quyết định nói lời chia tay, nhưng một khi nói ra rồi lại thấy mất mát và tiếc nuối. Cần biết rằng rất nhiều người tiếc nuối ngay sau khi chia tay, nhưng đó chỉ là một giai đoạn nhất thời. Hãy để quá khứ ngủ yên.

Không gây hiểu lầm cho người yêu cũ: Sau khi chia tay, cả hai đều nói “coi nhau như là bạn bình thường.” Điều đó không luôn luôn dễ dàng, và thậm chí không thể, vì “tình cũ không rử cũng tới” và “bén mùi chùi chẳng sạch.” Nếu không muốn “người xưa” hiểu lầm mà nghĩ rằng mình còn tình cảm và muốn quay lại với người ta thì đừng có liên lạc nữa. Làm như vậy sẽ gây hại cho cả đôi bên. Một cậu trai và một cô gái có thể là bạn của nhau, và người này có thể sẽ yêu người kia: có thể rất sớm, có thể rất muộn, nhưng cũng có thể không bao giờ... Tình yêu

có thể đến sau tình bạn, nhưng tình bạn không thể có sau tình yêu, vì thuốc uống chỉ hữu ích trước khi chết chứ không thể sau khi chết. Thật khôi hài, ảo tưởng và nguy hiểm những kẻ đã quan hệ thân xác rồi phải chia tay mà còn du đưa lui tới lại bảo rằng chúng tôi coi nhau nhưng là “bạn bình thường”! Không thể có thứ tình bạn đơn thuần trong trường hợp này.

Nếu không dứt khoát mà vẫn còn rất trân trọng kỷ niệm giữa hai người như vẫn đang trông chờ một điều gì đó... là đang đi nước đôi, rất nguy hiểm: những người thương anh và lo cho Giáo Hội sẽ không chấp nhận cảnh anh chân trong chân ngoài đó; còn những người ghét anh và bảo vệ Giáo Hội sẽ tố cáo anh; và có khi chính “người ấy” sẽ tìm cách đòi lại anh (vì thái độ mập mờ của anh dường như bảo người ta chờ đợi). Cần phải dứt khoát để tự trách nghiệm bản thân và người khác cũng yên tâm là anh đã đứng lên được, hoàn toàn thay đổi và kiên trì trên con đường mới: “*Đường anh anh đi, đường em em đi, tình nghĩa đôi ta có thể thôi, đã quyết không mong sum họp nữa, bận lòng chi nữa lúc chia phôi*” (Nữ Chùng Xuân). Nếu đã có cái gì đó rất sâu đậm với nhau, thì nên tự động rút lui, đừng để Bề Trên phải can thiệp sa thải¹⁵.

Hãy để “đứt đuôi nòng nọc”: Cóc để trứng dưới nước, nở ra nòng nọc. Khi nòng nọc biến thái, đứt đuôi thành cóc thì lên sống trên khô. Cóc không xuống sống dưới nước, nếu lỡ bị rơi hay bị ném xuống nước, cóc sẽ vội vã tìm cách lên khô. Sự dứt khoát đoạn tuyệt với các tình huống tình cũ cũng phải như thế. Tuy nhiên, khi tình cờ gặp lại, hãy cư xử cách tao nhã có văn hóa và cao thượng, cứ tự nhiên chào hỏi chân tình, nhưng hãy lịch sự từ chối, không nể mặt lòng, yếu mềm thương hại mà nhận lời hay rủ rê người ấy đi riêng với nhau tới những nơi trước đây đã từng tới, không chuyện vãn lâu giờ, không nhắc lại những kỷ niệm và những việc đã qua. Hãy để quá khứ qua đi, và mỗi người vun đắp cho cuộc sống hiện tại của mình.

4. Những con đường tương quan tốt

4a Tương quan với mẹ và chị em ruột của mình

Mối tương quan đầu tiên và cơ bản nhất của chúng ta với người nữ phải kể cụ thể là mối tương quan với chính mẹ và chị em ruột thịt của mình. Mẹ của linh mục là người nữ mà ngài đã nhận được sự sống, và nhờ mẹ mà ngài có được ơn kêu gọi như hôm nay. Sự dịu dàng và chăm sóc yêu thương của tình mẹ nâng đỡ và bảo vệ ngài, giúp ngài lớn lên trong đời sống nhân bản làm người cũng như đời sống thiêng liêng làm tông đồ của Chúa. Mẹ và chị em ruột thịt luôn tiếp tục đồng hành cùng linh mục, với tình yêu thương, cầu nguyện, với chăm sóc canh phòng nhưng đầy an toàn và kính trọng. Một linh mục tốt luôn giữ mối liên hệ mật thiết với mẹ và các chị em ruột thịt của mình, đặc biệt trong thời gian gặp thử thách, thất bại, bị hiểu lầm, đau ốm bệnh hoạn, buồn phiền chán nản, lại bị dao động tình cảm, bị cám dỗ và cả khi bị yếu đuối vấp ngã nữa.

4b. Coi Cụ Bà như mẹ và thiếu nữ như chị em

Để sống hồng ân quý giá là đời sống độc thân linh mục vì Nước Trời trong con đường trưởng thành và trong sáng, điều xem ra đặc biệt quan trọng là chúng ta phải phát triển cách sâu xa trong chính mình hình ảnh của các phụ nữ như mẹ và chị em mình, với cùng một lòng yêu thương và kính trọng như đối với mẹ và chị em mình, mà thánh Phaolô đã khuyên nhủ Timôtê: “*Con hãy coi các cụ bà như mẹ, các thiếu nữ như chị em, với tấm lòng hoàn toàn trong sạch.*”¹⁶

Trong thời đại hôm nay, chúng ta phải biết khám phá ra phẩm giá và ơn gọi của phụ nữ trong Giáo Hội và trong thế giới. Hơn bao giờ cả, ngày nay người ta nói nhiều đến giải phóng, bảo vệ và thăng tiến phụ nữ, và xem ra ngoài xã hội nhiều hơn trong Giáo Hội! Thật ra không phải thế, vì ngay từ thời của Ngài, Chúa Giêsu đã ân cần đón nhận sự cộng tác của nhiều phụ nữ theo giúp Ngài và cho họ một vị trí đặc biệt quan trọng, nhất là vai trò của Mẹ Maria và

¹⁵ Xin xem các biện pháp đối với tệ nạn lạm dụng tình dục.

