

Linh Thao

<http://linhthao.net/luutru/116>

Các chú dẫn

CÁC CHÚ DẪN

ĐỂ HIỂU BIẾT LINH THAO

VÀ ĐỂ GIÚP NGƯỜI HƯỚNG DẪN CŨNG NHƯ NGƯỜI TẬP LUYỆN

1. CHÚ DẪN THỨ NHẤT: Hai tiếng “Linh Thao” ở đây có nghĩa là mọi cách xét mình, suy gẫm, chiêm niệm, cầu nguyện bằng miệng lưỡi hay bằng tâm trí, và các việc thiêng liêng khác như sẽ nói sau. Vì như đi dạo, đi bộ, chạy, là những việc thể thao thì cũng thế, gọi là “Linh Thao” tất cả những cách dọn và chuẩn bị linh hồn để xa bỏ những quyến luyến lệch lạc và sau đó tìm kiếm ý Chúa trong cách xếp đặt cuộc đời để mưu ích cho linh hồn mình.

2. CHÚ DẪN THỨ HAI: Người trình bày cho người khác một cách thức hay một dàn bài để suy gẫm hay chiêm niệm, phải kể một cách trung thành sự kiện để chiêm niệm hay suy gẫm, chỉ giải thích sơ lược và vấn tắt từng điểm. Vì nếu khởi từ một căn bản lịch sử xác thực, người chiêm niệm tự mình suy nghĩ và lý luận mà gặp được điều gì giải thích hay giúp “cảm” sự kiện lịch sử ấy, hoặc nhờ tư duy hay nhờ ơn Chúa soi sáng tâm trí, họ sẽ thấy ý vị hơn và thu đạt kết quả thiêng liêng nhiều hơn là được người hướng dẫn diễn giải nhiều về nội dung sự kiện. Bởi vì không phải sự biết nhiều, nhưng chính sự cảm nếm bề trong mới làm thỏa mãn linh hồn.

3. CHÚ DẪN THỨ BA: Vì khi thực hành những việc Linh Thao sau đây, chúng ta dùng trí khôn để suy nghĩ và ý chí để yêu mến, nên phải chú ý điểm này là khi dùng ý chí để tâm sự ngoài miệng hay trong lòng, với Chúa hay với các thánh, ta phải có thái độ cung kính hơn khi chỉ dùng trí khôn để hiểu biết.

4. CHÚ DẪN THỨ BỐN: Những bài Linh Thao sau đây được phân chia thành bốn tuần, tương ứng với bốn phần của sách Linh Thao:

tuần thứ nhất: suy xét và chiêm niệm về các tội lỗi;

tuần thứ hai: về cuộc đời Đức Kitô Chúa chúng ta cho đến hết ngày rước lá;

tuần thứ ba: về cuộc thương khó của Đức Kitô Chúa chúng ta;

tuần thứ bốn: về sự sống lại và lên trời, thêm bản chỉ dẫn ba cách cầu nguyện.

Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là mỗi tuần phải kéo dài bảy hay tám ngày. Vì có thể trong tuần thứ nhất, có người chậm gặp được điều mình kiếm, tức lòng thống hối, sự đau đớn, nước mắt chảy ra vì tội lỗi mình. Lại cũng có những người chậm chỉ hơn kẻ khác, và tâm hồn bị xáo động hoặc bị thử thách nhiều hơn bởi các “thần” khác nhau, bởi vậy có khi phải rút ngắn, có khi phải kéo dài tuần ấy. Về các tuần sau cũng làm như vậy. Tuy nhiên sẽ kết thúc trong khoảng hơn kém 30 ngày.

5. CHÚ DẪN THỨ NĂM: Người luyện tập Linh Thao sẽ được nhiều ích lợi, nếu bước vào với lòng quảng đại và hào hiệp với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, dâng trót cả ý muốn và tự do mình cho Chúa chí tôn, để mặc Ngài sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh ý Ngài.

6. CHÚ DẪN THỨ SÁU: Nếu vị hướng dẫn thấy người luyện tập Linh Thao không gặp biến chuyển thiêng liêng nào trong tâm hồn, như sự an ủi hay sầu khổ, cũng như không bị lay động bởi các “thần” khác nhau, thì phải hỏi họ nhiều:

về các bài Linh Thao: họ có làm đúng thời giờ đã được chỉ định không và làm thế nào?

về các điều phụ thêm cũng vậy: họ có thi hành cẩn thận không? Phải hỏi cách riêng về từng điều một.

Về an ủi và sầu khổ, xin coi số 316 và 317. Về các điều phụ thêm, xin coi số 73- 90.

7. CHÚ DẪN THỨ BẢY: Nếu thấy người luyện tập bị buồn chán và căm dỗ, vị hướng dẫn không nên tỏ ra cứng cỏi cay nghiệt với họ, nhưng phải tỏ ra hiền lành dịu dàng, cùng khuyến khích cho họ can đảm và mạnh mẽ trong tương lai; ngoài ra vị ấy cũng phải vạch cho họ biết những mưu mô của kẻ thù của bản tính loài người và giúp họ dọn mình sẵn sàng đón nhận an ủi sắp tới.

8. CHÚ DẪN THỨ TÁM: Tùy theo nhu cầu nhận thấy nơi người luyện tập, liên quan đến những sầu khổ và mưu mô của địch cũng như an ủi, vị hướng dẫn có thể trình bày cho họ những “quy tắc” thuộc tuần thứ nhất và thứ hai nhằm phân biệt các “thần” khác nhau, (số 316- 324; 328- 336).

9. CHÚ DẪN THỨ CHÍN: Phải lưu ý trong tuần Linh Thao thứ nhất, nếu người luyện tập không phải là người thành thạo trong đàng thiêng liêng và gặp những căm dỗ thô thiển, rõ ràng, chẳng hạn chước căm dỗ bày cho họ thấy những cản trở đối với sự tiến tới trong đàng phụng sự Chúa, như những đau khổ hồ thẹn và sợ sệt bởi hư danh phàm tục xúi bẩy. Vị hướng dẫn không nên nói với họ về những quy tắc “phân biệt thần loại” thuộc tuần thứ hai. Vì những quy tắc thuộc tuần thứ nhất làm ích cho họ bao nhiêu thì những quy tắc thuộc tuần thứ hai sẽ làm hại cho họ bấy nhiêu, bởi đây là vấn đề quá tế nhị và quá cao siêu đối với tầm hiểu biết của họ.

10. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI: Khi người hướng dẫn thấy người luyện tập bị quấy nhiễu và căm dỗ dưới hình thức sự lạnh, đó là chính lúc phải trình bày cho họ những quy tắc thuộc tuần thứ hai như đã nhắc tới ở trên. Vì thường thường thù địch loài người hay căm dỗ dưới dạng sự lạnh khi người luyện tập đang ở trong chặng “quang minh” (vita illuminativa) tương ứng với tuần Linh Thao thứ hai, hơn là trong chặng “thanh luyện” (vita purgativa) tương ứng với tuần thứ nhất.

11. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI MỘT: Khi làm tuần thứ nhất, người luyện tập sẽ được nhiều ích lợi nếu không biết gì về việc phải làm trong tuần thứ hai. Trái lại, họ phải chú tâm tham luyện tuần thứ nhất để đạt kết quả mình tìm kiếm, như thể không hy vọng tìm được điều gì tốt trong tuần thứ hai.

12. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI HAI: Vị hướng dẫn phải cẩn thận nhắc bảo người luyện tập để họ dành đủ một giờ đồng hồ cho mỗi cuộc nguyện ngắm hay chiêm niệm trong ngày; họ phải luôn cố gắng để hài lòng với ý tưởng đã ở suốt một giờ trong việc tham luyện, và thà quá một giờ hơn là kém. Vì kẻ thù thường hay làm mọi cách để rút ngắn giờ chiêm niệm, suy giảm hay cầu nguyện.

13. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI BA: Cũng phải chú ý rằng khi được an ủi thì chiêm niệm đủ một giờ là việc dễ dàng và nhẹ nhàng, còn lúc gặp sầu khổ thì chiêm niệm cho đến hết giờ là thật là khó. Bởi thế để chống lại sầu khổ và thắng được cơn cám dỗ, người luyện tập Linh Thao phải luôn luôn làm quá một giờ đồng hồ chút ít, để không những tập cho quen chống trả mà còn chà đạp được kẻ thù.

14. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI BỐN: Nếu vị hướng dẫn thấy người luyện tập Linh Thao được an ủi và đầy lòng sốt sắng, phải khuyên can họ đừng khấn hứa hay thề nguyện cách thiếu suy xét và vội vàng, và nếu biết rõ người đó có tính nhẹ dạ thì càng phải khuyên cáo họ.

Vì mặc dù khuyên người nọ người kia vào đời tu có khấn vâng phục và khiết tịnh là việc tốt; lại dù việc lành làm bởi lời khấn có giá trị hơn khi thường, nhưng phải rất cẩn thận để nhận biết rõ ràng tính tình và khả năng của người luyện tập và xem họ có thể được ích hay gặp cản trở trong sự chu toàn điều họ muốn khấn hứa.

15. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI LĂM: Vị hướng dẫn không nên thúc đẩy người luyện tập Linh Thao đến sự khó nghèo hay một lời hứa nào hơn là những điều ngược lại, hoặc đến bậc sống này hơn bậc sống khác.

Vì dầu ngoài cuộc luyện tập Linh Thao thì việc khuyến khích những người tỏ ra thích hợp với đời sống trinh khiết, tu trì hay một bậc sống trọn hảo nào khác theo Tin Mừng, lựa chọn con đường đó, là việc được phép và đáng khen, nhưng đang khi luyện tập Linh Thao, điều ích lợi và tốt đẹp hơn trong việc tìm hiểu Thánh ý Thiên Chúa, là để cho chính Đấng Tạo Hóa và Chúa tự thông truyền cho linh hồn trung tín, ấp ủ nó trong tình yêu mến và sự ngợi khen Ngài, và đặt nó vào con đường thích hợp hơn cả để phụng sự Ngài sau này. Như thế, người hướng dẫn không phải xoay hướng hoặc nghiêng về đảng này hay đảng kia, nhưng phải đứng ở giữa như cái cân, để cho Đấng Tạo Hóa trực tiếp hành động với tạo vật và tạo vật với Đấng Tạo Hóa là Chúa mình.

16. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI SÁU: Muốn được vậy, nghĩa là muốn để Đấng Tạo Hóa và Chúa hành động cách chắc chắn hơn trong linh hồn người luyện tập, nếu gặp trường hợp linh hồn đó tha thiết hướng chiều về một điều gì đó cách lệch lạc, họ sẽ được nhiều ích lợi nếu phản ứng lại và đem hết sức hướng về điều ngược lại với điều mình tha thiết.

Chẳng hạn trường hợp một linh hồn hướng chiều về một chức vụ hay một bổng lộc, không phải để làm vinh danh Thiên Chúa Chúa chúng ta và mưu ích cho các linh hồn, nhưng để tìm ích riêng và lợi lộc đời tạm: linh hồn đó phải đem lòng hướng chiều về điều ngược lại bằng cách nài van Thiên Chúa trong

khi cầu nguyện và trong các việc đạo đức khác, xin Ngài ban cho mình lòng ước muốn ngược lại, nghĩa là không ước muốn chức vụ, bổng lộc ấy, hoặc bất cứ sự gì khác, trừ khi Chúa chí tôn thay đổi chiều hướng lòng tha thiết trước kia bằng cách chỉnh đốn lại những ước muốn của mình.

Như thế, nguyên do độc nhất khiến ta ước muốn, hoặc giữ lấy điều này hay điều khác chỉ là việc phụng sự, tôn vinh và làm hiển danh Chúa Chí Tôn mà thôi.

17. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI BẢY: Thật rất hữu ích nếu vị hướng dẫn, mặc dầu không muốn hỏi hay biết các tư tưởng riêng hoặc tội lỗi của người luyện tập, nhưng được biết đầy đủ về những giao động và tư tưởng do các thần khác nhau đưa tới cho họ, vì tùy vào sự tiến bộ mau hay chậm của họ mà người hướng dẫn có thể cho họ những việc Linh Thao thích ứng với nhu cầu của linh hồn bị xao động như vậy.

18. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI TÁM: Các việc Linh Thao phải thích hợp với khả năng của những người muốn tập luyện nghĩa là thích hợp với tuổi, văn hóa và trí khôn của họ. Vì thế không nên đề ra cho người quê kệch những điều rất khó làm hay không có ích cho họ. Cũng vậy, phải đề ra cho mỗi người việc gì có thể giúp đỡ họ và làm ích cho họ hơn, tùy theo khả năng đón nhận của họ.

Bởi vậy, đối với một người chỉ muốn cố gắng học hỏi và thỏa mãn linh hồn tới một mức độ nào đó mà thôi, thì có thể đề nghị cho họ việc xét mình riêng (số 24-32), rồi việc xét mình chung (số 32-43) và cách thức cầu nguyện mỗi sáng độ nửa giờ theo các giới răn cùng bảy mối tội đầu v.v... (số 238-248); lại cũng khuyên họ nên xưng tội tám ngày một lần, và có thể rước lễ hai tuần một lần, và nếu họ khao khát hơn thì tám ngày một lần. Đó là một cách thức thích hợp hơn đối với những người quê kệch hoặc không có văn hóa. Sẽ cắt nghĩa cho họ từng giới răn một, rồi các mối tội đầu, các giới luật Hội Thánh, ngũ quan (số 238-248) và các việc từ thiện.

Cũng thế, nếu vị hướng dẫn thấy người luyện tập Linh Thao không đủ sức khỏe hoặc khả năng tự nhiên và không có hy vọng được nhiều kết quả thì việc ích lợi hơn là đề nghị cho họ làm ít nhiều việc nhẹ nhàng cho đến khi họ xưng tội. Sau đó khuyên họ xét mình về một vài điểm và đề nghị một chương trình năng xưng tội hơn trước, để giữ mình bền vững trong những gì đã thu hoạch được. Không nên dẫn đưa họ vào việc chọn bậc sống hay những việc Linh Thao khác ngoài khuôn khổ tuần thứ nhất, nhất là khi ta có thể thu được nhiều ích lợi hơn với những người khác và khi không đủ thời giờ để hướng dẫn tất cả mọi người.

19. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI CHÍN: Đối với những người mắc việc công hay những việc hữu ích, nhưng là người thông minh và học thức, và có thể dành một giờ rưỡi vào việc tập Linh Thao, sẽ giảng cho họ về Nguyên Lý- Nền Tảng (số 23). Cũng có thể giảng cho họ trong nửa giờ về việc xét mình riêng (LT.24-31), rồi việc xét mình chung (LT.32-43), và cách thức xưng tội và rước lễ. Trong ba ngày, mỗi sáng họ dành một giờ để suy ngẫm về tội thứ nhất, thứ hai và thứ ba (LT.45-54); rồi trong ba ngày khác nữa, cũng vào giờ đó, suy về những hình phạt tương ứng với tội (65-71).

Trong ba đợt suy gẫm đó, cũng đề nghị cho họ “mười điều phụ thêm” (73-90); còn về những màu nhiệm của Chúa Kitô, người tập sẽ theo thứ tự được quảng diễn chi tiết trong Linh Thao.

20. CHÚ DẪN THỨ HAI MƯỜI: Với một người rỗi rãi và muốn được tấn tới thật nhiều, có thể giã bỏ hết mọi việc Linh Thao theo thứ tự trình bày sau đây; tuy nhiên khi làm Linh Thao, nếu người ấy càng xa lánh hết thầy bạn bè, những người quen biết và mọi sự lo lắng thế gian, thì càng dễ tấn tới hơn. Như thế, họ có thể bỏ nơi đang ở, đến ở một nhà khác hay một phòng khác để sống kín đáo hết sức, hầu mỗi ngày có thể đi xem lễ và dự kinh chiều mà khỏi sợ những người quen biết làm ngăn trở.

Sự xa lánh ấy đem lại ba lợi ích chính trong nhiều lợi ích khác:

- thứ nhất: Khi xa lánh bạn bè, những người quen biết và những bận rộn thế tục để thờ phượng và chúc tụng Thiên Chúa, họ được công phúc không ít trước mặt Thiên Chúa.
- thứ hai: Khi xa lánh như thế, thì trí khôn không bị phân chia nhiều đàng, nhưng tập trung hết nỗ lực vào một sự là thờ phượng Thiên Chúa và làm cho linh hồn mình tấn tới, nên họ sử dụng những tài năng tự nhiên của mình cách tự do hơn để chăm chú tìm kiếm điều họ hằng mong ước.
- thứ ba: Linh hồn ta càng ở xa vắng một mình càng dễ gần Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, và càng gần Ngài càng được sẵn sàng để đón nhận Ân Sủng và ân huệ của lòng nhân ái Ngài hơn.

21. LINH THAO

để tự thắng mình và sắp xếp cuộc đời cho có trật tự mà không quyết định theo một tình cảm lệch lạc nào.