¹⁶ 1 Tm 5,2.

Maria Madalêna dưới chân thập giá, trong biến cố Phục sinh và thời kỳ đầu của Giáo Hội sơ khai, bắt đầu với Lễ Chúa Thánh Thần Hiện Xuống.

Có thể nói Giáo Hội dần dần lấy lại cái đã đánh mất hay lãng quên từ hai mươi thế kỷ nay.¹⁷ Sự thăng tiến này làm cho người nam và người nữ cảm thấy bình đẳng và biết tôn trọng nhau trong mọi khía cạnh. Một biến cố chứng minh điều vừa nói là ngày 21/1/2010, ĐTC Biển Đức XVI đã bổ nhiệm Cô Flaminia Giovanelli là người phụ nữ đầu tiên nắm giữ vị trí Phó Thư Ký của Hội Đồng Giáo Hoàng Công Lý và Hòa Bình.¹⁸ Một nữ giáo dân người Úc, Rosemary Goldie, cũng đã ở vị trí tương đương tại Hội Đồng Giáo Hoàng về Giáo Dân từ 1966 đến 1976. Một nữ tu người Ý, Soeur Enrica Rosanna, hiện đang giữ cùng chức vụ tại Thánh Bộ Tu Sĩ¹⁹.

ĐTC Phanxicô đang có những động thái nâng vai trò nữ giới lên một tầm cao mới: Sau khi nhắc đến giáo huấn của các vị tiền nhiệm về vai trò quan trọng của phụ nữ, Ngài khẳng định: *“Cả tôi cũng đã từng nhắc đến sự đóng góp không thể thiếu được của phụ nữ trong xã hội, đặc biệt là với sự nhạy cảm và trực giác của phụ nữ đối với tha nhân, người yếu thế và người vô phương thế tự vệ; tôi vui mừng khi thấy nhiều phụ nữ chia sẻ một số trách nhiệm mục vụ với các linh mục qua việc tháp tùng các cá nhân, gia đình và nhóm, cũng như trong việc suy tư thần học. Và tôi cầu mong không gian dành cho sự hiện diện của phụ nữ được nói rộng một cách sâu rộng và quan trọng hơn trong Giáo Hội... Những năng khiếu tế nhị, đặc biệt nhạy cảm và dịu dàng mà tâm hồn phụ nữ vốn rất phong phú, không những là một sức mạnh chân thực cho đời sống gia đình, làm lan tỏa bầu không khí thanh thản và hòa hợp, nhưng còn là một thực tại mà nếu không có thì ơn gọi của con người không thể thực hiện được”*²⁰.

Ngài còn nói mạnh mẽ hơn: *“Chúng ta có thể nào hình dung một Giáo hội không có họ không? Không, chúng ta không thể nào hình dung được; đó là món quà của lòng thương xót của Chúa, là men bột để cho sự tăng trưởng của xã hội được công chính hơn, cho tình huynh đệ được thắt chặt hơn, họ đã mang ánh sáng của Chúa Kitô đến những nơi còn tăm tối, để gieo hy vọng cho những quả tim đã tuyệt vọng, họ đã chia sẻ cuộc sống của họ cho những người nhỏ bé, cho những người nghèo. Các nữ tu của chúng ta thật cao cả, họ đã tận hiến cuộc sống của họ, họ đã mang Lời Chúa đến với thế gian!”*²¹.

Ngược lại, Đức Phaolô VI cũng nhắc Dân Chúa trách nhiệm của họ là cầu nguyện và chân thành trợ giúp các linh mục vượt qua mọi nỗi khó khăn, tận tình yêu thương các ngài với tình con thảo và sẵn sàng cộng tác với các ngài, với kính trọng và tế nhị dè giữ, khích lệ và an ủi, vì các ngài là những người hoàn toàn tận hiến cho Chúa Kitô và Giáo Hội.

4c. Nhìn cách ứng xử và mối tương quan hài hòa của Chúa Giêsu đối với phụ nữ

Phúc Âm cho chúng ta biết rằng thái độ ứng xử của Chúa Giêsu mang lại tự do và hòa điệu giữa Ngài và các phụ nữ. Chúng ta cần học từ Chúa Giêsu, là Thầy và Chủ của mình, cách thức tương quan và ứng xử thế nào cho đúng mực với các phụ nữ. Chúng ta hãy xem vài khuôn mặt chính:

- ✦ Mẹ Maria, người mà Chúa Giêsu đã tỏ lòng yêu thương của một người con và hết lòng kính trọng vâng phục và Mẹ đã trở nên bản đối chiếu mật thiết của Ngài trong việc lắng nghe và thực thi ý Chúa;
- ✦ Mattha và Maria ở Bêtanìa, nơi mà Chúa thường ghé qua trong cuộc hành trình truyền giáo và Ngài đã trở nên rất gần gũi với họ;

17 x. Bài thuyết trình “Giáo Hội cảm phục và biết ơn những người nữ sống đời thánh hiến” của Im. Micae-Phalô Trần Minh Huy pss tại Đại Hội Tu sĩ toàn quốc lần thứ IV ngày 8-10/3/2010 tại Bùi Chu.

18 Vatican CNA ngày 21/1/2010 <http://www.catholicnewsagency.com>. Hãng CWN ngày 22/1/2010 còn ghi thêm: “Một nữ giáo dân người Úc, Rosemary Goldie, cũng đã ở vị trí tương đương tại HĐ giáo hoàng về Giáo Dân từ 1966 đến 1976.