Điều tiên nhận và Nguyên Lý Nền Tảng

Tuần thứ nhất

ĐIỀU TIÊN NHẬN

22. Muốn cho vị hướng dẫn và người luyện tập Linh Thao được nhiều ích lợi hơn, phải tiên nhận rằng mọi giáo hữu phải mau mắn cứu vãn ý kiến của người khác hơn là lên án nó. Nếu không cứu vãn được, phải hỏi xem người ta hiểu ý kiến ấy thế nào; và nếu họ hiểu sai thì phải sửa chữa với tình thương yêu; nếu làm thế không đủ, phải tìm mọi phương thế thích hợp để họ được hiểu đúng và khỏi sai lầm.

23. NGUYÊN LÝ VÀ NỀN TẢNG

Con người được dựng nên để ngợi khen, tôn kính và phụng sự Thiên Chúa, và nhờ đó cứu rỗi linh hồn mình. Mọi loài khác dưới đất cũng được tạo dựng cho con người, để giúp họ đạt tới cùng đích Đấng Tạo Hóa đặt cho họ. Bởi thế người ta chỉ được sử dụng tạo vật theo mức độ chúng giúp đạt tới cứu cánh và phải gạt bỏ khi chúng làm cản trở. Do đó, cần phải giữ cho mình được bình tâm đối với mọi tạo vật trong tất cả những gì nằm trong sự tự do của ta và không bị cấm, đến nỗi chúng ta không ước muốn sức khỏe hơn bệnh tật, giàu sang hơn nghèo khổ, danh vọng hơn nhục nhã, sống lâu hơn chết yểu và tương tự thế đối với mọi sự khác, nhưng chỉ ước muốn và lựa chọn cái gì dẫn đưa chúng ta tới cứu cánh của mình hơn cả.

24. VIỆC XÉT MÌNH RIÊNG HÀNG NGÀY

gồm ba “thì” và hai lần xét mình.

Thì thứ nhất: Ban sáng khi thức dậy phải dốc lòng giữ mình cẩn thận không sa ngã vào một tội hay một nét xấu riêng nào đó, mà ta muốn sửa chữa và cải thiện.

25. Thì thứ hai: Sau bữa ăn, xin Thiên Chúa ban cho điều mình muốn, nghĩa là ơn được nhớ lại bao nhiêu lần đã sa ngã vào tội hay nét xấu riêng ấy và sửa mình về sau. Rồi xét mình lần thứ nhất: hỏi mình về điểm riêng mà mình đã dốc lòng và muốn sửa mình; như thế phải xét lại từng giờ từng lúc, bắt đầu từ khi thức dậy cho đến giờ xét mình hiện tại. Ghi từng hàng thứ nhất sau chữ “g” một số điểm tương ứng với số lần sa ngã vào tội hay nét xấu riêng ấy. Sau đó lại dốc lòng sửa mình từ lúc đó cho đến lần xét mình thứ hai.

26. Thì thứ ba: Sau bữa tối, xét mình lần thứ hai theo cùng một cách thức như trước, xét từng giờ từ lúc xét mình lần thứ nhất cho đến bây giờ, và ghi trên hàng thứ hai sau chữ “g” số điểm tương ứng với số lần sa ngã vào tội hay tính xấu ấy.

27. Sau đây là bốn việc phụ thêm để trừ bỏ một tội hay một tính xấu riêng nào mau chóng hơn.

Việc phụ thêm thứ nhất: Mỗi lần sa ngã vào tội hay nét xấu riêng ấy, hãy để tay lên ngực, hối tiếc vì đã sa ngã. Điều này có thể làm trước mặt nhiều người mà không ai chú ý đến.

28. Việc phụ thêm thứ hai: Vì hàng thứ nhất sau chữ “g” ứng với lần xét mình thứ nhất, hàng thứ hai ứng với lần thứ hai, buổi tối hãy xem lại coi có sự cải thiện nào từ hàng thứ nhất sang hàng thứ hai, nghĩa là từ lần xét mình thứ nhất đến lần xét mình thứ hai không?

29. Việc phụ thêm thứ ba: So sánh ngày thứ hai với ngày thứ nhất, nghĩa là hai lần xét mình trong ngày với hai lần xét mình hôm trước, và xem từ ngày nọ sang ngày kia có sự cải thiện không?

30. Việc phụ thêm thứ bốn: So sánh tuần nọ với tuần kia, xem trong tuần này đối với tuần trước có sự cải thiện không?

31. GHI CHÚ: Phải chú ý, chữ “G” lớn thứ nhất sau đây ứng với ngày Chúa nhật, chữ “g” thứ hai nhỏ hơn ứng với ngày thứ hai, chữ thứ ba ứng với ngày thứ ba v.v.

32. XÉT MÌNH CHUNG

Để thanh tẩy mình và xưng tội cách tốt đẹp hơn. Tôi cho rằng trong người tôi có ba thứ tư tưởng: một thứ là của riêng tôi hoàn toàn bởi tự do và ý muốn của tôi phát sinh, còn hai thứ kia tự bên ngoài đến, một thứ do thần tốt, và một thứ do thần xấu.

33. VỀ TƯ TƯỞNG

Có hai cách lập công khi một tư tưởng xấu từ bên ngoài đến; thí dụ một tư tưởng xúi phạm tội nặng chợt đến, tôi chống lại tức thì và nó chịu thua.

34. Cách lập công thứ hai là khi cùng một tư tưởng xấu ấy đến nhiều lần và tôi cứ chống lại mãi cho đến khi nó chịu thua và biến đi. Cách thứ hai này có công phúc hơn cách thứ nhất.

35. Người ta phạm một tội nhẹ khi cùng một tư tưởng xúi phạm tội nặng ấy đến và người ta để tai nghe nó bằng cách ngưng lại ở đó một chút, hoặc chấp nhận một chút vui khoái giác quan, hay là trễ nãi một chút trong việc xua đuổi nó.

36. Có hai cách phạm tội nặng: cách thứ nhất là ưng thuận một tư tưởng xấu để thực hành ngay theo sự ưng thuận ấy, hoặc để chuyển thành hành động khi có dịp.

37. Cách phạm tội nặng thứ hai là phạm tội ấy bằng việc làm. Và như thế tội nặng thêm vì ba lý do: thứ nhất, vì thời gian lâu hơn; thứ hai, vì chủ ý bề trong mãnh liệt hơn; thứ ba, vì thiệt hại lớn hơn cho cả hai người.

38. VỀ LỜI NÓI

Đừng lấy Đấng Tạo Hóa hay tạo vật mà thề trừ khi cần làm chứng cho sự thật; khi ấy cần làm cách kính trọng. “Cần” hiểu là không dùng lời thề để quả quyết bất cứ sự thật nào, nhưng chỉ sự thật quan trọng đối với ích lợi phần hồn hay phần xác hoặc về của cải đời này. “Kính trọng” hiểu là khi nói đến Danh Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, phải để ý giữ sự tôn trọng và kính cẩn xứng hợp.

39. Phải chú ý điều này: Là cho dù khi thề vô cớ, nếu người ta nại đến Đấng Tạo Hóa, thì tội nặng hơn là lấy tạo vật mà thề; nhưng nếu lấy tạo vật mà thề, lại khó mà thề theo đúng sự thật, sự cần thiết và kính cẩn, hơn là khi nại đến Đấng Tạo Hóa, vì các lý do sau:

a. Lý do thứ nhất: Khi chúng ta muốn lấy một tạo vật mà thề, thì chính sự muốn lấy tên một tạo vật không làm chúng ta chú ý và sáng suốt để nói sự thật hay để quả quyết theo sự cần thiết cho bằng sự muốn nại đến Danh Đấng Tạo Hóa và Chúa tể mọi loài.

b. Lý do thứ hai: Khi lấy tạo vật mà thề, thì không dễ giữ sự kính trọng đối với Đấng Tạo Hóa bằng khi thề và xưng Danh Đấng Tạo Hóa và Chúa tể. Vì chính sự muốn nại đến danh Thiên Chúa Chúa, thúc đẩy chúng ta tỏ lòng kính trọng hơn sự muốn lấy tên tạo vật. Bởi vậy, người hoàn thiện được phép lấy tạo vật mà thề hơn người thường. Vì nhờ sự chiêm niệm liên lý và ơn soi sáng trí khôn, họ suy xét, nguyện ngấm và chiêm niệm nhiều hơn về sự Thiên Chúa Chúa ở trong mọi tạo vật theo yếu tính và quyền phép của Ngài. Như thế, khi lấy tạo vật mà thề, họ đủ năng lực và sẵn sàng hơn người thường để tỏ lòng kính trọng đối với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

c. Lý do thứ ba: Nếu người ta cứ lấy tạo vật mà thề luôn mãi, thì người thường có nguy cơ sa vào việc tôn thờ ngẫu tượng hơn người hoàn thiện.

40. ĐỪNG NÓI LỜI VÔ ÍCH

Lời vô ích hiểu là những lời không mang lại lợi ích gì cho tôi, hay cho người khác và cũng chẳng được hưởng vào ý đó. Bởi vậy khi nói bất cứ điều gì tự nó ích lợi hay là có ý làm ích cho linh hồn mình hay cho người khác hoặc cho thân xác hay về của cải đời này không bao giờ là lời vô ích, cả khi nói những điều không thuộc bậc sống của mình, như một tu sĩ nói về chiến tranh hay thương mại. Nhưng trong trường hợp trên, người ta được công khi nhằm mục đích tốt và phạm tội khi nhằm mục đích xấu hay nói cách vô ích.

41. KHÔNG NÓI HÀNH NÓI XẤU

Vì nếu tôi tiết lộ một tội trọng kín, tôi phạm tội nặng, nếu đó là một tội nhẹ, tôi phạm tội nhẹ, và nếu là một khuyết điểm, tôi tỏ chính khuyết điểm của tôi. Nhưng với một ý ngay lành, tôi có thể nói về tội hay lỗi người khác theo hai cách:

a. Cách thứ nhất: Khi một tội là công khai, chẳng hạn một người đàn bà xấu nét công khai, hay một bản án của tòa, hoặc một sai lầm công khai đầu độc các linh hồn nó lan tới.

b. Cách thứ hai: Khi tiết lộ một tội kín cho một người nào để họ giúp tội nhân hối cải, với điều kiện phải có hy vọng hoặc lý do vững chắc để nghĩ rằng người ấy có thể giúp tội nhân.

42. VỀ VIỆC PHẢI LÀM

Xét theo mười điều răn của Chúa và sáu giới răn của Giáo Hội và các huấn lệnh của bề trên. Mọi hành động ngược với bất cứ điều nào trong ba thứ trên đều là một tội, nặng nhẹ tùy theo tính cách quan trọng nhiều ít. Huấn lệnh của Bề Trên hiểu là "sắc lệnh về binh Thánh Giá" hay về các ân xá mà có xưng tội và rước lễ như "cầu cho hòa bình" chẳng hạn. Vì không phải là nhẹ tội khi xui người khác hay tự mình hành động ngược với những huấn dụ đạo đức như thế và các huấn lệnh của Bề Trên chúng ta.

43. PHƯƠNG PHÁP XÉT MÌNH CHUNG

gồm năm điểm:

1. Điểm thứ nhất: Tạ ơn Thiên Chúa vì những ân huệ đã được.

2. Điểm thứ hai: Xin ơn nhận biết và từ bỏ tội lỗi.

3. Điểm thứ ba: Xét hỏi linh hồn mình, từ khi thức dậy cho tới lúc xét mình hiện tại, từng giờ, từng lúc, trước hết về tư tưởng, rồi về lời nói, sau đến hành động, theo cùng thứ tự trong việc xét mình riêng.

4. Điểm thứ bốn: Xin Thiên Chúa tha thứ tội lỗi.

5. Điểm thứ năm: Dốc lòng nhờ ơn Chúa sửa mình.

Đọc kinh Lạy Cha.

44. XUNG TỘI CHUNG VÀ RƯỚC LỄ

Người tự ý xưng tội chung, sẽ được nhiều ích lợi, sau đây xin kể ba điều:

1. Ích lợi thứ nhất: Người nào xưng tội hằng năm, dĩ nhiên không buộc phải xưng tội chung, nhưng nếu làm được thì có ích lợi và công phúc lớn hơn, vì có lòng thống hối hiện tại mãnh liệt hơn về tất cả các tội lỗi và mọi sự xấu xa trong đời mình.

2. Ích lợi thứ hai: Khi tập Linh Thao người ta có được sự hiểu biết thâm sâu về tội lỗi và sự xấu xa của nó hơn khi không để ý gì đến những điều nội tâm. Nhờ có sự hiểu biết và lòng ăn năn đau đớn hơn về tội lỗi như thế, người ta được ích lợi và công phúc nhiều hơn có thể được trước đây.

3. Ích lợi thứ ba: Bởi đó, khi đã xưng tội cách tốt đẹp hơn và được chuẩn bị đầy đủ hơn, người ta cảm thấy mình được thêm xứng đáng và sẵn sàng hơn để lãnh bí tích Thánh Thể, là bí tích mà khi chịu, không những giúp ta khỏi sa ngã phạm tội, mà còn giúp cho ơn thánh trong ta lớn mạnh thêm luôn. Việc xưng tội chung này nên làm ngay sau khi các việc Linh Thao tuần thứ nhất.

45. CUỘC LINH THAO THỨ NHẤT

suy gẫm bằng ba tài năng của linh hồn

về tội thứ nhất, thứ hai và thứ ba

Cuộc Linh Thao này gồm:

trước hết là kinh dọn lòng, hai tiền nguyện, ba điểm chính và một cuộc tâm sự.

46. KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng cốt xin ơn Thiên Chúa cho tất cả ý chí, hành vi và hoạt động của tôi hoàn toàn hướng về việc phụng sự và ca tụng Chúa chí tôn.

47. TIỀN NGUYỆN I: Tiền nguyện thứ nhất là đặt khung cảnh, tức xem nơi chốn.

Ở đây nên chú ý rằng khi chiêm niệm hay suy gẫm những gì hữu hình, thí dụ chiêm niệm Đức Kitô Đấng hữu hình, đặt khung cảnh là lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem nơi chốn cụ thể mà điều tôi muốn chiêm ngắm diễn ra. Tôi nói nơi chốn cụ thể, chẳng hạn một đền thờ hay một trái núi mà Chúa Kitô hay Đức Mẹ ở đó, tùy theo điều tôi muốn chiêm ngắm. Đối với những sự vô hình, chẳng hạn ở đây, về tội lỗi, thì đặt khung cảnh là lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem và xét linh hồn tôi bị giam cầm trong thân xác hay hư nát này và cả hồn lẫn xác bị đầy ải trong thung lũng thế gian này giữa các thú vật vô tri vô giác.

48. TIỀN NGUYỆN II: Tiền nguyện thứ hai là xin Thiên Chúa điều tôi muốn và ước ao.

Điều cầu xin phải hợp với đề tài đang suy gẫm. Chẳng hạn khi chiêm niệm về mầu nhiệm Phục Sinh, thì xin được vui mừng với Chúa Kitô vui mừng, nếu chiêm niệm về sự Thương Khó thì phải xin ơn buồn phiền, khóc lóc và đau khổ với Chúa Kitô đau khổ.

Ở đây phải cầu xin được lòng tự hổ thẹn và ngượng ngùng khi thấy bao nhiêu người đã bị phạt trong hỏa ngục chỉ vì một tội trọng, thế mà tôi biết bao lần đáng bị phạt đời đời vì bấy nhiêu tội tôi đã phạm.

49. GHI CHÚ: Trước mỗi lần chiêm niệm hay suy gẫm, bao giờ cũng phải đọc kinh dọn lòng và hai tiền nguyện. Kinh dọn lòng thì không đổi, còn hai tiền nguyện thỉnh thoảng có đổi tùy theo đề tài suy gẫm hay chiêm niệm.

50. ĐIỂM NHẤT: Dùng trí nhớ để nhớ lại tội đầu tiên, tội của các thiên thần, kể đó dùng trí khôn để suy xét tội ấy, rồi dùng đến ý chí. Làm như vậy để có được lòng hổ thẹn và ngưng ngưng hơn, khi đem so sánh tội độc nhất của các thiên thần với những tội vô vàn vô số của tôi. Các thiên thần đã bị phạt sa hỏa ngục chỉ vì một tội, còn tôi, biết bao lần đã đáng bị phạt như thế vì bấy nhiêu tội tôi.

Tôi nói: nhớ lại tội của các thiên thần, nghĩa là nhớ lại các thiên thần đã được dựng nên trong ân sủng và đã không muốn dùng tự do của mình để tôn thờ và phục tùng Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, nhưng họ đã kiêu ngạo và đã bước từ ân sủng sang sự ác và đã bị xua đuổi từ thiên đàng xuống hỏa ngục như thế nào. Đoạn dùng trí khôn để suy xét vấn đề một cách chi tiết hơn, rồi dùng ý chí để đánh động lòng mình hơn.

51. ĐIỂM HAI: Cũng làm như thế, nghĩa là áp dụng ba tài năng (của linh hồn) vào tội Adam và Eva; nhớ lại rằng chỉ vì một tội ấy, hai ông bà đã phải làm việc đền tội lâu dài thế nào, và loài người đã bị hư hỏng ra sao, cũng như biết bao nhiêu người đang đi lần xuống hỏa ngục.

Tôi nói: nhớ lại tội thứ hai, tức là tội tổ tông chúng ta: sau khi ông Adam đã được dựng nên trong đồng "Damas" và được đặt trong vườn địa đàng, và sau khi Eva được dựng nên bởi xương sườn của ông, hai ông bà đã được lệnh cấm không được ăn trái cây biết lành biết dữ, nhưng ông bà đã ăn và như thế đã phạm tội. Bấy giờ mình mặc áo da thú, và bị đuổi ra khỏi địa đàng, hai ông bà sống suốt đời đầy gian lao và phải làm việc đền tội nặng nề vì đã làm mất nguyên sủng. Sau đó dùng trí khôn để suy xét vấn đề tỉ mỉ hơn, và dùng ý chí như đã nói trên.

52. ĐIỂM BA: Cũng làm như thế về tội thứ ba, tội riêng của một người đã phải sa hỏa ngục vì một tội trọng thôi, và của nhiều người khác kể chẳng xiết, cũng đã sa hỏa ngục vì những tội còn ít hơn tội tôi đã phạm.

Tôi nói: cũng làm như thế về tội riêng thứ ba, tức nhớ lại trong trí sự nặng nề xấu xa của tội phạm đến Chúa là Đấng Tạo Hóa và Chúa mình; lấy trí khôn suy tưởng kẻ đã phạm tội và hành động phản lại Đấng tốt lành vô cùng đã bị phạt đời đời cách chính đáng như thế nào, và cuối cùng dùng ý chí như đã nói trên.

53. TÂM SỰ: Tưởng tượng đang ở trước mặt Đức Kitô Chúa chúng ta nằm trên Thánh Giá, tâm sự cùng Ngài: vì đâu Chúa là Đấng Tạo Hóa, Chúa đã xuống thế làm người, và vì đâu Chúa là Đấng hằng sống, Chúa đã chịu chết và chết như thế này vì tội lỗi tôi. Cũng nhìn vào chính mình tôi mà tự hỏi: tôi đã làm gì? tôi đang làm gì? và tôi phải làm gì cho Chúa Kitô. Cuối cùng nhìn Chúa treo trên Thánh Giá như thế và suy ngẫm theo những điều hiện đến trong trí tôi.

54. TÂM SỰ chính là như một người bạn nói với bạn mình hay như một người đầy tớ nói với chủ mình, khi xin một ơn, khi thú một lỗi, khi tỏ bày việc mình và xin chỉ bảo. Đọc kinh Lạy Cha.

55. CUỘC LINH THAO THỨ HAI

suy gẫm về các tội lỗi,

gồm kinh dọn lòng với hai tiền nguyện rồi nằm điếm cùng một cuộc tâm sự.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như trước.

TIỀN NGUYỆN I: Đặt khung cảnh như trước.

TIỀN NGUYỆN II: Xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin được lòng ăn năn đau đớn thấm thiết và chảy nước mắt ra vì tội lỗi tôi.

56. ĐIỂM NHẤT: Về toàn thể các tội tôi đã phạm, nghĩa là nhớ lại mọi tội đã phạm trong đời tôi bằng cách nhìn lại từng năm hay từng thời kỳ một. Có ba điều giúp ích cho việc đó:

thứ nhất là nhìn lại những nơi và nhà đã ở;

thứ hai: là xét lại những tiếp xúc giao dịch với người khác;

thứ ba: xét lại những nghề nghiệp đã làm.

57. ĐIỂM HAI: Cân nhắc tội: nhìn vào sự xấu xa và tác hại của mỗi mỗi tội đầu đã phạm, cho dù không bị cấm.

58. ĐIỂM BA: Nhìn xem tôi là ai và so sánh để càng thấy mình nhỏ bé hơn:

thứ nhất: tôi là ai sánh với mọi người;

thứ hai: loài người là gì sánh với các Thiên Thần và các Thánh trên thiên đàng;

thứ ba: cả tạo vật là gì sánh với Thiên Chúa; vậy thì một mình tôi, tôi có thể là gì?

thứ bốn: nhìn xem tất cả sự hư nát và xấu xa của thân xác tôi;

thứ năm: coi tôi như một ung nhọt, từ đó sinh ra bao nhiêu tội lỗi cùng những sự hung ác và chất độc ghê tởm dưng ấy.

59. ĐIỂM BỐN: Xét xem Thiên Chúa mà tôi phạm đến là ai, xét theo từng ưu phẩm của Ngài để so sánh với những điểm trái ngược nơi tôi: sự khôn ngoan của Ngài với sự dốt nát của tôi, sự toàn năng của Ngài với sự yếu đuối của tôi, sự công chính của Ngài với sự bất chính của tôi, sự tốt lành của Ngài với sự độc ác của tôi.

60. ĐIỂM NĂM: Tiếng kêu thán phục với một lòng xúc động mạnh mẽ, tưởng nghĩ đến mọi tạo vật, làm sao mà chúng đã để tôi sống và gìn giữ tôi cho sống, các thiên thần là lưới gươm của phép công thẳng Chúa làm sao mà các Đấng ấy đã chịu đựng được tôi, che chở và cầu xin cho tôi, rồi các vị thánh, làm sao mà các ngài đã bầu cử và cầu xin cho tôi; lại các tầng trời, hai vầng nhật nguyệt, các vì tinh tú cùng các nguyên tố và mọi loài trong vũ trụ, hoa trái, chim chóc, tôm cá và các giống thú vật, làm sao chúng còn để tôi sống đến lúc này; trái đất sao không nứt ra để chôn vùi tôi, tạo nên những địa ngục mới để tôi chịu khổ đời đời trong đó.

61. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự về lòng nhân từ Chúa, thân thưa với Chúa và tạ ơn Chúa vì Ngài đã cho tôi sống đến bây giờ, và dốc lòng nhờ ơn Chúa chữa cải từ này về sau. Đọc kinh Lạy Cha.

62. CUỘC LINH THAO THỨ BA

là lặp lại cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai với ba cuộc tâm sự.

Sau kinh dọn lòng và hai tiền nguyện, lặp lại hai cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai, chú ý và ngừng lại ở những điểm tôi đã cảm thấy được an ủi hơn hoặc phải sầu khổ hơn hay được một tình cảm thiêng liêng lớn hơn, sau đó làm ba cuộc tâm sự theo cách sau đây:

63. CUỘC TÂM SỰ THỨ NHẤT: tâm sự với Đức Mẹ xin Người cầu cùng Con, cũng là Chúa của Người, ban ơn cho tôi về ba điều:

- một là cho tôi được nhận thấy và hiểu biết trong lòng về các tội lỗi tôi, cùng gớm ghét nó;
- hai là cho tôi được nhận thấy những lệch lạc trong hành động của tôi để gớm ghét nó và nhờ đó sửa mình cùng tự chỉnh đốn lại;
- ba là được hiểu biết thế gian hầu gớm ghét nó và tránh xa những thế gian phù phiếm.

Đoạn đọc một Kinh Kính Mừng.

CUỘC TÂM SỰ THỨ HAI: cầu xin với Đức Chúa Con để Ngài xin cùng Đức Chúa Cha ban cho tôi ơn ấy.

Đoạn đọc một kinh "Anima Christi" (Lạy Hồn Chúa Kitô)

CUỘC TÂM SỰ THỨ BA: cầu xin Đức Chúa Cha, để chính Chúa Hằng Sống ban ơn ấy cho tôi.

Đoạn đọc một Kinh Lạy Cha.

64. CUỘC LINH THAO THỨ BỐN

là tóm lược lại chính cuộc Linh Thao thứ ba.

Tôi nói tóm lược lại, vì trí khôn chăm chú suy tưởng bằng cách hồi niệm những điều đã chiêm niệm trong các cuộc Linh Thao trước, không chia trí về những điều khác. Rồi cũng làm lại ba cuộc tâm sự như trên.

65. CUỘC LINH THAO THỨ NĂM

suy gẫm về hỏa ngục,

gồm kinh dọn lòng với hai tiền nguyện, năm điểm và một cuộc tâm sự.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường.

TIỀN NGUYỆN I: Đặt khung cảnh. Ở đây, lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem chiều dài, chiều rộng và chiều sâu của hỏa ngục.

TIỀN NGUYỆN II: Xin điều tôi ao ước. Ở đây, xin cho được cảm biết trong lòng cực hình những kẻ bị phạt trong hỏa ngục phải chịu, để nếu tôi có quên tình yêu Chúa Hằng Sống, thì ít ra sự sợ hãi những cực hình ấy giúp tôi đừng sa ngã phạm tội.

66. ĐIỂM NHẤT: Lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem những khói lửa bao la và các linh hồn như ở trong những thân xác cháy đỏ.

67. ĐIỂM HAI: Lấy tai nghe những tiếng than khóc, gầm thét kêu la, những lời phạm thượng đến Đức Kitô, Chúa chúng ta và tất cả các thánh.

68. ĐIỂM BA: Lấy mũi ngửi khói, diêm sinh, nơi ô uế và những sự thối tha.

69. ĐIỂM BỐN: Lấy lưỡi nếm những sự cay đắng như nước mắt, sự buồn phiền và sự dòm bọ rúc riả lương tâm.

70. ĐIỂM NĂM: Lấy tay sờ xem lửa bén và thiêu đốt các linh hồn như thế nào.

71. TÂM SỰ: Tâm sự với Chúa Kitô, đem trí nhớ lại các linh hồn trong hỏa ngục, có những linh hồn vì không tin Chúa đến, có những linh hồn khác đã tin nhưng không ăn ở theo các giới răn Chúa. Chia các linh hồn ấy thành ba nhóm:

thứ nhất: các linh hồn trước khi Chúa đến thế gian;

thứ hai: các linh hồn thời Chúa sống ở thế gian;

thứ ba: các linh hồn thời sau khi Chúa về trời.

Rồi tạ ơn Chúa vì đã không để tôi rơi vào một trong ba nhóm ấy bằng cách cất lấy sự sống tôi. Cũng tạ ơn Chúa vì cho đến nay, Chúa luôn tỏ ra hiền từ và nhân lành với tôi dường ấy.

Cuối cùng đọc Kinh Lạy Cha.

72. GHI CHÚ

Cuộc Linh Thao thứ nhất sẽ làm vào nửa đêm, cuộc thứ hai sẽ làm vào buổi sáng, cuộc thứ ba trước sau Thánh Lễ nhưng phải là trước bữa trưa, cuộc thứ bốn sẽ làm vào giờ hát kinh chiều, cuộc thứ năm một giờ trước bữa ăn tối.

Thời dụng biểu này- có thể xê xích ít nhiều- tôi đề nghị cho cả bốn tuần; tùy theo tuổi tác, sức khỏe và khí hậu cho phép người luyện tập làm cả năm cuộc Linh Thao hay ít hơn.

73. NHỮNG ĐIỀU PHỤ THÊM

để tập Linh Thao tốt đẹp hơn

và để đạt được những sự mình ao ước cách dễ dàng hơn.

ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ NHẤT: Khi đã nằm xuống và sắp sửa ngủ, trong khoảng một kinh “Kính Mừng”, tưởng nghĩ đến giờ tôi phải thức dậy và để làm gì, cùng lược tóm lại cuộc Linh Thao mà tôi phải làm.

74. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ HAI: Khi thức dậy không nghĩ đến gì khác, nhưng để tâm vào ngay điều tôi sắp suy ngẫm trong cuộc Linh Thao thứ nhất vào nửa đêm; giục lòng hổ thẹn vì bấy nhiêu tội lỗi tôi đã phạm, bằng cách mượn hình ảnh chẳng hạn một hiệp sĩ đang đứng trước mặt vua mình và cả triều đình, đầy hổ thẹn và bối rối vì đã xúc phạm nhiều đến người, trước đã ban cho mình nhiều ân huệ.

Cũng vậy, trong cuộc Linh Thao thứ hai, coi mình như một người tội lỗi nặng nề mang gông cùm, nghĩa là coi mình như đang tiến lên để ra trước Đấng xét xử đời đời, tay chân bị xiềng xích; lấy thí dụ những tù phạm bị xiềng xích và đã đáng chết, đang ra trước quan tòa đời này. Và vừa mặc áo vừa nghĩ về những điều ấy hay những điều khác, tùy theo đề tài cuộc Linh Thao.

75. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BA: Đứng cách chỗ tôi phải chiêm niệm hay suy gẫm một hai bước, lâu độ bằng một kinh Lạy Cha, nâng trí lên nghĩ đến Thiên Chúa, Chúa chúng ta đang nhìn xem tôi v.v., và làm một cử chỉ tỏ lòng cung kính hay khiêm nhường.

76. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BỐN: Bắt đầu chiêm niệm, khi quỳ gối, khi sắp mình xuống đất, lúc nằm ngửa mặt lên trời, khi ngồi, khi đứng, luôn nhằm tìm kiếm điều tôi ao ước. Hai điểm phải chú ý:

· thứ nhất, nếu quỳ gối mà tìm được điều mình ao ước thì đừng thay đổi, và nếu đang sắp mình cũng vậy v.v.

· thứ hai, ở điểm tôi gặp thấy điều tôi ao ước, tôi sẽ nghỉ tại đó, không ham đi xa hơn, cho đến khi thấy mình no thỏa.

77. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ NĂM: Khi xong cuộc Linh Thao trong khoảng 15 phút, hoặc ngồi hoặc đi đi lại lại, tôi sẽ kiểm điểm xem việc chiêm niệm hay suy gẫm đã diễn ra thế nào; nếu không tốt đẹp, tôi xét xem nguyên do bởi đâu, và khi thấy, tôi ăn năn để sửa mình về sau; nếu tốt đẹp, tôi tạ ơn Thiên Chúa, và lần khác sẽ làm như vậy.

78. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ SÁU: Không nghĩ đến những điều vui thú hay mừng rỡ, như sự vinh hiển sự phục sinh v.v., vì mọi tư tưởng về vui sướng hay hoan hỉ đều ngăn trở ta cảm thấy được sự buồn phiền đau đớn và nước mắt vì tội lỗi ta; nhưng trái lại, giữ lòng muốn chịu và cảm thấy đau đớn, đem trí nhớ đến sự chết, sự phán xét nhiều hơn.

79. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BẢY: Vì cùng một mục đích ấy, kiêng lánh mọi ánh sáng. Khi ở trong phòng, đóng hết các cửa, trừ lúc đọc kinh, đọc sách hay ăn cơm.

80. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ TÁM: Đừng cười và đừng nói gì cho người khác cười.

81. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ CHÍN: Chăm hãm con mắt, trừ khi tiếp đón hay từ giả người đến gặp.

82. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ MƯỜI: Việc đền tội, sự ăn năn đền tội chia ra hai thứ, bề trong và bề ngoài. Bề trong là đau đớn về tội lỗi mình cùng quyết tâm không bao giờ tái phạm tội này hay tội khác nữa. Sự đền tội bề ngoài là kết quả của sự thống hối bề trong, tức là sửa phạt về tội lỗi đã phạm. Việc này thực hiện bằng ba cách.

83. CÁCH THỨ NHẤT: Cách thứ nhất về sự ăn uống. Nên biết, bỏ bớt sự gì dư thừa, chưa phải là hãm mình đền tội, nhưng mới là tiết độ. Chỉ gọi là hãm mình đền tội khi ta bỏ bớt sự cần thiết bình thường, và càng bỏ bớt nhiều, việc hãm mình đền tội càng lớn lao tốt đẹp, miễn là không làm tổn hại sức khỏe và không gây bệnh tật trầm trọng.

84. CÁCH THỨ HAI: Cách thứ hai về giấc ngủ. Ở đây cũng thế, bỏ những gì là dài các, ẻo lả, chưa phải hãm mình đền tội, nhưng có hãm mình đền tội khi bớt giấc ngủ cần thiết bình thường. Và càng bớt nhiều càng có giá trị, miễn không làm tổn hại sức khỏe và không gây bệnh tật trầm trọng. Và cũng không nên bớt giấc ngủ bình thường, trừ khi có thói xấu ngủ nhiều quá mà muốn đạt mức trung dung.

85. CÁCH THỨ BA: Cách thứ ba là phạt xác, nghĩa là bắt thân xác chịu sự đau đớn cảm thấy được như mang trên mình những đai có mũi nhọn hoặc dây thừng hay xích sắt làm cho mình đau đớn, hoặc dùng những cách hành xác khác.

86. GHI CHÚ: Trong việc hãm mình đền tội, thích hợp hơn và an toàn hơn nếu chỉ làm đau đớn da thịt nhưng không phạm đến xương cốt, làm sao để cảm thấy đau đớn nhưng không sinh bệnh tật, vì thế nên đánh mình bằng những dây nhỏ chỉ làm đau đớn ngoài da, hơn là dùng những cách khác có thể gây nội thương nguy hiểm.