19 CWN ngày 22/1/2010.

20 Trích bài phát biểu trong buổi tiếp kiến sáng thứ bảy 25/1/2014, dành cho 300 tham dự viên hội nghị toàn quốc do Trung Tâm Phụ Nữ Italia tổ chức.

21 ĐTC nói trong ngày đời sống thánh hiến 2/2/2014.

- ✦ Người phụ nữ xứ Samaria, được hoán cải và đổi mới, đã giới thiệu Chúa Giêsu cho dân chúng vốn không biết đến căn tính đích thực của Ngài;
- ✦ Maria Madalêna, người được cứu sống và hoàn toàn biến đổi nhờ Chúa Giêsu, cô đã được gặp Chúa Phục Sinh và nhận lãnh trực tiếp từ Ngài sứ vụ loan báo tin mừng sống lại;
- ✦ Người phụ nữ vô danh đã lên tiếng ca tụng hạnh phúc của Mẹ Chúa và nhân đó Chúa đã dạy cho biết hạnh phúc lớn lao hơn là lắng nghe và thực hành lời Chúa;
- ✦ Các con gái thành Giêrusalem đã theo khóc thương Chúa trên con đường khổ nạn.

Tóm lại, trong các mối tương quan của tình bạn khác phái, dù với người tu hay ở giữa thế gian, chúng ta phải luôn qui hướng về Chúa Kitô, khiêm tốn nhìn nhận những điều kiện con người yếu đuối của mình, lắng nghe sự khôn ngoan và kinh nghiệm từng trải của kẻ khác, đừng bao giờ dám tự phụ cho mình là mạnh,²² trái lại nhớ luôn rằng “*con chim nhất là con chim sống*” hay “*tam thập lục kế, vi tẩu thượng sách.*” Chúng ta phải luôn khiêm tốn và bèn bĩ cầu xin ơn trung thành: những cây đại thụ trong Giáo Hội còn ngã (có vị TGM bị ĐGH bãi luôn cả tình trạng giáo sĩ) hưởng gì nhỏ bé dòn mỏng như chúng ta! Hãy xem câu chuyện Samson-Dalila trong sách Thủ Lãnh và lấy đó làm gương răn mình.²³

Ngoài ra, phải phát huy tình huynh đệ bí tích linh mục. Khi anh em linh mục thực sự yêu thương nhau, ai cũng thỏa mãn được nhu cầu tâm lý căn bản yêu và được yêu của con người, thì chẳng ai thèm đi tìm bù trừ hay đón nhận một tình cảm nào khác, dù là rất ngọt ngào của người khác phái hợp nhãn và vừa ý. Thế nhưng trong bất cứ cuộc chiến đấu nào cũng có chiến thắng và chiến bại. Nếu gặp phải trường hợp chiến bại, hãy cư xử theo lòng nhân hậu của Chúa Kitô, giúp nhau chuyển bại thành thắng, chỗi dậy đứng lên tiếp tục hành trình với bài học kinh nghiệm và tâm hồn đổi mới. Hãy coi làm lỗi như một lúc con tàu bị trật bánh ra khỏi đường ray. Nếu khéo léo điều chỉnh, bánh xe sẽ lại trở về đúng vị trí để con tàu tiếp tục vận hành. Câu chuyện ông Samson vẫn giữ luôn ý nghĩa này là ngay cả khi con người sa ngã vì làm lỗi, Thiên Chúa vẫn có thể ban ân nghĩa như trước.²⁴ Người làm lỗi được chân thành thương yêu, quảng đại tha thứ và nhân từ nâng đỡ sẽ đủ nghị lực kiên trì biến đổi nên tốt, với sự trợ giúp của ơn thánh Chúa: *Mỗi vị thánh đều có một quá khứ và mỗi tội nhân đều có một tương lai.*

Tâm lý chung của những người cầu toàn khi phát hiện một làm lỗi là muốn làm om sòm lên. Nhưng liệu sự om sòm ấy có làm thay đổi được tình hình, hay nó lại càng “*vạch áo cho người xem lưng*” về tình trạng thiếu yêu thương của mình. Trước hết nên bình tĩnh, nhìn lại chính mình. Ai cũng có thể bị “*vi-rút*” tình cảm và tình dục tấn công. Vấn đề là cần có sức đề kháng tốt để tránh được bệnh. Sức đề kháng đó nằm ở chính sự kết hiệp mật thiết với Chúa Giêsu và tình huynh đệ bí tích của linh mục với nhau, là nhân tố làm thỏa mãn nhu cầu yêu và được yêu trong bối cảnh của đời sống ơn gọi, được đặt trọng tâm nơi Chúa Giêsu, và kiên trì chu toàn bổn phận theo đáng bậc của mình cho các linh hồn được giao phó.

Ngày trước, khi còn dâng lễ bằng tiếng Latinh, cần có lời dẫn giải để giáo dân hiểu ý nghĩa của các cử chỉ, nghi thức và lời đọc để tham dự thánh lễ sốt sắng và hữu ích, tôi rất thích lời dẫn khi linh mục rửa tay sau dâng của lễ: “*Khi linh mục rửa tay, chúng ta phải nguyện rằng ở giữa thế gian mà giữ linh hồn vẹn sạch thì rất khó.*” Ấy vậy mà Thiên Chúa vẫn giúp thực hiện điều khó ấy cho hàng hàng lớp lớp giáo sĩ, tu sĩ và giáo dân hằng kiên tâm thực thi giới răn của Chúa và giáo huấn của Giáo Hội. Cảm tạ Chúa và ước gì mỗi người chúng ta đều được nằm trong số ấy. Mời anh em thưởng thức bài hát “**Bàn Tay**”.

VỀ MỤC LỤC

22 x. 2 Cr 12,7-10.

23 Tl 16,4-6.16-21.

24 Tl 16, 22-31.

GIẢI TRÍ TUỔI GIÀ

Giải trí là làm những việc nhẹ nhàng nào đó để đầu óc thư giãn, cơ thể bớt mệt mỏi, tinh thần được thêm phần thoải mái, vui vẻ.