87. GHI CHÚ THỨ NHẤT

Những việc đền tội bề ngoài nhằm ba mục đích chính:

- thứ nhất: đền bù những tội đã phạm;
- thứ hai: thắng mình, nghĩa là để bắt tình cảm vâng theo lý trí và mọi phần hạ phục tùng các phần thượng;
- thứ ba: để tìm cho được một ân sủng hay ân huệ mà người ta muốn và ước ao, chẳng hạn ước ao được lòng ăn năn về tội lỗi mình, hoặc khóc lóc nhiều về những buồn phiền đau đớn Chúa Kitô đã chịu trong cuộc thương khó, hay để giải quyết một nghi nan người ta đang mắc.

88. GHI CHÚ THỨ HAI

Nên chú ý là các điều phụ thêm thứ nhất và thứ hai phải thực hiện đối với các cuộc Linh Thao nửa đêm hay rạng sáng chứ không phải cho các cuộc Linh Thao khác. Còn điều phụ thêm thứ tư không bao giờ làm ở nhà thờ hay trước công chúng mà chỉ làm riêng, thí dụ trong nhà mình v. v.

89. GHI CHÚ THỨ BA

Khi người tập Linh Thao không tìm được điều mình ao ước như nước mắt, sự an ủi v.v., nhiều khi nên thay đổi ít nhiều trong việc ăn uống, ngủ nghỉ và những cách hãm mình đền tội khác. Chẳng hạn làm việc hãm mình đền tội hai hoặc ba ngày, rồi ngừng hai hay ba ngày; vì có những người nên làm việc hãm mình nhiều hơn, có những người khác lại nên làm ít hơn. Cũng vậy, thường ta hay bỏ việc hãm mình đền tội bởi tính dung dưỡng thân xác và phán đoán sai lầm cho rằng sức mình không chịu nổi mà sẽ sinh ra bệnh tật trầm trọng, trái lại đôi khi ta lại làm quá, tưởng thân xác có thể chịu được, nên nhiều khi Thiên Chúa là Chúa chúng ta, thông biết bản tính chúng ta hơn chúng ta vô cùng, cho mỗi người nhận ra điều thích hợp với mình qua những sự thay đổi ấy.

90. GHI CHÚ THỨ BỐN

Xét mình riêng để trừ bỏ những khuyết điểm và những trở ngại trong việc Linh Thao và về các việc phụ thêm; cả các tuần thứ hai, thứ ba và thứ bốn cũng làm như vậy.

Tuần thứ nhất

TUẦN THỨ NHẤT

91. TIẾNG GỌI VUA ĐỜI TẠM

giúp chiêm ngắm cuộc đời Vua Hằng Sống.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

TIỀN NGUYỆN I: Đặt khung cảnh, xem nơi chốn.

Ở đây là lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem các hội đường, các xóm làng nơi Đức Kitô Chúa chúng ta giảng dạy.

TIỀN NGUYỆN II: Xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin ơn Chúa chúng ta để khỏi điếc lác với tiếng Ngài kêu gọi, nhưng được mau mắn và chăm chỉ chu toàn Ý cực thánh của Ngài.

92. PHẦN THỨ NHẤT

ĐIỂM NHẤT: Là hình dung ra một vị vua trần gian, được chọn bởi tay Thiên Chúa, Chúa chúng ta, mà tất cả các lãnh tụ và giáo hữu đều kính trọng và vâng phục.

93. ĐIỂM HAI: Nhìn coi vị vua này ngỏ lời phán bảo thần dân mình thế nào: “Ta muốn chinh phục cả lãnh thổ của lương dân; bởi vậy, ai muốn theo ta phải bằng lòng ăn uống và mặc như ta v.v., người ấy cũng phải khó nhọc cùng ta ban ngày và tỉnh thức với ta ban đêm v.v., để sau này được dự phần cùng ta trong chiến thắng như đã dự phần với ta trong khó nhọc”.

94. ĐIỂM BA: Xét xem những tội trung phải trả lời thế nào với vị vua quảng đại và nhân đạo dường ấy; và do đó, nếu kẻ nào không nhận lời yêu cầu của vị vua như thế, đáng mọi người trách mắng và bị coi là một hiệp sĩ hèn nhát biết bao.

95. PHẦN THỨ HAI

Phần thứ hai của cuộc Linh Thao này là áp dụng thí dụ về vua đời tạm trên đây vào Chúa Kitô, theo như ba điểm nói trên.

ĐIỂM NHẤT: Trong điểm nhất, nếu tiếng gọi của vua đời tạm đối với thần dân mà còn phải để ý tới, thì điều này còn đáng để ý hơn biết bao:

nhìn ngắm Chúa Kitô, Vua Hằng Sống, và trước mặt Ngài, cả thế giới; Ngài kêu gọi hết thầy và từng người một; Ngài phán: “Ý Ta muốn chinh phục cả thế gian và mọi kẻ thù địch, và nhờ thế mà vào trong vinh quang của Cha Ta; bởi vậy, ai muốn theo Ta, phải khó nhọc cùng Ta, để khi đã theo Ta trong đau khổ, cũng được theo Ta trong vinh quang”.

96. ĐIỂM HAI: Suy xét rằng tất cả những ai có lương tri đều sẽ dâng trót mình để theo Ngài dù khó nhọc.

97. ĐIỂM BA: Những kẻ muốn yêu mến và trở vượt hơn trong việc phụng sự Vua Hằng Sống và Chúa muôn loài, không những hiến thân chịu khó mà còn hành động chống lại tình cảm và lòng yêu chuộng xác thịt, thế gian; họ dâng lễ vật quý giá hơn và quan trọng hơn. Họ tâm sự:

98. Lạy Chúa Hằng Sống của muôn loài, nhờ ơn và sự trợ giúp của Chúa, con xin tiến dâng chính mình con lên trước lòng nhân từ vô biên Chúa và trước mặt Mẹ vinh hiển Chúa cùng tất cả các thánh nam nữ của triều đình thiên quốc, ấy là con mong muốn và ước ao, và sau khi suy xét, con quyết tâm bắt chước Chúa chịu mọi xỉ nhục, mọi khinh chê và mọi nghèo khó thực sự cũng như trong lòng, miễn là điều ấy phụng sự và làm vinh danh Chúa hơn, nếu Chúa muốn chọn và nhận con vào đời sống và bậc ấy.

99. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Cuộc Linh Thao này sẽ làm hai lần trong ngày: ban sáng khi thức dậy và một giờ trước bữa trưa hay bữa tối.

100. GHI CHÚ THỨ HAI: Về tuần thứ hai cũng như các tuần sau, thỉnh thoảng đọc một chút trong sách Gương Phúc hay Phúc âm, và hạnh các thánh là điều rất có ích.

101. NGÀY THỨ NHẤT

CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT

về MẦU NHIỆM NHẬP THỂ

gồm kinh dọn lòng, ba tiền nguyện, ba điểm và một cuộc tâm sự.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

102. TIỀN NGUYỆN I: Nhớ lại lịch sử điều tôi sắp chiêm niệm. Ở đây là Ba Ngôi Thiên Chúa đang nhìn xem khắp mặt địa cầu đầy người; và thấy mọi người đang sa xuống hỏa ngục, Ba Ngôi quyết định trong sự sống đời đời của mình rằng Ngôi Hai sẽ làm Người để cứu chuộc nhân loại; và như thế khi đã đến thời viên mãn, Ba Ngôi sai thiên thần Gabriel đến cùng Đức Mẹ (đoạn 262).

103. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là sự mênh mông của thế giới, trên đó có biết bao dân tộc khác nhau; rồi nhìn riêng nhà và căn phòng của Đức Mẹ trong thành Nazareth, xứ Galilêa.

104. TIỀN NGUYỄN III: Xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được lòng hiểu biết thâm sâu về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để được yêu mến Ngài hơn và theo Ngài.

105. GHI CHÚ: Ở đây nên chú ý là trong tuần này và các tuần sau, phải thực hành cùng một kinh dọn lòng như đã nói trên, không sửa đổi; còn ba tiền nguyện có thể sửa đổi hình thức tùy theo đề tài chiêm niệm.

106. ĐIỂM NHẤT:

1. Lần lượt nhìn xem các nhân vật; trước tiên là những người trên mặt đất, với bao sự khác biệt, trong y phục và cử chỉ, người trắng kẻ đen, người hòa bình kẻ chiến tranh, kẻ khóc người cười, kẻ khỏe mạnh người ốm yếu, kẻ sinh ra người chết đi v.v.

2. Hai là nhìn xem và chiêm ngưỡng Ba Ngôi Thiên Chúa, như ngự trên ngai tòa uy nghi, đang nhìn xem mặt đất cùng toàn thể thế giới và mọi dân tộc ở trong sự mù quáng tối tăm, đang chết và đang sa hỏa ngục.

3. Ba là nhìn xem Đức Mẹ và thiên thần đang kính chào Người. Suy nghĩ để rút ích lợi bởi sự nhìn ngắm ấy.

107. ĐIỂM HAI: Nghe những điều người ta nói trên mặt đất, tức là nghe người ta nói với nhau, chửi rủa và nói phạm thượng v.v., như thế nào. Cũng vậy nghe Ba Ngôi Thiên Chúa phán: “chúng ta hãy cứu chuộc nhân loại...”. Rồi những lời của thiên thần và Đức Mẹ; cuối cùng suy nghĩ để rút ích lợi từ những lời ấy.

108. ĐIỂM BA: Sau đó nhìn xem những việc người ta làm trên mặt đất, như đánh, giết, sa hỏa ngục ...; cũng thế, nhìn xem việc Ba Ngôi Thiên Chúa làm tức là đang thực hiện công cuộc Nhập Thể cực thánh ...; cũng thế, nhìn xem thiên thần và Đức Mẹ làm gì, tức là thiên thần đang thi hành chức vụ sứ giả và Đức Mẹ hạ mình khiêm nhường và tạ ơn Thiên Chúa. Đoạn suy nghĩ để rút ích lợi bởi mỗi việc ấy.

109. TÂM SỰ: Sau hết, tâm sự bằng cách nghĩ về điều tôi phải thưa với Ba Ngôi Thiên Chúa hoặc với Ngôi Lời Hằng Sống đã nhập thể, hoặc với Mẹ Ngài cũng là Bà Chúa của chúng ta; cầu xin theo điều mình cảm thấy trong lòng, để được theo và bắt chước Chúa chúng ta vừa mới nhập thể hơn.

Đọc một kinh Lạy Cha.

110. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ HAI

CHÚA SINH RA ĐỜI

KINH NGUYỄN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

111. TIỀN NGUYỆN I: Lịch sử. Ở đây là cuộc hành trình từ Nazareth đi Belem, Đức Mẹ có thai được gần chín tháng, ngồi trên lưng lừa, như ta có thể lấy lòng đạo đức mà suy gẫm như thế, và Thánh Giuse với một nữ tỳ dắt một con bò, cùng rời Nazareth đi Belem để trả thuế mà vua Césare đã buộc các vùng ấy phải nộp.

112. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh lấy con mắt tưởng tượng mà nhìn xem con đường đi từ Nazareth đến Belem, xét coi chiều dài chiều rộng, xem con đường ấy đi trên đồng bằng hay qua thung lũng và đồi núi. Cũng nhìn xem chỗ hay hang Chúa đã sinh ra, xem chỗ ấy lớn hay nhỏ, cao hay thấp và được dọn dẹp thế nào.

113. TIỀN NGUYỆN III: Cùng một tiền nguyện và cùng một hình thức như trong cuộc chiêm niệm trước.

114. ĐIỂM NHẤT: Là nhìn xem các nhân vật, tức là Đức Mẹ, thánh Giuse, người nữ tỳ và Hai Nhi Giêsu sau khi sinh ra; tự coi mình như một kẻ hèn mọn và một tội tớ bất xứng, nhìn ngắm, chiêm ngưỡng và hầu hạ các Ngài trong những công việc cần thiết, như thể tôi đang có mặt, với tất cả tấm lòng tôn kính, đoạn suy nghĩ trong lòng để rút phần nào ích lợi.

115. ĐIỂM HAI: Nhìn xem, chú ý và chiêm niệm điều các Ngài nói, và suy nghĩ trong lòng để rút ích lợi.

116. ĐIỂM BA: Nhìn xem và suy xét việc các Ngài làm, như cuộc hành trình và sự vất vả để Chúa sinh ra trong cảnh cùng cực, và sau bao nhiêu lao khổ, đói, khát, nóng, lạnh, bất công nhục nhã, Chúa sẽ chịu chết trên Thập Giá, và tất cả những sự ấy vì tôi. Rồi suy nghĩ để rút phần nào ích lợi thiêng liêng.

117. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm trước và bằng đọc một kinh Lạy Cha.

118. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ BA

lặp lại cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai.

Sau kinh dọn lòng và ba tiền nguyện, sẽ lặp lại cuộc Linh Thao thứ nhất và thứ hai; chú ý hơn những chỗ quan trọng mà trước đã cảm thấy chút hiểu biết, an ủi hay sầu khổ. Cuối cùng cũng tâm sự và đọc một kinh Lạy Cha.

119. Trong cuộc “phục niệm” này cũng như các lần khác sau này, cũng theo cùng một trật tự tiến hành như trong các cuộc “tái gẫm” tuần thứ nhất, chỉ đổi đề tài còn giữ nguyên cách thức.

120. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ TƯ

lặp lại cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, theo cùng một cách thức như trong cuộc phục niệm trên đây.

121. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NĂM

áp dụng ngũ quan vào cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai.

KINH NGUYỆN: Sau kinh dọn lòng và tiền nguyện, sẽ được ích lợi nhiều nếu đem sử dụng năm giác quan tưởng tượng vào bài chiêm niệm thứ nhất và thứ hai theo cách sau đây:

122. ĐIỂM NHẤT: Lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem các nhân vật. Suy gẫm và chiêm niệm tỉ mỉ những gì liên quan tới các Ngài và tìm lấy ích lợi bởi những điều mình thấy.

123. ĐIỂM HAI: Lấy tai nghe những điều các Ngài nói hoặc có thể nói, và suy nghĩ trong lòng để rút lấy ít nhiều ích lợi.

124. ĐIỂM BA: Dùng khứu giác và vị giác, ngửi và nếm mùi vị thơm tho và dịu ngọt vô cùng của Thiên Chúa, của linh hồn và các nhân đức của linh hồn cùng mọi sự khác, tùy theo nhân vật ta chiêm ngắm; suy nghĩ trong lòng và rút lấy ích lợi.

125. ĐIỂM BỐN: Lấy xúc giác sờ mó, thí dụ ôm và hôn những nơi các nhân vật ấy đặt chân lên và đã ngồi, luôn cố gắng rút lấy ích lợi.

126. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự như trong các cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, và bằng một kinh Lạy Cha.

127. GHI CHÚ THỨ NHẤT

Nên chú ý rằng trong suốt tuần này và các tuần sau, tôi chỉ được đọc về màu nhiệm của cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm ngay, nghĩa là hiện tại tôi sẽ không đọc về một màu nhiệm nào khác mà tôi không phải phải suy gẫm hôm nay hay ngay bây giờ, để sự suy ngẫm về màu nhiệm này không làm xáo trộn việc suy ngẫm màu nhiệm khác.

128. GHI CHÚ THỨ HAI

Cuộc linh thao thứ nhất về màu nhiệm nhập thể sẽ thực hiện vào nửa đêm cuộc thứ hai lúc rạng đông; cuộc thứ ba sau giờ Thánh Lễ; cuộc thứ bốn vào giờ hát kinh chiều và cuộc thứ năm trước giờ ăn tối; mỗi lần làm một giờ. Sẽ giữ cùng một trật tự ấy cho mọi cuộc sau này.

129. GHI CHÚ THỨ BA

Nên chú ý là nếu người tập Linh Thao đã có tuổi hay yếu sức, hoặc dù mạnh khỏe nhưng trong tuần thứ nhất đã sút đi một chút thì điều tốt hơn đối với họ trong tuần thứ hai này ít nhất đôi ba lần bỏ đừng dậy trong giờ nửa đêm; họ sẽ làm một cuộc chiêm niệm buổi sáng, một sau giờ lễ và một trước bữa ăn và một cuộc ôn lại tất cả những cuộc ấy vào giờ hát kinh chiều rồi áp dụng ngũ quan trước bữa tối.

130. GHI CHÚ THỨ BỐN

Đối với tuần thứ hai này, trong tất cả mười điều phụ thêm đã nói ở tuần thứ nhất, phải sửa đổi lại các tuần thứ hai, thứ sáu, thứ bảy và một phần điều thứ mười.