Đây là một phần trong các hoạt động của đời sống, đặc biệt là với quý vị tuổi cao. Lý do là ở tuổi này các bác đã về hưu, sau một thời gian dài gây dựng gia đình, phục vụ cộng đồng, xã hội, các bác sẽ có nhiều thì giờ rảnh rỗi. Các bác cần tham gia vào một thú tiêu khiển nào đó để khỏi rơi vào cảnh “Ngồi buồn mà trách ông Xanh” hoặc “nhàn cư vi bất thiện” cũng như để duy trì tình trạng sức khỏe tinh thần và thể chất lành mạnh.

Con cháu nên đặc biệt lưu tâm tới vấn đề này, vì cha mẹ già thường hay trở lại tâm trạng của một đứa bé, hành động bất thường, vui đấy buồn đấy, đôi khi hơi cứng đầu, không chịu nghe ý kiến người khác. Con cháu cũng nên để ý rằng không phải già là không còn các thú tiêu khiển lành mạnh.

Trước đây các cụ ta vẫn nói về hưu là thời kỳ quý ẩn, vui thú điền viên. Các cụ thư giãn với công việc trồng hoa, nuôi chim, làm cây cảnh hoặc “ngao du sơn thủy” thăm viếng bạn bè, quyến thuộc gần xa. Các cụ gặp nhau đánh cờ giao lưu, trà dư tửu hậu, bàn chuyện năm châu bốn bể.

Ngày nay lại còn nhiều thú tiêu khiển khác mà quý bác có thể làm, như là:

- Tiểu công nghệ tạo ra các sản phẩm nhỏ bé nhờ bàn tay khéo léo kinh nghiệm của các bác, như đồ chơi trẻ em, đồ gốm, vật dụng bằng gỗ... Các đồ chơi này có thể là nguồn lợi tức thêm cho ngân sách gia đình hoặc mang bán để gây quỹ từ thiện, giúp người nghèo khó. Hiện nay, có nhiều lớp hướng dẫn để các bác làm công việc này.

- Học vẽ, sử dụng máy vi tính, học chơi một nhạc khí nào đó hoặc tham gia nhóm ca hát tại cơ sở tôn giáo, tổ chức nhân dân. Ở tuổi cao, sử dụng máy vi tính giúp ta tìm đọc nhiều loại sách quý mà không cần tới thư viện, hiểu biết diễn biến nhiều sự việc xảy ra khắp nơi trên thế giới, giúp ta liên lạc với bạn bè qua những lá thư điện tử.

- Tập luyện dưỡng sinh với nhiều phương pháp khác nhau, nhưng có chung mục đích là thư giãn tâm hồn, tập trung tư tưởng, giữ tâm thân an lạc, loại bỏ nhiều ý đồng thời cũng áp dụng các cử động để tăng cường sức mạnh cơ bắp, uốn chuyển trơn tru xương khớp.

- Khiêu vũ, múa đôi cũng đang được nhiều bác ưa thích, vừa để thư giãn tâm hồn trong điệu nhạc và cũng dẻo dai đôi chân, uốn chuyển thân hình, giảm béo, hạ huyết áp, đường huyết, cholesterol.

- Tham gia các công tác từ thiện giúp đỡ người có nhu cầu, thăm viếng bệnh nhân tại bệnh viện hoặc các vị lão niên khác chẳng may kém sức khỏe đang sống tại nhà người già, viện dưỡng lão.

- Tổ chức tham quan di tích lịch sử, phong cảnh quê hương hoặc du lịch xứ lạ để biết thêm phong tục tập quán đất nước quê người.

- Tình nguyện tại trường học để truyền đạt kinh nghiệm đời sống, việc làm cho con cháu cũng như kể lại nguồn gốc lịch sử tiền nhân, duy trì văn hóa, truyền thống hào hùng dân tộc.

- Làm vườn, trồng cây cảnh, vun tưới mấy luống rau thơm cũng là thú tiêu khiển thanh nhã, thoải mái mà lại tạo thêm phong cảnh đẹp mắt cho ngôi nhà mà đôi vợ chồng già đang ở.

- Người có tâm hồn văn học nghệ sĩ thì làm thơ, viết sách, học đàn học hát ca vui ngày tháng với bạn bè, quyến thuộc. Phát minh karaoke vào cuối thế kỷ vừa qua đã giúp con người giao lưu với con người một cách cởi mở, vui nhộn qua việc vô tư "hát cho nhau nghe" dù hay dù dở, miễn là cùng vui.

- Rồi lại còn đi câu cá, đánh cờ, chơi domino, ô chữ và nhiều thú vui nhẹ nhàng bổ ích khác.

Một giải trí mà ngày nay nhiều lão niên cũng hay tham dự là lui tới các sòng bài, casino.

Mấy bác lý luận là tới các sòng bài là có cơ hội gặp gỡ người này người khác hàn huyên cho vui, đồng thời cũng kéo máy tập tay, chơi bài luyện mắt, ăn uống tự do không tốn tiền và coi văn nghệ "chùa". Đây cũng là giải trí tốt, nếu khách làng chơi giới hạn được thời gian chơi, số tiền sẽ mất, không đam mê cay cú "thua me gỡ bài cào" đến nỗi rơi vào tình trạng mà cổ nhân thường nhắc nhở là "Cờ bạc là bác thằng Bần".