- Về điều thứ hai sửa đổi như sau: thoát khi thức dậy, đặt ngay trước mặt cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, với ý muốn được biết Ngôi Lời Hằng Sống nhập thể hơn, để phụng sự và theo chân Ngài hơn.
- Về điều thứ sáu: Năng nhớ lại cuộc đời và các màu nhiệm của Chúa Kitô, Chúa chúng ta, bắt đầu từ sự nhập thể cho đến nơi hoặc màu nhiệm mà tôi đang chiêm niệm.
- Về điều thứ bảy: Phải dùng bóng tối hay ánh sáng, trời đẹp hay trời xấu, tùy theo người tập Linh Thao thấy có thể sinh ích cho mình và giúp tìm kiếm được điều mình ao ước.
- Về điều thứ mười: Người tập Linh Thao phải thích ứng với những màu nhiệm mà họ chiêm niệm, vì có những màu nhiệm đòi phải hãm mình đền tội, có thứ không.

Như vậy phải giữ rất cẩn thận mười điều phụ thêm ấy.

131. GHI CHÚ THỨ NĂM

Trong tất cả các cuộc Linh Thao, trừ lần nửa đêm và ban sáng, sẽ làm một điều tương đương với điều phụ thêm thứ hai, theo cách thức sau đây: ngay khi thấy đến giờ phải tập Linh Thao, trước khi đi làm việc ấy, tôi sẽ đặt trước mặt: tôi đi đâu và đến trước mặt ai, rồi lược tóm bài Linh Thao sắp làm và sau khi theo đúng điều phụ thêm thứ ba, tôi bắt đầu.

132. NGÀY THỨ HAI

Để làm cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, lấy màu nhiệm Dâng Chúa trong đền thánh (đoạn 268) và việc chạy trốn như bị lưu đầy sang Ai cập (đoạn 269). Về hai cuộc chiêm niệm này, cũng làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan theo cùng một cách thức như hôm trước.

133. GHI CHÚ

Mặc dù người tập Linh Thao dai sức và luôn sẵn sàng, thỉnh thoảng cũng nên thay đổi, bắt đầu từ ngày thứ hai này cho đến hết ngày thứ bốn, để dễ tìm thấy điều người ta ước muốn hơn; nghĩa là chỉ làm một cuộc chiêm niệm lúc rạng đông, một vào giờ lễ, phục niệm vào giờ kinh chiều và áp dụng ngũ quan trước bữa ăn tối.

134. NGÀY THỨ BA

Chiêm niệm về Chúa Hài Đồng Giêsu vâng lời cha mẹ ở Nazareth như thế nào (số 271), đoạn về việc các Ngài tìm thấy Chúa ở trong đền thờ ra sao (số 272), và sau đó cũng làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan.

135. LỜI PHI LỘ VỀ SUY XÉT BẠC SỐNG

Chúng ta đã suy gẫm gương Đức Kitô, Chúa chúng ta, Đấng đã nêu cho ta về bậc sống thứ nhất, tức là sự tuân giữ các giới luật, khi Ngài sống trong sự vâng lời cha mẹ, cũng như về bậc sống thứ hai tức là sự trọn lành theo Phúc Âm, khi Chúa bỏ Cha nuôi và người Mẹ trần gian của Ngài mà ở lại trong đền thờ để hiến mình vào việc thuần túy phụng sự Cha Hằng Sống của Ngài. Cùng một trật với việc chiêm niệm về cuộc đời Ngài, chúng ta cũng sẽ bắt đầu tìm hiểu và xin được biết Chúa Chí Tôn muốn chúng ta sống cách nào, hay ở bậc nào để phụng sự Ngài. Bởi vậy, như để khởi đầu, ngay trong cuộc Linh Thao sau đây, chúng ta sẽ xem xét ý của Đức Kitô, Chúa chúng ta và ngược lại ý của kẻ thù địch của bản tính loài người, cũng như về cách thức phải tự chỉnh đốn hầu đạt tới sự trọn lành trong bất cứ bậc hay cuộc sống nào mà Thiên Chúa, Chúa chúng ta sẽ cho chúng ta chọn lựa.

136. NGÀY THỨ BỐN

suy gẫm về HAI CỜ HIỆU

cờ của Đức Kitô vị chỉ huy tối cao và Chúa chúng ta,

cờ của Luxiphe, kẻ tử thù của bản tính loài người chúng ta.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

137. TIỀN NGUYỆN I: Lịch sử. Ở đây là Chúa Kitô kêu gọi và muốn cho mọi người ở dưới bóng cờ Ngài, và ngược lại, Luxiphe cũng gọi và muốn cho mọi người ở dưới cờ nó.

138. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh nhìn xem nơi chốn. Ở đây là nhìn xem một doanh trại vĩ đại bao hết miền Giêrusalem, và ở đây có vị chỉ huy tối cao của những người lành là Đức Kitô, Chúa chúng ta; một doanh trại khác ở miền Babylon, nơi có tên cầm đầu kẻ thù là Luxiphe.

139. TIỀN NGUYỆN III: Xin điều tôi ao ước, ở đây là xin cho được hiểu biết những sự lừa dối của tên cầm đầu xấu xa và ơn trợ giúp để giữ mình khỏi những sự ấy; và được hiểu biết đời sống chân thực mà vị lãnh đạo tối cao và địch thực chỉ cho chúng ta, cùng ơn để bắt chước Ngài.

PHẦN I

140. ĐIỂM NHẤT: Tưởng tượng ra tên cầm đầu hết mọi kẻ thù địch ở trong một doanh trại vĩ đại miền Babylon, như đang ngồi trong một ngai lớn bằng lửa và khói, với hình dáng ghê sợ và khủng khiếp.

141. ĐIỂM HAI: Suy nghĩ về việc hấn kêu gọi vô số quý và sai chúng đi khắp thế giới thể nào; bọn này thành kia, lũ kia thành khác, không bỏ sót một thành một miền, một bậc người hay một cá nhân nào.

142. ĐIỂM BA: Suy nghĩ về những điều hấn nói với lũ quý, và về sự hấn khuyến khích chúng quăng lưới và xiềng xích như thế nào; rằng trước hết chúng phải cám dỗ về sự ham muốn của cải, như trường hợp thường xảy ra, để người ta dễ đi đến hư danh thế gian hơn, và sau đó đến kiêu ngạo cả thể; như thế, bậc thang thứ nhất là của cải, bậc thứ hai là danh vọng, bậc thứ ba là kiêu ngạo, và từ ba bậc thang này hấn đưa vào mọi nét xấu khác.

PHẦN II

143. Phải tưởng tượng trái ngược về vị chỉ huy tối cao và chân thật là Đức Kitô, Chúa chúng ta.

144. ĐIỂM NHẤT: Nhìn xem Đức Kitô Chúa chúng ta đang đứng trong doanh trại rộng lớn miền Giêrusalem, ở một chỗ khiêm tốn, đẹp đẽ và phúc hậu như thế nào.

145. ĐIỂM HAI: Suy nghĩ về việc Chúa cả thế giới chọn lựa biết bao nhiêu người, tông đồ, môn đệ v.v., và sai họ đi khắp thế gian rao truyền đạo thánh Ngài cho mọi hạng người và mọi bậc như thế nào.

146. ĐIỂM BA: Suy xét về những lời Đức Kitô Chúa chúng ta phán dạy các tội tớ và bạn hữu Ngài, mà Ngài sai đi trong cuộc viễn chinh đó, Ngài căn dặn họ tìm cách giúp đỡ mọi người bằng cách lôi kéo họ, thứ nhất đến sự khó nghèo trong lòng tội bực, và đến cả sự khó nghèo thực, nếu bởi đó Thiên Chúa được phụng sự và nếu Ngài muốn chọn họ; thứ hai đến lòng ao ước chịu nhục nhã và khinh chê, vì bởi hai điều ấy mà có đức khiêm nhường. Như thế có ba bậc, bậc thứ nhất là sự khó nghèo đối lại với sự giàu sang, bậc thứ hai là những sự nhục nhã hoặc khinh chê đối lại với danh vọng thế gian, bậc thứ ba là khiêm nhường đối lại với kiêu ngạo và từ ba bậc thang ấy họ được dẫn tới mọi nhân đức khác.

147. TÂM SỰ:

CUỘC TÂM SỰ THỨ NHẤT: Tâm sự với Đức Mẹ để Người xin cùng Con và Chúa Người, cho tôi ơn được nhận vào dưới cờ Ngài, thứ nhất bằng sự khó nghèo trong lòng tội bực và cả khó nghèo thực sự, nếu bởi đó Chúa Chí Tôn được phụng sự và nếu Ngài muốn chọn và nhận tôi; thứ hai bằng sự chịu nhục nhã và bất công, để nhờ đó bắt chước Ngài hơn, miễn là tôi có thể chịu những sự ấy mà không nên tội cho ai và cũng không có chi mất lòng Chúa Chí Tôn. Đoạn đọc kinh Kính Mừng.

CUỘC TÂM SỰ THỨ HAI: Xin với Đức Chúa Con để Ngài cầu xin Đức Chúa Cha cho tôi cùng một điều ấy, rồi đọc kinh "Anima Christi" (Lạy hồn Chúa Kitô).

CUỘC TÂM SỰ THỨ BA: Xin cùng một điều ấy với Đức Chúa Cha để Ngài ban cho tôi, rồi đọc kinh Lạy Cha.

148. GHI CHÚ: Cuộc Linh Thao sẽ làm vào nửa đêm và sau đó làm một lần nữa vào ban sáng. Cũng làm hai cuộc phục niệm về cùng một bài ấy vào giờ lễ và giờ kinh chiều, lần nào cũng kết thúc bằng ba cuộc tâm sự với Đức Mẹ, với Đức Chúa Con và với Đức Chúa Cha. Cuộc Linh Thao tiếp sau đây về các mẫu người, sẽ làm trước bữa tối.

149. CÙNG NGÀY THỨ BỐN

suy ngắm về BA MẪU NGƯỜI để theo đường tốt hơn.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

150. TIỀN NGUYỆN I: câu truyện. Đây là câu truyện ba mẫu người, mỗi người đều kiếm được mười ngàn “dollars”. Nhưng không phải với lòng trong sạch ngay thẳng vì kính mến Chúa. Cả ba đều muốn cứu thoát mình và tìm thấy Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong bình an, bằng cách gỡ mình khỏi gánh nặng và sự cản trở vấp phải do lòng quyến luyến những của đã kiếm được.

151. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là nhìn xem chính mình tôi, như đang ở trước mặt Thiên Chúa, Chúa chúng ta và tất cả các Thánh của Ngài để ước muốn và nhận biết điều gì có thể làm đẹp lòng Chúa nhân lành hơn cả.

152. TIỀN NGUYỆN III: Xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin ơn để chọn điều gì có thể góp phần nhiều hơn vào việc làm vinh danh Chúa Chí Tôn và làm ích cho linh hồn tôi.

153. MẪU NGƯỜI THỨ NHẤT: Mẫu người thứ nhất cũng muốn diệt trừ lòng quyến luyến mình có đối với của cải đã kiếm được, để tìm thấy Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong bình an và để có thể cứu rỗi mình, nhưng cho đến giờ chết họ cũng không dùng các phương thế để làm điều đó.

154. MẪU NGƯỜI THỨ HAI: Mẫu người thứ hai muốn diệt trừ lòng quyến luyến ấy, nhưng họ muốn vừa diệt bỏ nó, vừa giữ lại của cải đã kiếm được, làm như Thiên Chúa phải theo ý muốn họ, và họ không quyết tâm từ bỏ của ấy để đi tới Thiên Chúa, mặc dù đó phải là bậc tốt hơn hết cho họ.

155. MẪU NGƯỜI THỨ BA: Mẫu người thứ ba muốn diệt trừ lòng quyến luyến ấy, mà họ muốn đến nỗi, chẳng còn tha thiết tới việc giữ hay không giữ của cải đã kiếm được, mà trong lòng chỉ muốn theo đường Thiên Chúa, Chúa chúng ta sẽ thôi thúc ý chí họ, và chính họ thấy tốt hơn cho việc phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa. Trong khi chờ đợi, họ muốn coi mình như đã từ bỏ hết mọi sự trong tâm hồn và cố sức không muốn sự này hay sự khác nếu họ không được thúc đẩy bởi nguyên một việc phụng sự Thiên Chúa mà thôi. Như thế, chính ý muốn được phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn, thúc đẩy họ giữ hoặc bỏ của ấy.

156. BA CUỘC TÂM SỰ: Làm cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm trước về hai cớ hiệu.

157. GHI CHÚ

Nên ghi chú rằng khi ta cảm thấy một tâm tình ngược lại hoặc lòng gớm ghét đối với sự khó nghèo thực, khi ta không bình tâm đối với sự khó nghèo hoặc giàu có, thì điều này giúp ích nhiều để diệt trừ lòng quyến luyến lệch lạc ấy, là trong các tâm sự, nài xin Chúa chọn mình vào sự khó nghèo thực sự (mặc dù nghịch ý xác thịt) và giục lòng ước muốn, cầu xin, van nài cho được điều ấy, miễn là để phụng sự và ngợi khen lòng lành Thiên Chúa.

158. NGÀY THỨ NĂM

Chiêm niệm việc Đức Kitô, Chúa chúng ta khởi hành từ Nazareth để đến sông Giordano và việc Ngài chịu phép rửa thế nào (số 273).

159. GHI CHÚ I

Cuộc chiêm niệm này sẽ làm một lần vào nửa đêm và một lần nữa vào ban sáng, rồi hai lần phục niệm vào giờ lễ và giờ kinh chiều, và trước bữa ăn tối sẽ áp dụng ngũ quan. Mỗi lần trong năm cuộc Linh Thao ấy đều bắt đầu bằng kinh dọn lòng thường lệ và ba tiền nguyện như đã giải thích trong cuộc chiêm niệm về màu nhiệm nhập thể và giáng sinh, và kết thúc bằng ba cuộc tâm sự, như khi gẫm về ba mẫu người hoặc theo lời ghi chú sau bài ấy.

160. GHI CHÚ II

Việc xét mình riêng sau bữa trưa và bữa tối sẽ làm về các khuyết điểm và trỗi nải trong các cuộc Linh Thao và các điều phụ thêm thuộc ngày đó. Những ngày sau cũng làm như vậy.

161. NGÀY THỨ SÁU

Chiêm niệm Đức Kitô Chúa chúng ta từ sông Giordano vào sa mạc và ở đó thế nào. Mọi sự theo cùng thể thức như ngày thứ năm.

NGÀY THỨ BẢY: Thánh André và các vị khác theo Đức Kitô, Chúa chúng ta thế nào (đoạn 275).

NGÀY THỨ TÁM: Bài giảng trên núi về tám mối phúc thật (số 278).

NGÀY THỨ CHÍN: Về Đức Kitô Chúa chúng ta hiện ra cùng các môn đệ trên sóng biển như thế nào (số 280).

NGÀY THỨ MƯỜI: Chúa giảng trong đền thờ như thế nào (số 288).

NGÀY THỨ MƯỜI MỘT: Về sự ông Lazarô sống lại (số 285).

NGÀY THỨ MƯỜI HAI: Về ngày rước lá (số 287).

162. GHI CHÚ THỨ NHẤT

Trong tuần thứ hai này, có thể kéo dài hay rút ngắn số bài chiêm niệm tùy theo thời giờ mỗi người muốn đề ra hoặc theo những tiến bộ họ đạt được. Nếu muốn kéo dài, hãy suy gẫm về những màu nhiệm Đức Mẹ đi viếng bà thánh Isave, các mục đồng, Hài Nhi Giêsu chịu cắt bì, Ba Vua, hoặc về những màu nhiệm khác nữa. Nếu muốn rút ngắn cũng có thể bỏ bớt trong những điều đã đề nghị; vì những điều đó chỉ nhằm cung cấp một dẫn nhập và phương pháp hầu sau này có thể chiêm niệm cách hoàn hảo và trọn vẹn hơn.

163. GHI CHÚ THỨ HAI

Sẽ đề cập vấn đề lựa chọn bắt đầu từ cuộc chiêm niệm về những việc xảy ra từ khi Chúa rời Nazareth đến khi Ngài chịu phép rửa ở sông Giordano; nghĩa là ngày thứ năm, theo những điều giải thích ở sau.

164. GHI CHÚ THỨ BA

Trước khi bước vào việc lựa chọn, điều rất ích lợi để được gắn bó với giáo lý chân chính của Đức Kitô, Chúa chúng ta, là để tâm suy xét về ba bậc khiêm nhường sau đây; trong ngày, nên có những lúc để suy đi nghĩ lại về ba bậc khiêm nhường ấy và cũng làm các cuộc tâm sự, theo cách thức sẽ chỉ ở phần sau.

BA BẬC KHIÊM NHƯỜNG

165. BẬC KHIÊM NHƯỜNG THỨ NHẤT. Bậc khiêm nhường thứ nhất cần thiết cho phần rỗi đời đời, tức là tôi hạ mình khiêm nhường chừng nào có thể, để vâng theo lẽ luật Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong mọi sự, đến nỗi dù người ta có chọn tôi làm Chúa mọi tạo vật trên thế gian này hay dù có bỏ mạng sống tạm bợ này đi nữa, tôi cũng không nghĩ đến vi phạm một giới răn nào của Thiên Chúa hay của loài người mà buộc thành tội trọng.