Tuổi già trí óc thường cũng hay sáo trộn, nhớ trước quên sau, ù lì trì trệ. Nếu không năng dùng tới các chức năng cơ thể thì e rằng sẽ rơi vào tình trạng "thối lui", cô lập rồi buồn phiền, gắt gỏng, biếng ăn mất ngủ, sức khỏe suy dần. Cho nên, hãy lấp đầy khoảng trống thời gian với các sinh hoạt trò chơi hữu ích để tránh nhàm chán mà lại có lợi cho sức khỏe.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Texas-Hoa Kỳ

www.bsnguyenyduc.com

Tuyển tập Videos Sống Vui Sống Khỏe

Vài hàng giới thiệu : Xin trân trọng giới thiệu tuyển tập Videos "Sống Vui Sống Khỏe" của BS Nguyễn Ý Đức. Tuyển tập này là những bài nói chuyện hữu ích về y tế, dinh dưỡng và sức khỏe của BS Nguyễn Ý Đức trên các đài truyền hình được đưa lên Internet. Cùng với bộ sách "[Câu Chuyện Thấy Lang](#)" và những ấn phẩm đã được xuất bản, những bài viết trên Internet, tuyển tập Videos "Sống Vui Sống Khỏe" này sẽ cung cấp nhiều thông tin hữu ích, đóng góp vào việc cải thiện vấn đề sức khỏe cho cộng đồng người Việt Nam khắp nơi.

<http://www.youtube.com/user/DrNguyenYDuc/videos>

VỀ MỤC LỤC

AI ƠI, VỀ ĂN CƠM

Chuyện phiếm của Gã Siêu

Đôi vợ chồng trẻ vừa được bố mẹ cho ra riêng. Sáng hôm ấy, sau khi thổi cơm và nấu món xong, chị vợ bèn ra thửa vườn phía sau nhà và lên tiếng gọi:

- Ai ơi, về ăn cơm.

Anh chồng dừng tay, ngược mắt lên tinh tú:

- Ai gọi ai đấy?

Chị vợ trả lời ngọt như mía lùi:

- Ai gọi ai chứ ai nữa.

Anh chồng hỏi tiếp:

- Cơm ai nấu ngon lắm hử?

Chị vợ chu miệng một cách rất duyên dáng và trả lời:

- Ai nấu làm sao ngon bằng ai được.

Từ mẫu đối thoại ngắn ngủi, nhưng cũng rất dễ thương và ý vị kể trên, gã xin “bàn ra tán vào” một chút về cách xưng hô của những người đang yêu. Thực vậy, thuở ban đầu, nếu chỉ một mình Adong sống trong vườn địa đàng, thì mọi sự thật đơn giản và trong sáng, chẳng có chi là nhiều khe và rắc rối. Lúc bấy giờ, đối với Adong, chỉ có “cái tôi” hay “cái ta” là cùng:

Đi ra, chỉ một mình tôi,

Đi vào, ta cũng mà thôi một mình.

Thế nhưng, Thượng Đế lại ngậm ngùi và động lòng thương xót trước cảnh tượng cô đơn vò võ của Adong, nên chờ lúc ông ngủ say, đã lấy một chiếc xương sườn của ông mà dựng nên Eva. Sau đó, Ngài dẫn Eva tới giới thiệu cùng Adong. Nhìn thấy Eva, đôi mắt Adong đã rực sáng lên. Và cũng từ “phút đầu gặp nhau, tình tứ quay cuồng” ấy, mọi sự bỗng trở nên khác. Adong không còn nói với chính mình nữa, những nói là nói với người khác, nói cho người khác. Và cũng từ đó, vấn đề xưng hô được nảy sinh.

Người nước ngoài thường nhận xét: Dân Việt nói cứ như y như hát và tiếng Việt là một trong những thứ tiếng khó học nhất. Có những cha thừa sai học tiếng Việt suốt năm, sáu năm mà vẫn không dám đứng giảng trước công chúng, vì sợ phát âm sai, làm hỏng cả bài giảng.

Chuyện rằng: Một cha dòng Tên nọ đang giảng cho giáo dân trong thánh lễ sáng Chúa nhật, bỗng thấy mọi người phì cười. Ngài bèn dừng lại và nói:

- Ai muốn cưới, thì ra ngoài sân mà cưới.

Cả nhà thờ lại cười ồ, cho dù tiếng cười hơi bị vô duyên và không mấy lịch sự, bởi vì ngài chỉ muốn bảo rằng: Ai muốn cưới, thì ra ngoài sân mà cưới.

Đặc biệt trong phạm vi xưng hô. Người nước ngoài khó mà nắm bắt được nét tinh tế trong cách xưng hô của dân Việt ta. Thực vậy, Đối với tiếng Anh, tiếng Pháp, khi nói chuyện, người ta chỉ dùng “I-You”, “Je-Tu”, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, lớn hay bé và cũng bất kể tâm tình hỉ, nộ, ái, ố của hai người lúc bấy giờ. Đúng thế, khi chuyện trò, thì ông tổng thống cũng tự xưng là “I”, là “Je” và gọi người khác là “You”, là “Tu”. Trong khi đó, anh lính quèn cũng tự xưng là “I”, là “Je” và gọi người khác là “You”, là “Tu”. (Với tiếng Pháp, chữ “Vous” thay thế cho chữ “Tu” trong một số trường hợp).

Tiếng Việt ta thì không như vậy. Khi nói chuyện, một người có thể đóng nhiều vai trò khác nhau. Chẳng hạn một chị đàn bà: Với ông bà nội, chị xưng là “cháu”; với ba má, chị xưng là “con”; với chồng, chị xưng là “em” và với mấy đứa con, chị xưng là “mẹ”. Nhưng rốt cuộc, chị vẫn là chị, chỉ một con người mà thôi.

Đã vậy, người Việt ta lại có thói quen thích đóng các vai giả. Chẳng hạn, một anh đàn ông 50 tuổi có thể gọi một anh đàn ông khác chừng 30 tuổi là “bác” và xưng là “cháu”. Sở dĩ như vậy vì người ấy đang nhập vai đưa con của mình để gọi người khác. Trong quan hệ vợ chồng, người ta cũng hay nhập vai con để gọi người phối ngẫu. Vợ sẽ không gọi chồng là “anh” mà là “bố thằng cu”, “bố nó”, hay ngắn gọn hơn chỉ là “bố”. Và ngược lại, chồng sẽ không gọi vợ “em”, mà là “mẹ thằng cu”, “mẹ nó” hay ngắn gọn hơn chỉ là “mẹ” theo kiểu:

- Bố ơi, chiều nay bố có đi chợ không?

- Có. Mẹ cần gì không?

- Ờ, bố mua cho mẹ chục xoài nghe.

- Xoài gì mà xoài. Mới ăn tuần trước đó thôi. Xoài nóng, ăn nhiều đâu có béo bở gì.

- Nóng với chả niếc. Bố sao nhiều chuyện thế. Mùa này xoài đang rẻ, cứ cho con ăn đã. Hết mùa thì chúng lại nhịn.

- Mẹ mà y cứ hay chiều con.

Cách xưng hô của người Việt Nam thường đặt nền tảng trên huyết thống của gia đình. Và ngay cả xã hội cũng được coi như là một gia đình mở rộng. Người nào ngang tuổi ông bà, thì tự động trở thành “ông”, thành “bà”. Người nào ngang tuổi chú bác cô dì, thì tự động trở thành “chú”, thành “bác”, thành “cô”, thành “dì”. Người nào ngang tuổi anh chị, thì tự động trở thành “anh”, thành “chị”. Chỉ trừ toà án là nơi duy nhất loại bỏ cách xưng hô dựa trên hệ thống thân tộc. Chẳng lẽ vị quan toà lại phán với bị cáo:

- Cháu tuyên án bác 30 năm tù khổ sai vì tội giết người.

- Anh phạt em 2 năm tù ở vì tội ăn cắp.

Như vậy, cách xưng hô trong đời thường đã khá phức tạp và phong phú, hướng chi trong tình yêu, cách xưng hô lại càng phức tạp và phong phú hơn nhiều.

Khi bắt đầu quan tâm đến nhau

Cậu con trai và cô con gái học cùng một trường, đi cùng một lối, hay ở cùng một xóm, hàng ngày gặp gỡ và trò chuyện, họ có thể gọi nhau bằng “tớ” với “cậu”, “mình” với “bạn”, “đằng ấy” với “đằng này”. Nhưng khi bắt đầu quan tâm đến nhau, họ liền thay đổi cách xưng hô, để mỗi ngày một gần gũi và thân mật hơn.

Trước hết, cô con gái có thể gọi cậu con trai bằng “ông” và xưng mình là “tôi”. Chữ “ông” ở đây không phải là đã quá già, mà tôi với ông, chúng ta có một tư thế tương xứng để đối thoại, vì chúng ta là những người lớn với nhau. Ít ra cậu con trai phải ý thức mình “lớn” trước cô con gái đối diện. Nhưng không vì thế mà ông lại “ngây thơ cụ” gọi cô con gái bằng “bà” và xưng là “tôi”, bởi vì đối với một cô con gái chưa chồng mà bị kêu bằng bà, thì đó quả là một xúc phạm. Bộ người ta già lắm rồi sao? Sự già của đờn bà con gái là một “thâm trạng”, là một tai nạn. Người ta cố tránh để thấy rằng mình vẫn còn trẻ, còn đẹp, còn xinh và còn duyên.

Tuy nhiên, cậu con trai cũng có thể gọi cô con gái bằng “cô” và xưng mình là “tôi”. Tiếng “cô” ở đây có nghĩa là cô gái, cô nàng với âm vang còn trẻ, còn tự do, còn ở một mình, chưa lâm vào số kiếp “gái có chồng như gông đeo cổ”. Ở một mình nhưng không buồn tẻ và cô đơn,

bởi vì đây là thời gian tích lũy biết bao nhiêu hy vọng, đây là thời gian chờ đợi nao nức, pha lẫn chút băng khuâng và lãng mạn:

Thân em như tấm lụa đào,

Phất phơ trước gió, biết vào tay ai.

Tiếp đến, cô con gái có thể gọi cậu con trai bằng “anh” và xưng mình là “tôi”. Xem ra cậu con trai không thích được gọi bằng “ông”, bởi vì “đằng này tuy phận mày râu, nhưng râu chưa đến nỗi dài để đáng được gọi bằng ông”. Và lại kêu bằng ông, nó có vẻ kiểu cách làm sao ấy. Thôi thì đành phải hạ xuống một bậc, gọi là anh nhé. Cô con gái gọi cậu con trai bằng “anh” và xưng mình là “tôi”.

Nhưng chữ “tôi” xem ra vẫn còn xa lạ, vậy ta nên thay thế bằng cái tên của cô con gái, để được đầm ấm hơn. Thí dụ tên của cô con gái là Thanh. Lúc bấy giờ cô con gái gọi cậu con trai bằng “anh” và xưng mình là “Thanh”. Cách xưng hô này như muốn xác định: “Anh” là phận nam, còn “Thanh” là phận nữ. Cậu con trai phải nhận ra sự dịu dàng và êm đềm của lối xưng danh này. Tình cảm bắt đầu như hừng đông ló dạng. Cũng trong giai đoạn này, cậu con trai có thể gọi cô con gái bằng “Thanh” và xưng mình là “tôi”. Cậu con trai nhủ thầm: Mình gọi nàng là Thanh, thay vì gọi là cô, bởi vì chữ cô nó cứng nhắc sao ấy, còn mình thì vẫn xưng là tôi. Nếu tình cảm giữa Thanh và tôi chẳng đi đến đâu, thì tôi vẫn còn một lối thoát. Chứ nếu vội xưng mình là “anh”, hẳn sẽ bị chọc quê: Đúng là cái anh chàng ngớ ngẩn, chứ gì mà đã ham.