166. BẬC KHIÊM NHƯỜNG THỨ HAI. Bậc khiêm nhường thứ hai hoàn hảo hơn bậc thứ nhất, tức là tôi đạt tới mức độ không còn tìm kiếm mà cũng chẳng tha thiết được giàu sang hơn là nghèo hèn, danh dự hơn là nhục nhã, ao ước đời sống lâu dài hơn là ngắn ngủi, khi việc phụng sự Thiên Chúa và ích lợi cho linh hồn tôi ngang nhau trong những trường hợp ấy; vả nữa, dù để được cả thụ tạo hay phải mất mạng sống đi nữa, tôi cũng không nghĩ đến phạm một tội nhẹ.

167. BẬC KHIÊM NHƯỜNG THỨ BA. Bậc khiêm nhường thứ ba hoàn hảo nhất, bao gồm cả bậc thứ nhất và thứ hai, ấy là giả thiết sự ngợi khen và vinh danh Chúa ngang nhau trong mọi trường hợp, thì để bắt chước và nên giống Đức Kitô, Chúa chúng ta cách thiết thực hơn, tôi muốn và tôi chọn sự nghèo khó với Chúa Kitô khó nghèo hơn là sự giàu sang, sự xỉ nhục với Chúa Kitô bị xỉ nhục hơn là danh vọng, và ao ước được coi là ngu dại vì Chúa Kitô, Đấng đã bị coi như thể trước, hơn là được coi như người thông thái, khôn ngoan ở thế gian này.

168. GHI CHÚ: Như thế, đối với ai muốn được lòng khiêm nhường theo bậc thứ ba, thì điều rất có ích là làm ba cuộc tâm sự như trong bài về các mẫu người đã nói trước đây, xin Chúa chúng ta đóai chọn họ vào bậc khiêm nhường thứ ba, cao hơn và tốt hơn, để bắt chước và phụng sự Chúa hơn, nếu việc phụng sự và ngợi khen Chúa chí tôn cũng bằng hoặc lớn hơn (ở các bậc khác).

169. LỜI PHI LỘ ĐỂ LÀM VIỆC LỰA CHỌN

ĐIỂM NHẤT: Trong mọi việc lựa chọn tốt, trong mức độ hết sức có thể, con mắt ý hướng chúng ta phải đơn sơ, chỉ nhằm cái (mục đích) vì đó tôi đã được dựng nên, ấy là để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và để cứu rỗi linh hồn tôi; như thế dù tôi lựa chọn cách nào thì việc lựa chọn ấy cũng phải nhằm giúp tôi đạt tới cứu cánh vì đó tôi được tạo dựng, nên không được xếp đặt và khuôn cứu cánh theo phương tiện, nhưng phải xếp đặt và khuôn phương tiện theo cứu cánh.

Chẳng hạn trong thực tế, có nhiều người chọn hôn nhân trước rồi mới chọn việc phụng sự Thiên Chúa trong việc hôn nhân- nhưng thực sự hôn nhân chỉ là phương thể còn việc phụng sự Chúa mới là cứu cánh. Cũng thế có những người khác trước hết muốn được bổng lộc rồi sau mới muốn phụng sự Thiên Chúa qua đó.

Như vậy, những người ấy không đi thẳng tới Thiên Chúa, nhưng muốn Thiên Chúa đến với những quyền luyến lạc của họ, và do đó họ lấy phương tiện làm cứu cánh và cứu cánh làm phương tiện. Như thế cái mà họ phải đặt lên hàng đầu thì họ lại để xuống hàng cuối, vì trước nhất chúng ta phải lấy ý muốn phụng sự Thiên Chúa, tức là cứu cánh, làm mục tiêu, rồi mới đến việc nhận bổng lộc hay kết hôn là phương tiện để tới mục đích, nếu thấy việc đó thích hợp hơn. Như vậy không gì có thể thúc đẩy tôi lấy hoặc bỏ phương thể này hay phương thể kia, ngoại trừ việc phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi đời đời.

170. LỜI CHỈ DẪN ĐỂ BIẾT PHẢI LỰA CHỌN NHỮNG GÌ

gồm bốn điểm và một ghi chú.

ĐIỂM NHẤT: Tất cả những điều làm đối tượng cho việc lựa chọn của chúng ta nhất thiết phải là những điều, tự chúng không tốt không xấu, hoặc tốt và phù hợp với ý của Mẹ Thánh là hàng Giáo Phẩm trong Giáo Hội, chứ không phải là những điều xấu hay những điều đi ngược với Giáo Hội.

171. ĐIỂM HAI: Có những điều mà khi việc lựa chọn đã dứt khoát, thì không thể thay đổi, chẳng hạn như đã chịu chức linh mục hay đã kết hôn v.v.; còn những điều khác thì có thể thay đổi, chẳng hạn như nhận lãnh hay khước từ bổng lộc, nhận lãnh hay vứt bỏ những của cải đời này.

172. ĐIỂM BA: Với việc lựa chọn không thể đổi, một khi đã làm không được chọn lại nữa vì không thể cởi bỏ được, chẳng hạn như việc hôn nhân, chức linh mục v.v.; chỉ còn một điều, nếu mình đã lựa chọn không phải phép và không đúng trật tự nhưng theo những quyền luyến lạc, thì ăn năn hối hận và cố gắng sống một đời tốt lành trong điều mình đã lựa chọn. Một việc lựa chọn như vậy không cho thấy đó là ơn thiên triệu, vì đó là một cuộc lựa chọn bừa bãi và lệch lạc, như có nhiều người làm

lộn trong việc ấy, lấy sự lựa chọn lệch lạc hay xấu xa làm ơn thiên triệu, vì mọi ơn thiên triệu bao giờ cũng trong sáng và rõ ràng, không pha ý xác thịt hay một quyền luyến lệch lạc nào khác.

173. ĐIỂM BỐN: Về những điều lựa chọn có thể thay đổi, nếu người nào đã lựa chọn phải phép và đúng trật tự, không theo xác thịt hay thế gian, thì không phải lựa chọn lần nữa, nhưng chỉ phải hoàn thiện trong sự lựa chọn ấy tùy sức có thể.

174. GHI CHÚ: Nên ghi chú rằng, nếu một việc lựa chọn có thể đổi mà đã không làm cho thành thật và đúng trật tự, thì làm lại cho đúng phép vào lúc này là điều có ích lợi cho những ai ao ước sinh hoa trái đáng kể và rất đẹp lòng Thiên Chúa, Chúa chúng ta.

175. VỀ BA THỜI KỲ

MÀ MỖI THỜI KỲ ĐỀU THÍCH HỢP ĐỂ LÀM VIỆC LỰA CHỌN TỐT LÀNH

THỜI KỲ THỨ NHẤT: Là khi Thiên Chúa Chúa chúng ta đánh động và lôi kéo ý muốn đến nỗi linh hồn trung tín tuân theo điều đã được chỉ vạch không hồ nghi mà cũng không thể hồ nghi; thánh Phaolô và thánh Matthêu đã làm như thế khi các Ngài theo Đức Kitô Chúa chúng ta.

176. THỜI KỲ THỨ HAI: Khi nhận được đủ ánh sáng và sự hiểu biết bởi kinh nghiệm những an ủi và sầu khổ, cũng như bởi kinh nghiệm phân biệt thần tốt và thần xấu.

177. THỜI KỲ THỨ BA: Thời kỳ thứ ba thì trầm lặng; trước hết suy xét con người sinh ra để làm gì, tức là để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và để cứu linh hồn mình. Và với lòng ước ao sự ấy, chọn làm phượng thờ, một cuộc sống hay một bậc trong phạm vi Giáo Hội chấp nhận, để gặp được ở đó sự giúp đỡ cho việc phụng sự Chúa và cứu rỗi linh hồn mình.

Tôi nói, thời kỳ trầm lặng, nghĩa là khi linh hồn không bị xao động bởi thần tốt hay thần xấu, và sử dụng những khả năng tự nhiên của mình cách tự do và yên tĩnh.

178. Nếu cuộc lựa chọn không làm được trong thời kỳ thứ nhất hay thứ hai, thì sau đây là hai cách để lựa chọn theo thời kỳ thứ ba.

CÁCH THỨ NHẤT ĐỂ LÀM VIỆC LỰA CHỌN TỐT LÀNH

gồm sáu điểm:

ĐIỂM NHẤT: Là đặt mình trước những điều tôi toan lựa chọn, chẳng hạn một chức vụ hay bổng lộc để nhận hay bỏ, hoặc bất cứ điều gì khác mà sự lựa chọn có thể thay đổi được.

179. ĐIỂM HAI: Tôi phải nhằm đến cứu cánh vì đó tôi đã được dựng nên, là ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi; lại nữa tôi phải giữ bình tâm, không có một quyền luyến lặc lạc nào, đến nỗi không hưởng chiều và cũng không tha thiết để nhận điều đã được đề nghị hơn là từ chối hoặc từ chối hơn là nhận; nhưng tôi phải giữ mình ở vị thế cân bằng như cái kim của một bàn cân; chỉ nghiêng theo đảng nào tôi “cảm thấy” hợp hơn cho vinh quang và sự ca ngợi Chúa cùng việc cứu rỗi linh hồn tôi.

180. ĐIỂM BA: Xin Thiên Chúa, Chúa chúng ta đoái thương đánh động ý muốn tôi và đặt vào linh hồn tôi điều tôi phải làm đối với việc đã được đề nghị, để ngợi khen và làm vinh danh Chúa hơn, bằng cách dùng trí khôn suy xét đúng đắn và trung thành, và lựa chọn hợp với ý cực thánh và nhân lành của Người.

181. ĐIỂM BỐN: Suy xét xem việc được chức vụ hay bổng lộc nói đây sẽ sinh thuận tiện và ích lợi cho tôi bao nhiêu, duy để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi; và ngược lại cũng theo cách thức ấy, suy xét những bất tiện và nguy hiểm nếu được điều ấy. Trong phần thứ hai cũng làm như vậy, nghĩa là xét những thuận tiện và ích lợi bởi việc không được điều ấy, và ngược lại cũng xét những bất tiện và nguy hiểm nếu không có điều ấy.

182. ĐIỂM NĂM: Sau khi đã suy nghĩ và cân nhắc vấn đề dưới mọi khía cạnh như thế, coi xem lý trí nghiêng về phía nào, và phải lựa chọn theo sự thúc đẩy mạnh nhất của lý trí chứ không theo sự thúc đẩy nào của tình cảm.

183. ĐIỂM SÁU: Khi đã làm xong việc lựa chọn hay quyết định ấy, người đã lựa chọn phải mau mắn đi cầu nguyện trước mặt Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và dâng cho Ngài cuộc lựa chọn đó, để Chúa Chí Tôn đoái nhận và xác chuẩn cho, nếu điều ấy giúp phụng sự và ngợi khen Ngài hơn.

184. CÁCH THỨC HAI ĐỂ LÀM VIỆC LỰA CHỌN TỐT LÀNH

gồm bốn quy tắc và một ghi chú.

QUY TẮC I: Lòng yêu mến đánh động và làm tôi lựa chọn điều nào đó, phải từ trên mà xuống, bởi lòng kính mến Thiên Chúa, như thế người lựa chọn trước hết phải cảm thấy trong lòng rằng tình yêu mến nhiều hay ít đối với điều họ chọn, hoàn toàn hướng về Đấng Tạo Hóa và Chúa họ.

185. QUY TẮC II: Tưởng tượng ra một người mà tôi chưa bao giờ gặp và cũng chẳng quen biết, với lòng ước ao cho họ được hoàn thiện trọn vẹn, suy xét điều tôi sẽ khuyên họ làm và lựa chọn để sáng danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn cả và làm cho linh hồn họ nên trọn lành hơn; và tôi cũng làm như vậy, tuân theo quy tắc tôi đặt cho người khác.

186. QUY TẮC III: Xét coi, ví như tôi đang ở vào giờ chết, thì thái độ và quy tắc mà lúc ấy tôi muốn mình tuân theo trong công việc lựa chọn hiện bây giờ như thế nào, và rắp tâm quyết định hoàn toàn tuân theo quy tắc đó.

187. QUY TẮC IV: Nhìn ngắm và suy xét tình trạng của tôi trong ngày phán xét. Nghĩ xem lúc ấy tôi muốn mình đã định đoạt về công việc hiện tại như thế nào; quy tắc mà lúc ấy tôi muốn mình đã tuân theo, tôi nhận lấy ngay bây giờ, để lúc ấy tôi được hạnh phúc và mừng vui trọn vẹn.

188. GHI CHÚ: Một khi đã nhận lấy những quy tắc trên đây để được cứu rỗi và an nghỉ đời đời, tôi sẽ làm việc lựa chọn và dâng cho Thiên Chúa, Chúa chúng ta, theo như điểm thứ sáu trong cách lựa chọn thứ nhất.

189. ĐỀ TU CHÍNH VÀ CẢI THIỆN

ĐỜI SỐNG VÀ BẠC MÌNH

Điều lưu ý sau đây liên quan đến những người đã vào bậc cai quản trong Giáo Hội hay ở bậc hôn nhân, dù có dư dật của cải đời này hay không, nếu họ không cần hay không hoàn toàn sẵn sàng để lựa chọn về những điều có thể đổi, thì sẽ rất ích lợi là, thay vì một cuộc lựa chọn, đề nghị cho họ một khuôn khổ và một phương pháp nhằm tu chính và cải thiện đời sống và bậc mình; nghĩa là đưa hữu thể thụ tạo, đời sống và bậc mình vào việc làm vinh danh và ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn mình.

Để hướng về và đạt tới cùng đích ấy, phải suy xét và nghiên ngắm nhiều bằng các cuộc Linh Thao và các cách lựa chọn, như đã giải thích, xem mình phải có nhà cửa và gia nhân thế nào, phải điều khiển và cai quản trong nhà thế nào, phải dạy dỗ gia đình bằng lời nói và gương sáng ra sao; cũng thế, suy xét xem phải trích của cải bao nhiêu cho người nhà và người giúp việc, và bao nhiêu để cho người nghèo và các việc thiện. Không muốn cũng không tìm sự gì khác ngoài việc ngợi khen và làm vinh danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn trong mọi sự và qua mọi sự.

Vì mỗi người phải nghĩ rằng mình càng thoát ra khỏi lòng yêu mình, lòng ham muốn và tư lợi được bao nhiêu, thì càng tiến tới trong mọi việc thiêng liêng bấy nhiêu.

Tuần thứ ba

TUẦN THỨ BA

190. NGÀY THỨ NHẤT

CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT VÀO NỬA ĐÊM

VỀ CÁC VIỆC TỪ LÚC ĐỨC KITÔ, CHÚA CHÚNG TA,

TỪ BETANIA LÊN GIÊRUSALEM ĐẾN HẾT BỮA TIỆC LY (số 289)

gồm kinh dọn lòng, ba tiền nguyện, sáu điểm và một cuộc tâm sự.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

191. TIỀN NGUYỆN I: Nhớ lại lịch sử. Ở đây là Đức Kitô, Chúa chúng ta từ Betania sai hai môn đệ lên thành Giêrusalem để dọn bữa tiệc ly, rồi sau chính Chúa đến đó cùng với các môn đệ khác; sau khi ăn chiên vượt qua, và khi đã xong bữa, Chúa rửa chân cho các môn đệ và ban Mình cùng Máu Cực Thánh cho các ông, và khi Giuđa đã ra đi để bán Chúa mình, thì Ngài giảng cho các môn đệ một bài.

192. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh, xem nơi chốn: ở đây là xem con đường đi từ Betania lên Giêrusalem, nó rộng rãi hay chật hẹp, bằng phẳng v.v.; cũng xem xét nhà tiệc ly: nó to hay nhỏ, hình dáng thế nào.

193. TIỀN NGUYỆN III: xin điều tôi ao ước: ở đây là sự đau đớn, hối tiếc và hổ thẹn, vì chính bởi tội tôi mà Chúa đi chịu nạn.

194. ĐIỂM NHẤT: nhìn xem các nhân vật trong bữa tiệc ly, và suy nghĩ trong lòng, cố rút phần nào ích lợi bởi đây.

ĐIỂM HAI: nghe điều các Ngài nói và cũng rút lấy phần nào ích lợi như thế.

ĐIỂM BA: nhìn xem việc các Ngài làm và rút lấy phần nào ích lợi.

195. ĐIỂM BỐN: Suy xét về sự đau khổ Đức Kitô, Chúa chúng ta, chịu hoặc muốn chịu trong nhân tính Ngài, tùy theo cảnh đang chiêm niệm. Ở đây bắt đầu đem hết sức lực và cố gắng để được đau đớn, buồn sầu và khóc lóc. Cũng làm như thế trong các điểm tiếp sau.