Khi tình cảm tiến thêm được một bước nữa, người ta có thể gọi tên của nhau. Thí dụ: “Dũng-Thanh”. Cậu con trai bỏ đi tiếng “tôi” khô khan trước kia và thay bằng tên của mình. Bỏ “tôi” để xưng là “Dũng”, thì đã vượt qua được một chặng đường. Từ đây, Dũng là Dũng đối với Thanh và Thanh là Thanh đối với Dũng. Tuy nhiên cũng vẫn còn phải chờ đợi, bởi vì tình yêu cần kiên nhẫn và cân nhắc, chứ không thể đốt giai đoạn được.

Sau cùng, cô con gái gọi anh con trai là “anh” và xưng mình bằng tên, chẳng hạn như Thanh. Còn cậu con trai cũng gọi chị con gái bằng tên, chẳng hạn như “Thanh” và xưng mình là “anh”. Anh-Thanh, cách xưng hô này nói lên sự tin tưởng và chấp nhận lẫn nhau, mang một âm hưởng thật triu mến, vì thế nó thường được sử dụng trong chốn riêng tư hay trong vòng thân mật mà thôi.

Khi đã bước vào tình yêu

Ngày xưa, người ta thường quan niệm: Nam nữ thọ thọ bất thân và trong phạm vi hôn nhân, thì cha mẹ đặt đâu con phải ngồi đó. Vì thế, nhiều đôi mãi tới khi thành vợ thành chồng, mới biết mặt nhau và do đó không tránh khỏi những lúng túng khi phải xưng hô với nhau trong những ngày đầu. Khi nói chuyện, hai người nhiều lúc chỉ biết ấp úng, ngập ngừng và yên lặng, như mẩu đối thoại dưới đây.

Chị vợ nói với anh chồng:

- Má biểu... đem cho... cái này nè.

Anh chồng hỏi lại:

- Má biểu ai đem cho ai vậy?

Chị vợ nhìn xuống, đỏ mặt và thình lạng. Phải dạn dĩ lắm, chị vợ mới đáp lại:

- Ai đây chứ còn ai nữa.

Khi tình yêu đã chín và nhất là khi đã trở thành vợ chồng, người ta thường xưng hô với nhau bằng cặp từ “Anh-Em”. Thực vậy, khi cậu con trai và cô con gái đã cân nhắc và chọn lựa, để ăn ở đời kiếp với nhau, thì hai chữ “Anh-Em” sẽ là một lời giao ước, kết nối chân tình một cách ngọt ngào và tình tứ nhất. Từ nay, anh phải là anh của em và em cũng phải là em của anh với một sắc thái thật đặc biệt, không giống như em gái hay anh trai trong gia đình.

Như trên gã đã trình bày: Sau khi Thượng Đế giới thiệu Eva cho Adong, thì mắt ông đã rực sáng và miệng ông đã vui mừng hơn hờ mà kêu lên rằng:

- Nay đây xương bởi xương tôi, và thịt bởi thịt tôi.

Nếu như Adong lúc bấy giờ sử dụng tiếng Việt, hẳn ông đã kêu lên:

- Mình ơi!

Hai chữ “mình ơi” sao mà khảng khí, đậm đà yêu thương đến thế. Trong tiếng Việt, chữ “mình” vừa là anh, vừa là em, vừa là chúng ta và cũng vừa là thân thể. Kể từ nay, mỗi người trở nên một phần thân mình của nhau, anh đã là mình của em và em cũng đã là mình của anh trong cương vị vợ chồng yêu thương cho nhau hạnh phúc và kết quả trải dài qua con cái:

Mình với ta tuy hai mà một,

Ta với mình tuy một mà hai.

Hạnh phúc từ trong nhà tràn ra ngoài ngõ, lan tới hàng xóm láng giềng, khiến anh chồng, chị vợ luôn hãnh diện và giới thiệu về nhau cho bàn dân thiên hạ bằng hai chữ “Nhà Tôi”. Nhà là nơi có mái để che mưa, che gió, che nắng; là nơi để người ta đi, dù chỉ một buổi làm, cũng ngong ngóng trở về. Lấy mái ấm mà đôi vợ chồng hạnh phúc sống bên nhau, để chỉ người phối ngẫu, quả là một kiểu nói thật độc đáo của người Việt ta. Trong tiếng Pháp “ma maison”, nhà tôi, dù có thân thiết lắm, cũng chỉ là một căn hộ bằng bê tông cốt thép là cùng.

Xã hội Việt Nam ngày xưa lấy nghề nông làm gốc:

Nhất sĩ nhì nông,

Hết gạo chạy rông,

Nhất nông nhì sĩ.

Làm nghề nông, công việc vất vả nên cần phải có nhiều người để cùng chia sẻ. Vì vậy, người Việt ta thường cầu chúc cho nhau: Đa tử, đa tôn, đa phú quý. Cha mẹ vui vầy bên lũ cháu đàn con và ai cũng cảm thấy sung sướng trong cảnh gia đình đông đúc. Khi đứa con đầu lòng mở mắt chào đời, đưa hạnh phúc gia đình tới tình trạng sung mãn, thì anh chồng cũng như chị vợ thường dùng tên con để gọi nhau, chẳng hạn như: Má thằng Mít, ba con Xoài... Gọi tên con như vậy là để nhắc nhở cho nhau trách nhiệm gia đình trong liên hệ đầm ấm vợ chồng con cái.

Khi con cái đùm đề, thì tên đứa con đầu lòng nhường chỗ cho kiểu nói gộp lại, chẳng hạn như: Ba bày trẻ, má xấp nhỏ... cho hợp lý và vừa lòng con cái, đồng thời nhấn mạnh đến gia thế đồ sộ và trách nhiệm tăng lên. Từ cha mẹ cho đến con cái, mỗi người một công việc, mỗi người một bổn phận. Thật là hạnh phúc cho gia đình nào trong đó mọi người yêu thương đùm bọc và nâng đỡ lẫn nhau.

Khi tức giận

Kinh nghiệm cho thấy: Chúng ta không thể nào sống cô độc lẻ loi như một hòn đảo giữa biển khơi, hay như một pháo đài biệt lập. Trái lại, chúng ta sống là sống với người khác, nhất là với những người thân yêu trong gia đình. Thế nhưng, trong cuộc sống chung này, chúng ta không thể nào tránh đi cho hết những va chạm, bực bội và tức tối. Đối với người Việt ta, việc xưng hô còn tùy thuộc vào tâm trạng. Những khi cơm lành canh ngọt, thì lời lẽ cũng ngọt ngào theo. Còn những lúc gia đình lâm vào cảnh xào xáo, người ta sẵn sàng văng ra những ngôn từ thật khó nghe: Nào là “Cô-Tôi”, nào là “Ông-Tôi”, nào là “Mày-Tao”, nào là Thằng trời đánh, nào là Con mẹ kia...Sau đây là một vài tình huống mà gã đã lượm lặt được.

Tình huống thứ nhất: Trong một cuộc tranh cãi, anh chồng bỗng chuyển sang giọng gay gắt, buông lời đùng chạm tới bố mẹ vợ. Cảm thấy bị xúc phạm, chị vợ không khóc như mọi lần, nhưng đanh mặt lại, nhìn anh chồng và thách thức:

- Anh vừa nói gì? Anh nói lại tôi nghe xem nào.

Lúc này anh chồng cũng đã bốc hỏa lên đầu, xưng ngay “tôi-cô” và cuộc cãi vã kết thúc bằng việc anh chồng phóng xe ra đường, còn chị vợ thì ôm mặt khóc. Chưa hết, chiến tranh lạnh còn kéo dài suốt cả tuần lễ sau đó. Hai chữ “cô-tôi” sao mà lạnh lẽo và xa cách đến thế. Hai người coi nhau như kẻ thù và sẵn sàng ở vào cái thế đối đầu với nhau.

Tình huống thứ hai: Anh chồng bình thường rất chiều chuộng chị vợ, toàn gọi chị vợ bằng những cái tên thật triu mến như: “Vợ yêu”... Nhưng đó là chuyện của năm đầu tiên chung sống. Còn sau đó, mỗi lần điên lên vì ghen, nhất là khi đã có tí men trong người, anh chồng sẵn sàng tuôn ra những tràng: “Mày-tao”, “Con kia”...Ban đầu chị vợ cả thấy rất sốc, nhưng sau đó cũng chuyển sang xưng “mày tao” với anh chồng.

Theo các chuyên gia tâm lý: Cho dù cãi nhau vì bất cứ lý do gì, ai đúng ai sai, vợ chồng tuyệt đối không bao giờ được xưng hô “mày-tao” với nhau. Điều này làm cho cả hai cảm thấy mình không được tôn trọng, yêu thương và càng đẩy mâu thuẫn lên cao hơn.

Trong đời sống vợ chồng, cãi cọ cũng cần có nghệ thuật, bởi vì nếu biết cách, nhiều khi tranh cãi xong, vợ chồng thay vì nhìn nhau bằng cặp mắt hình viên đạn, thì lại hiểu nhau hơn, đồng thời giải quyết được những khó khăn và cùng nhau rút tỉa được những kinh nghiệm cho cuộc sống chung.

Theo lời một chị vợ kể lại: Hồi mới cưới, có lần vợ chồng bực nhau, chị vợ không chịu nổi, đã lớn tiếng xưng “tôi” với anh chồng. Lúc đó, anh chồng nghiêm nét mặt vào bảo:

- Em đừng xưng hô như thế với anh, nghe chướng lăm. Nếu anh cũng nói vậy, em có buồn không?

Lúc ấy, chị vợ cảm thấy ngượng, nhưng vẫn còn chống chế:

- Nếu không xưng hô như thế, thì làm sao cãi nhau được.

Anh chồng bèn ôn tồn:

- Thế thì thôi, chúng mình đừng cãi nhau nữa.

Sau lần ấy, chị vợ cảm thấy yêu và phục anh chồng. Từ đó, chị vợ không còn xưng hô như thế mỗi lần bực tức nữa.

Tóm lại, khi mâu thuẫn với nhau, vợ chồng cần phải biết kiềm chế “cái tôi” của mình, lắng nghe “nửa kia” và diễn đạt ý nghĩ của mình một cách tế nhị, đồng thời phải biết tôn trọng lẫn nhau trong cách xưng hô. Như vậy, mới tránh đi được những sựt mẻ và đổ vỡ.

(Dựa theo một số tài liệu trên Internet)

Gã Siêu gasieu@gmail.com

VỀ MỤC LỤC

Giáo sĩ: xuất phát từ giáo dân, hiện diện vì giáo dân và cậy dựa vào giáo dân

- Mọi liên lạc: Ghi danh, thay đổi địa chỉ, đóng góp ý kiến, bài vở..., xin gởi về địa chỉ

giaosivietnam@gmail.com

- Những nội dung sẽ được đề cao và chú ý bao gồm:

Trao đổi, chia sẻ những kinh nghiệm thực tế trong việc mục vụ của Giáo sĩ; Những tài liệu của Giáo hội hoặc của các Tác giả nhằm mục đích Thăng tiến đời sống Giáo sĩ; Cổ võ ơn gọi Linh mục; Người Giáo dân tham gia công việc “Trợ lực Giáo sĩ” bằng đời sống cầu nguyện và cộng tác trong mọi lãnh vực; Mỗi Giáo dân phải là những “Linh mục” không có chức Thánh; Đối thoại trong tinh thần Bác ái giữa Giáo dân và Giáo sĩ... (Truyền giáo hay xây pháo đài?)

- Quy vị cũng có thể tham khảo những số báo đã phát hành tại

www.conggiaovietnam.net

Rất mong được sự cộng tác, hưởng ứng của tất cả Quý vị

Xin chân thành cảm ơn tất cả anh chị em đã sẵn lòng cộng tác với chúng tôi bằng nhiều cách thế khác nhau.

TM. Đặ San Giáo Sĩ Việt Nam

Lm. Luca Phạm Quốc Sử USA