196. ĐIỂM NĂM: suy xét xem thiên tính ẩn mình như thế nào; nghĩa là bản tính ấy có thể hủy diệt kẻ thù mình, mà không làm, nhưng để mặc cho nhân tính chí thánh chịu cực khổ như thế nào.

197. ĐIỂM SÁU: suy xét Chúa Giêsu chịu tất cả những sự ấy vì tội lỗi tôi như thế nào v.v., và tôi, tôi phải làm gì và chịu những sự gì cho Chúa.

198. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự với Đức Kitô, Chúa chúng ta, và sau cùng đọc một kinh Lạy Cha.

199. GHI CHÚ

Trong các cuộc tâm sự, như trước đã giải thích một phần, cần chú ý rằng, chúng ta phải thân thưa và theo đề tài suy gẫm, nghĩa là tùy theo tôi đang bị cám dỗ hay được an ủi, tùy theo tôi ao ước được nhân đức này hay nhân đức khác, tùy theo tôi đứng về phía này hay phía kia, tùy theo tôi muốn đau khổ hay vui mừng về điều tôi chiêm niệm, sau cùng cầu xin điều tôi ao ước hơn cả về ít nhiều điểm riêng. Như vậy có thể chỉ tâm sự với Đức Kitô, Chúa chúng ta, hay nếu đề tài hoặc lòng sốt sắng thúc đẩy, có thể làm ba cuộc tâm sự: một với Đức Mẹ, một với Chúa Con, và một với Đức Chúa Cha, theo cùng một hình thức như đã chỉ ở tuần thứ hai trong bài gẫm về ba mẫu người, cùng với lời ghi chú liền sau đó.

200. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ HAI VÀO BUỔI SÁNG,

TỪ BỮA TIỆC LY ĐẾN HẾT NHỮNG VIỆC XẢY RA Ở VƯỜN DẦU.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

201. TIỀN NGUYỆN I: Là lịch sử. Ở đây là việc Đức Kitô, Chúa chúng ta, cùng mười một môn đệ rời núi Sion, nơi đã ăn bữa tiệc ly, xuống thung lũng Giosaphat. Người để tám môn đệ ở một nơi trong thung lũng và ba môn đệ khác ở một nơi trong vườn, và bắt đầu cầu nguyện. Người đổ một thứ mồ hôi giống như những giọt máu. Sau khi đã cầu nguyện cùng Đức Chúa Cha ba lần, Người đánh thức ba môn đệ. Sau đó, khi nghe tiếng Người, các kẻ thù địch ngã xuống đất; Giuđa hôn Người chiếc hôn bình an; thánh Phêrô chém đứt tai Malcô, và Chúa Kitô chữa nó lành đã. Bấy giờ Người bị bắt như kẻ gian phi, chúng lôi Người xuống đáy thung lũng rồi lại kéo lên dốc núi để đến nhà Anna.

202. TIỀN NGUYỆN II: Nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xét xem con đường từ núi Sion xuống thung lũng Giosaphat và cả cái vườn nữa; nó có rộng không, có dài không, và hình dạng thế nào v.v.

203. TIỀN NGUYỆN III: Xin điều tôi ao ước. Đang khi suy về sự thương khó phải xin được đau đớn với Chúa Kitô thống khổ, tan nát cõi lòng với Chúa Kitô tan nát tâm hồn, được khóc lóc đau đớn trong lòng về sự đau đớn dường ấy mà Chúa Kitô đã chịu vì tôi.

204. GHI CHÚ THỨ NHẤT

Trong cuộc chiêm niệm thứ hai này, sau khi đọc kinh dọn lòng và làm ba tiền nguyện, sẽ theo cùng một cách thức về các điểm và cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm thứ nhất về bữa Tiệc Ly. Vào giờ Thánh Lễ và giờ kinh chiều sẽ làm hai cuộc phục niệm về bài chiêm niệm thứ nhất và thứ hai. Rồi trước bữa tối áp dụng ngũ quan về hai bài chiêm niệm nói trên. Bao giờ cũng bắt đầu bằng kinh dọn lòng và tiền nguyện, tùy theo đề tài đang gắm, cùng một cách thức như đã nói và giải thích trong tuần thứ hai.

205. GHI CHÚ THỨ HAI

Tùy theo tuổi, sức khỏe và thời tiết, người luyện tập sẽ làm năm cuộc Linh Thao mỗi ngày hoặc ít hơn.

206. GHI CHÚ THỨ BA

Trong tuần thứ ba này sẽ sửa đổi một phần điều phụ thêm thứ hai và thứ sáu:

VỀ ĐIỀU THỨ HAI: Ngay khi thức dậy, đặt trước mắt: tôi đi đâu, và để làm gì, ôn lại vắn tắt cuộc chiêm niệm tôi sắp làm, theo màu nhiệm đang đề cập. Đang khi dậy và mặc áo, tôi cố gắng giục lòng lo buồn đau đớn vì những khốn cực dường ấy mà Đức Kitô Chúa chúng ta đã chịu.

VỀ ĐIỀU THỨ SÁU: Phải sửa đổi thế này: cố gắng đừng làm nảy nở những tư tưởng vui mừng dù tốt lành thánh thiện như sự phục sinh và vinh quang; nhưng trái lại, giục lòng đau buồn khổ cực và tan nát, năng nhớ đến những khó nhọc đau đớn mà Đức Kitô Chúa chúng ta đã chịu từ khi sinh ra cho đến màu nhiệm mà tôi đang chiêm niệm trong cuộc thương khó.

207. GHI CHÚ THỨ BỐN

Việc xét mình riêng về các cuộc Linh Thao và các điều phụ thêm ở đây, cũng sẽ làm cùng một cách như trong tuần trước.

208. NGÀY THỨ HAI

- vào nửa đêm chiêm niệm từ các sự xảy ra ở VƯỜN DẦU cho đến hết các việc xảy ra tại nhà Anna (số 291)
- và buổi sáng từ nhà Anna đến hết các việc ở nhà Caipha (số 292).
- Rồi làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan như đã chỉ.

NGÀY THỨ BA

- vào nửa đêm chiêm niệm về các sự xảy ra từ nhà Caipha đến dinh Philatô và các việc tại dinh ấy (số 293).
- Buổi sáng, từ dinh Philatô đến dinh Herode và các việc xảy ra tại đây (số 294).
- Rồi làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan như đã chỉ.

NGÀY THỨ BỐN

- Nửa đêm, từ dinh Herode về dinh Philatô (số 295), chiêm niệm một nửa các màu nhiệm xảy ra tại dinh Philatô.
- Rồi trong cuộc chiêm niệm vào buổi sáng: các màu nhiệm khác xảy ra cũng tại dinh ấy.
- Rồi làm các phục niệm và áp dụng ngũ quan như đã chỉ.

NGÀY THỨ NĂM

- Nửa đêm từ dinh Philatô đến khi (Chúa chiuu) đóng đinh trên Thánh Giá (số 296).
- Buổi sáng, từ lúc Chúa chịu treo trên Thánh Giá đến khi Chúa tắt thở (số 297).
- Rồi làm hai cuộc phục niệm và áp dụng giác quan.

NGÀY THỨ SÁU

- Nửa đêm (chiêm niệm) về những việc xảy ra từ khi hạ xác Chúa khỏi Thánh Giá cho đến mờ (số 298).
- Buổi sáng, từ các việc ở mờ đến nhà mà Đức Mẹ về, sau khi đã táng xác Con trong mờ.

NGÀY THỨ BẢY

Chiêm niệm chung về tất cả cuộc thương khó trong các cuộc Linh Thao nửa đêm và buổi sáng. Thay vì hai cuộc phục niệm, thì suốt ngày, nhiều lần chừng nào có thể, suy xét về sự xác cực thánh của Đức Kitô, Chúa chúng ta, ở trong tình trạng tách rời và xa lìa linh hồn thể nào, được mai táng ở đâu và thế nào. Cũng theo cách ấy, suy xét về nỗi cô đơn của Đức Mẹ với biết bao đau đớn mòn mỏi, rồi đàng khác, nỗi cô đơn của các môn đệ.

209. GHI CHÚ

Nên chú ý rằng, nếu muốn kéo dài việc chiêm niệm về sự Thương Khó thì trong mỗi cuộc chiêm niệm phải suy gẫm ít màu nhiệm hơn, chẳng hạn trong cuộc thứ nhất, nguyên về bữa Tiệc Ly thôi, trong cuộc thứ hai, về sự Rửa Chân, trong cuộc thứ ba, về sự Chúa ban bí tích Thánh Thể cho các môn đệ, trong cuộc thứ bốn, về bài giảng Chúa cho họ và cũng làm như vậy trong các cuộc chiêm niệm và các màu nhiệm khác. Cũng thế, khi đã chiêm niệm hết cuộc Thương Khó, hãy dành trọn một ngày để chiêm niệm lại phân nửa cuộc thương khó, và ngày nữa về nửa kia, rồi ngày thứ ba chung cả cuộc thương khó.

Trái lại nếu muốn rút ngắn việc chiêm niệm về cuộc Thương Khó, thì lúc nửa đêm chiêm niệm bữa Tiệc Ly; buổi sáng: Vườn Dầu; giờ lễ: nhà Anna; giờ kinh chiều: nhà Caipha; và giờ trước bữa tối: dinh Philatô. Như vậy trong khi bỏ các cuộc phục niệm và áp dụng giác quan, mỗi ngày làm năm cuộc Linh Thao khác nhau, và mỗi cuộc về một màu nhiệm khác của Chúa Kitô, Chúa chúng ta. Rồi khi đã chiêm niệm hết tất cả cuộc Thương Khó như thế, có thể lấy một ngày khác làm chung về trọn cuộc Thương Khó trong một hay nhiều cuộc Linh Thao khác nhau, tùy theo đàng nào thấy có ích lợi hơn.

210. QUY TẮC ĐỂ TỰ CHỈNH ĐÓN

TRONG VIỆC ĂN UỐNG TỪ NÀY VỀ SAU

QUY TẮC I: Về bánh mì, việc kiêng bớt ít thích hợp, vì nó không phải món ăn gây thèm thuồng thái quá, hoặc tạo cảm dỗ thúc bách như các món ăn khác.

211. QUY TẮC II: Về đồ uống, việc kiêng bớt hình như thích hợp hơn so với bánh mì, nên phải xét kỹ xem cái gì có ích để giữ, và cái gì có hại để bỏ.

212. QUY TẮC THỨ III: Về các món ăn khác, việc kiêng bớt phải thật nghiêm ngặt và trọn vẹn, vì trong địa hạt đó sự thèm khát mau gây hỗn loạn, cũng như sự cám dỗ trở nên thúc bách hơn; bởi đó việc kiêng bớt các loại thức ăn này, nhằm tránh sự hỗn loạn, có thể giữ theo hai cách: một là tập quen ăn những món bình thường, hai là tập quen ăn ít, nếu là những món mỹ vị.

213. QUY TẮC IV: Tuy luôn phải giữ mình cho khỏi đau yếu, nhưng nếu càng bỏ bớt những nhu cầu thuộc mức bình thường, thì càng mau tới được mức trung dung phải giữ trong việc ăn uống; vì hai lẽ: thứ nhất là trong khi cố gắng và tự chuẩn bị như vậy, thường cảm thấy được những hiểu biết bên trong, những an ủi và những sự soi sáng thiêng liêng dồi dào hơn để tìm ra mức trung dung thích đáng; thứ hai, nếu trong lúc kiêng bớt như vậy mà thấy thiếu sức mạnh phần xác và kém sẵn sàng để tập Linh Thao, thì sẽ dễ phán đoán được điều gì phù hợp hơn để nâng đỡ thể xác.

214. QUY TẮC V: Trong khi ăn, chiêm ngắm Đức Kitô, Chúa chúng ta như thể thấy Chúa đang ăn với các tông đồ: Chúa uống, Chúa nhìn, Chúa nói thể nào và cố gắng bắt chước; như vậy, phần thưởng của trí khôn sẽ suy xét về Chúa và phần hạ lo cho thân xác được dưỡng nuôi; và nhờ thế người ta sẽ đạt được một sự hòa hợp và một trật tự hoàn hảo hơn trong cách xử sự và tu thân.

215. QUY TẮC VI: Trong khi ăn còn có thể chiêm ngắm các sự khác, hoặc về hạnh các thánh, hay một điều đạo đức nào khác hoặc một việc thiêng liêng nào mà người ta mà phải làm: vì khi mắc chú ý đến những sự ấy thì sẽ bớt cảm khoái và thỏa mãn đối với các đồ ăn của phần xác.

216. QUY TẮC VII: Trên hết, đừng dồn hết tâm trí vào cái mình ăn, và đừng ăn vội vàng theo tính háu ăn, nhưng phải tự chủ trong cách ăn cũng như trong lượng đồ ăn.

217. QUY TẮC VIII: Để trừ bỏ những hỗn loạn, điều rất có ích là sau bữa trưa hoặc bữa tối hay lúc nào khác không thấy đói, tự xác định số lượng đồ ăn thích hợp cho mình trong bữa trưa hoặc bữa tối sau đó, và cứ làm như thế mỗi ngày. Không được vượt quá số lượng ấy cho dù thấy ngon miệng hay bị cảm đói. Trái lại, để dễ thắng sự thèm thuồng hỗn loạn và mọi chước cảm đói của kẻ thù hơn, nếu bị cảm đói ăn nhiều hơn, thì nên ăn ít đi.

Tuần thứ bốn

TUẦN THỨ BỐN

218. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT

ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA ĐÃ HIỆN RA CÙNG ĐỨC MẸ (SỐ 299)

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

219. TIỀN NGUYỆN I: Lịch sử. Ở đây là sau khi Chúa Kitô tắt thở trên thập giá, xác Ngài ở trong tình trạng tách rời khỏi linh hồn, nhưng vẫn luôn kết hợp cùng bản tính Thiên Chúa, linh hồn đầy hạnh phúc Người xuống ngục tở tởng, vẫn luôn kết hiệp cùng thiên tính. Người rước linh hồn các thánh ra khỏi ngục, đoạn trở lại mồ, và khi đã sống lại, Người hiện ra cùng Đức Mẹ đầy ân phúc, bằng cả xác và hồn.

220. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xem xét sự xếp đặt của mồ thánh, và nơi nhà Đức Mẹ; nhìn riêng từng phần một, phòng ngủ, nhà nguyện v.v.

221. TIỀN NGUYỆN III: Cầu xin điều tở ao ước. Ở đây là cầu xin ơn đợc vui mừng mãnh liệt vì sự vinh quang và vui mừng đường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta.

222. ĐIỂM NHẤT, HAI, BA: Điểm 1, 2, 3 cũng là những điểm mà chúng ta đã quen làm trong cuộc chiêm niệm về Tiệc Ly của Đức Kitô, Chúa chúng ta.

223. ĐIỂM BỐN: Suy gẫm về việc bản tính Thiên Chúa đã có vẻ như ẩn mình trong cuộc Thương Khó, bây giờ tở hiện cách lạ lùng biết bao trong việc Phục Sinh cực thánh, bởi những hiệu lực chân thật và cực thánh của chính sự Phục Sinh ấy là thể nào.

224. ĐIỂM NĂM: Xét về chức vụ an ủi mà Đức Kitô, Chúa chúng ta, hiện đang chu toàn. So sánh việc ấy với cách thức mà các bạn hữu quen an ủi nhau.

225. TÂM SỰ: Kết thúc bằng hay nhiều cuộc tâm sự, tùy theo đề tài, và đợc một kinh Lạy Cha.

226. GHI CHÚ THỨ NHẤT

Trong các cuộc chiêm niệm sau, tiến hành theo cách thức sẽ chỉ dưới đây, về tất cả các mầu nhiệm từ sự sống lại cho đến hết việc Chúa lên trời; về các điều khác, trong suốt tuần về sự phục sinh, sẽ theo cùng một hình thức và cách thể như trong tuần về sự thương khó. Vậy trong các cuộc chiêm niệm sau, phần tiền nguyện cứ theo mẫu bài chiêm niệm thứ nhất này về sự phục sinh, nhưng thay đỏi theo đề tài chiêm niệm; năm điểm cũng thế; các điều phụ thêm nói dưới đây cũng vậy. Còn những điều khác, có thể theo phương pháp đã cho để dùng trong tuần về sự thương khó, chẳng hạn về các cuộc phục niệm, áp dụng ngũ quan, rút ngắn hay kéo dài các mầu nhiệm v.v.

227. GHI CHÚ THỨ HAI

Cách chung, trong tuần thứ tư này, làm bốn cuộc Linh Thao thay vì năm, thì hợp hơn (trong ba tuần trước): cuộc thứ nhất ngay khi thức dậy buổi sáng; cuộc thứ hai vào giờ lễ hoặc trước bữa trưa, thay vì cuộc phục niệm thứ nhất; cuộc thứ ba vào giờ kinh chiều thay vì cuộc phục niệm thứ hai; cuộc thứ bốn trước bữa tối bằng cách áp dụng ngũ quan vào ba bài Linh Thao trong ngày; nên để ý ngừng lại ở những điểm quan hệ hơn và những điểm đã được khích động mạnh và nhiều hương vị thiêng liêng hơn.

228. GHI CHÚ THỨ BA

Mặc dù trong mỗi cuộc chiêm niệm đã đề nghị một số điểm nhất định, chẳng hạn ba, năm v.v., nhưng người chiêm niệm có thể tăng hay bớt số điểm như họ thấy đàng nào dễ chịu hơn; như thế trước khi bắt đầu cuộc chiêm niệm, điều rất có ích là dự phóng và xác định số điểm sẽ làm.

229. GHI CHÚ THỨ BỐN

Trong tuần thứ tư này, về cả thầy 10 điều phụ thêm, phải sửa đổi điều thứ hai, sáu, bảy và mười.

Điều hai: ngay khi thức dậy, nghĩ về cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, tìm vui mừng hoan lạc vì sự vui mừng hoan lạc dường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta.

Điều sáu: hướng trí nhớ và tư tưởng vào những điều có thể gây sung sướng, hoan lạc và vui mừng thiêng liêng, như sự vinh quang.

Điều bảy: Tận dụng ánh sáng và những sự dễ chịu với từng mùa, chẳng hạn sự mát mẻ trong mùa hạ, hoặc mặt trời và sự ấm áp trong mùa đông, tùy theo mức độ mà linh hồn tưởng có thể giúp mình vui mừng trong Đấng tạo dựng và cứu chuộc mình.

Điều mười: Thay vì sự hãm mình đền tội, hãy nhắm đến sự tiết độ và trung dung trong mọi sự, khi không phải là những thời điểm mà luật Giáo Hội buộc ăn chay hay kiêng thịt, vì những luật ấy phải luôn luôn được giữ chu đáo, trừ trường hợp ngăn trở chính đáng.

230. CHIÊM NIỆM ĐỂ ĐƯỢC TÌNH YÊU

GHI CHÚ: Trước hết nên nhận xét hai điều:

Thứ nhất: Tình yêu phải đặt trong hành động hơn là trong lời nói.

231. Thứ hai: Tình yêu cốt ở sự trao đổi giữa hai bên, nghĩa là người yêu trao tặng và truyền thông cho người được yêu của cái, một phần của cái hay quyền hành của mình, và người được yêu đổi lại với người yêu cũng vậy. Như thế, nếu người này có được kiến thức, sẽ truyền dạy cho người kia; cả danh vọng hay tiền của cũng thế; và người kia cũng đổi lại với người này như vậy.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

232. TIỀN NGUYỆN I: Đặt khung cảnh. Ở đây là nhìn xem tôi đang ở trước thánh nhan Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trước các thiên thần và các thánh đang cầu bầu cho tôi.

233. TIỀN NGUYỆN II: Cầu xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được hiểu biết thâm sâu về bấy nhiêu ơn lành đã lãnh nhận; để với lòng biết ơn sâu xa, tôi có thể yêu mến và phụng sự Chúa chí tôn trong mọi sự.

234. ĐIỂM NHẤT:

Nhớ lại trong trí những ơn lành đã lãnh nhận: ơn tạo dựng, ơn cứu chuộc và các ơn riêng. Cân nhắc với thật nhiều tình yêu xem Thiên Chúa, Chúa chúng ta, đã làm cho tôi biết bao nhiêu điều tốt đẹp, đã ban cho tôi biết bao nhiêu thứ của Ngài; sau nữa, Chúa lại còn ước muốn ban chính mình Ngài cho tôi bao nhiêu có thể, theo thánh ý Ngài.

Tôi ngẫm nghĩ trong lòng, suy xét về điều tôi phải dâng hiến Ngài, về phần tôi, theo đúng lẽ phải và sự công bằng, nghĩa là, tất cả những gì tôi có lẫn chính bản thân tôi, như một người dâng hiến với tình yêu tha thiết :

“LẠY CHÚA, XIN NHẬN LẤY TRỌN CẢ TỰ DO, TRÍ NHỚ, TRÍ HIỂU VÀ TOÀN THỂ Ý CHÍ CON, TẤT CẢ NHỮNG GÌ CON CÓ VÀ LÀM CHỦ.

CHÚA ĐÃ BAN CHO CON TẤT CẢ; LẠY CHÚA, CON XIN DÂNG LẠI CHÚA TẤT CẢ.

TẤT CẢ LÀ CỦA CHÚA, XIN CHÚA SỬ DỤNG HOÀN TOÀN THEO Ý CHÚA.

XIN CHÚA BAN CHO CON TÌNH YÊU VÀ ÂN SỦNG CHÚA: ĐỐI VỚI CON THẾ LÀ ĐỦ”.

235. ĐIỂM HAI: Xét xem Chúa ngự trong tạo vật như thế nào, trong các nguyên tố bằng cách ban cho thực thể, trong thảo mộc bằng cách ban cho sức tăng trưởng, trong thú vật bằng cách ban cho cảm giác, trong loài người bằng cách ban cho trí khôn; và như vậy trong tôi bằng cách ban cho thực thể, sự sống, cảm giác và trí khôn. Cũng vậy, xét xem Chúa đã làm tôi nên đền thờ của Ngài như thế nào, vì Ngài đã tạo dựng tôi nên giống hình ảnh Tôn Nhan Ngài. Cũng suy nghĩ trong lòng theo cách đã chỉ ở điểm nhất hay cách nào khác tôi thấy tốt hơn. Về mỗi điểm dưới đây cũng làm như vậy.

236. ĐIỂM BA: Suy xét xem Thiên Chúa làm việc và hành động cho tôi như thế nào trong mọi tạo vật trên mặt đất, nghĩa là Ngài đã xử sự theo cách một người làm việc như thế nào, chẳng hạn trên các tầng trời, trong các nguyên tố, thảo mộc, hoa, thú vật v.v., bằng cách ban cho chúng thực thể, sự sinh tồn, sức tăng trưởng, và cảm giác v.v.. Đoạn suy nghĩ trong lòng.

237. ĐIỂM BỐN: Xét xem mọi điều tốt lành và mọi ơn riêng đều từ trên ban xuống như thế nào, chẳng hạn quyền lực hữu hạn của tôi, bởi quyền lực tối cao và vô hạn ở trên và cả sự công bằng, lòng nhân từ hiền hậu, thương xót v.v., như những tia sáng từ mặt trời chiếu xuống, như nước trong nguồn chảy ra v.v.. Rồi kết thúc bằng cách suy nghĩ trong lòng như đã chỉ dẫn. Sau cùng tâm sự với Chúa, và đọc một kinh Lạy Cha.

Ba cách cầu nguyện

238. BA CÁCH CẦU NGUYỆN

CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ NHẤT

I. VỀ CÁC GIỚI RĂN

Cách cầu nguyện thứ nhất về mười điều răn, bảy mối tội đầu, ba tài năng của linh hồn, và năm giác quan của thể xác. Cách cầu nguyện này nhằm cho một khuôn khổ, một phương pháp và những cuộc tập luyện giúp linh hồn dọn mình và tiến tới để việc cầu nguyện được chấp nhận, hơn là đặt một thể thức hay một phương pháp cầu nguyện với những bài suy gẫm hay chiêm niệm có nội dung.

239. ĐIỀU PHỤ THÊM

Trước hết làm một điều tương đương với điều phụ thêm thứ hai của tuần thứ hai, nghĩa là khi bước vào cầu nguyện, để cho tinh thần được nghỉ ngơi một chút, như ngồi hay đi tản bộ tùy thấy đằng nào tốt hơn, rồi xét xem mình đi đâu và để làm gì. Trong cách cầu nguyện nào ta cũng phải làm điều phụ thêm này lúc bắt đầu.

240. KINH NGUYỆN: Một kinh dọn lòng, chẳng hạn xin ơn Thiên Chúa, Chúa chúng ta, để có thể nhận biết tôi đã lỗi gì về mười điều răn, và cũng xin ơn và sự trợ giúp (của Chúa) để sửa mình từ nay về sau; xin được hiểu biết tường tận các điều răn, hầu tuân giữ kỹ hơn để làm vinh danh và ca tụng Chúa chí tôn hơn.

241. CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ NHẤT

Theo cách thứ nhất, nên đem trí suy xét về điều răn thứ nhất, xem tôi đã tuân giữ điều răn ấy thế nào, và đã lỗi phạm điều gì. Cứ sự thường sẽ ngừng ở việc suy xét này một thời gian bằng việc đọc ba kinh Lạy Cha và ba kinh Kính Mừng, và nếu trong thời gian ấy tôi xét thấy những lỗi đã phạm, tôi xin ơn miễn xá và tha thứ về những lỗi đó, rồi đọc một kinh Lạy Cha. Cứ làm như vậy về mỗi điều trong mười điều răn.

242. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Nên chú ý rằng khi ai suy nghĩ về một điều răn mà thấy mình không hề có thói quen lỗi phạm bao giờ, thì không cần ngừng lại đó lâu như thế. Nhưng tùy như thấy mình vấp phạm nhiều hay ít về một điều răn nào, thì phải ngừng lại lâu hay chóng để suy nghĩ và xét kỹ về điều ấy. Đối với các mối tội đầu cũng làm như vậy.

243. GHI CHÚ THỨ HAI: Sau khi đã suy xét như vậy về các điều răn, cáo mình về những điều lỗi phạm và xin ơn cùng sự trợ giúp để sửa mình từ nay về sau, rồi kết thúc bằng một cuộc tâm sự với Chúa, Chúa chúng ta, theo đề tài suy niệm.

244.

II. VỀ BẢY MỐI TỘI ĐẦU

Về bảy mối tội đầu, sau điều phụ thêm, đọc kinh dọn lòng như thường lệ, chỉ khác điều này: ở đây là về tội phải tránh, còn trước kia là về các điều răn phải giữ. Cũng theo cùng trật tự và những qui tắc đã chỉ, rồi làm cuộc tâm sự.

245. Để biết rõ hơn những lỗi phạm về bảy mối tội đầu, ta xét những nhân đức trái ngược với chúng; cũng vậy để dễ tránh các tội đó hơn, ta quyết tâm và cố gắng đạt được bảy nhân đức trái ngược với chúng bằng những việc tập luyện thánh thiện.

246.

III. VỀ CÁC TÀI NĂNG CỦA LINH HỒN

PHƯƠNG PHÁP: Về ba tài năng linh hồn, cũng giữ cùng trật tự và quy tắc như về các điều răn: làm điều phụ thêm, kinh dọn lòng và tâm sự.

247.

IV. VỀ NGŨ QUAN PHẦN XÁC

PHƯƠNG PHÁP: Về ngũ quan phần xác, cũng vẫn theo trật tự như trên, trong khi thay đổi đề tài.

248. GHI CHÚ

Ai muốn bắt chước Đức Kitô, Chúa chúng ta, trong việc dùng ngũ quan, thì trong kinh dọn lòng, hãy phó thác mình cho Chúa Chí Tôn. Sau khi suy xét về mỗi giác quan, đọc một kinh Kính Mừng hay một kinh Lạy Cha.

Ai muốn bắt chước Đức Mẹ trong việc dùng ngũ quan, thì trong kinh dọn lòng, hãy phó thác mình cho Người để Người xin ơn đó nơi Con và Chúa Người cho. Sau khi suy xét về mỗi giác quan, đọc một kinh Kính Mừng.

249. CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ HAI

CHIÊM NIỆM Ý NGHĨA TỪNG TỪ CỦA MỘT KINH

250. ĐIỀU PHỤ THÊM: Trong cách cầu nguyện thứ hai này, cũng giữ điều phụ thêm như trong cách cầu nguyện thứ nhất.

251. KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng được thích ứng cho phù hợp với Đấng mà ta cầu nguyện.

252. CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ HAI

Quy hay ngồi, tùy cách nào hợp với ta hơn và giúp sốt sắng hơn, nhắm mắt lại hay nhìn chăm chú vào một điểm nào, không để mắt liếc nhìn chỗ này hay chỗ nọ, rồi đọc hai từ “Lạy Cha”, và ngừng lại suy xét hai từ đó bao lâu ta còn thấy những ý nghĩa, những sự so sánh, ý vị và an ủi khi suy xét về hai từ đó. Làm tương tự với từng từ trong kinh Lạy Cha hay kinh nào khác mà ta muốn nguyện theo thể thức đó.

253. QUY TẮC I: Theo thể thức đã chỉ, sẽ lưu lại một giờ trong toàn thể kinh Lạy Cha; xong kinh này, ta đọc kinh Kính Mừng, kinh Tin Kính, kinh Lạy Hồn Chúa Kitô, kinh Lạy Nữ Vương, đọc ra tiếng hay thầm trong trí theo cách quen làm.

254. QUY TẮC II: Khi chiêm niệm về Kinh Lạy Cha, nếu trong một từ hay hai từ mà thấy đủ đề tài để suy tưởng cùng ý vị và sự an ủi, thì đừng lo tiến xa hơn, dù có để hết cả một giờ vào điều ta gặp thấy đó cũng được. Khi hết giờ, đọc hết phần còn lại của Kinh Lạy Cha theo cách quen làm.

255. QUY TẮC III: Nếu ta đã lưu lại cả một giờ ở một từ hay một hai từ trong Kinh Lạy Cha, rồi ngày khác muốn trở lại kinh đó, thì đọc một hay hai từ đó như thường, rồi tới từ tiếp theo, ta bắt đầu chiêm niệm như đã chỉ ở quy tắc thứ hai.

256. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Nên để ý rằng, khi đã chiêm niệm xong Kinh Lạy Cha trong một hay nhiều ngày, ta sẽ làm theo cùng một cách thức như vậy với kinh Kính Mừng, rồi với các kinh khác. Như thế trong suốt một khoảng thời gian nào đó, ta luôn tập luyện theo một trong các kinh đó.

257. GHI CHÚ THỨ HAI: Vào cuối giờ, ta hướng về Đấng mà ta đã cầu nguyện, và bằng một vài lời khẩn cầu, cầu xin những nhân đức hay những ơn ta cảm thấy cần đến nhiều hơn.

258. CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ BA: THEO NHỊP

ĐIỀU PHỤ THÊM: Điều phụ thêm cũng như trong cách cầu nguyện thứ nhất và thứ hai.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như trong cách cầu nguyện thứ hai.

CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ BA: Trong mỗi hơi thở, ta nguyện thầm trong trí bằng cách đọc một từ trong Kinh Lạy Cha hay một kinh nào khác mà ta đọc; làm sao để giữa hai hơi thở chỉ đọc có một từ, và trong khoảng từ hơi thở này đến hơi thở khác, tập trung vào nhìn ngắm ý nghĩa của từ đó hay Đấng mà ta cầu xin, hoặc sự thấp hèn của chính mình hay sự khác biệt giữa sự cao cả của Đấng ấy với sự thấp hèn của mình. Cứ theo cùng cách thức và quy tắc ấy về các từ khác của kinh Lạy Cha. Rồi đọc các kinh khác, như kinh Kính Mừng, Lạy hồn Chúa Kitô, Tin Kính và Lạy Nữ Vương như đã quen.

259. QUY TẮC I: Ngày hôm sau hay vào một giờ cầu nguyện khác, đọc kinh Kính Mừng theo nhịp thở, rồi đọc các kinh khác như đã quen, rồi sau cứ làm như thế về các kinh khác.

260. QUY TẮC II: Ai muốn nguyện kinh theo nhịp lâu hơn nữa, có thể đọc tất cả các kinh kể trên hay một phần các kinh đó bằng cách đọc theo nhịp thở như đã chỉ dẫn.

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI DỊCH

Phần từ số 261 đến số 312 mang nhan đề

“NHỮNG MÀU NHIỆM TRONG CUỘC ĐỜI ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA”,

gồm những bài tóm tắt các đoạn Phúc Âm mà thánh Ynhã đề nghị làm đề tài suy gẫm hay chiêm niệm. Thiết tưởng ngày nay với sự dễ dàng tìm gặp một cuốn Phúc Âm, phần này không tuyệt đối cần thiết, nên trong lần in “dùng để thử” này, chúng tôi tạm gác lại.

Quy tắc phân định thân loại

313. QUY TẮC ĐỂ CẢM BIẾT VÀ NHẬN RA PHẦN NÀO

NHỮNG THÚC ĐẨY KHÁC NHAU TRONG LINH HỒN

ĐIỀU TỐT ĐỂ ĐÓN NHẬN VÀ ĐIỀU XẤU ĐỂ LOẠI BỎ

các quy tắc này thích hợp hơn cho tuần thứ nhất

314. QUY TẮC I: Đối với những người sa ngã hết tội trọng này sang tội trọng khác, kẻ thù thường quen bày cho họ những vui thú bề ngoài, xui họ tưởng đến những khoái lạc và vui thú giác quan để dễ cầm giữ và thúc đẩy họ tiến sâu vào thói hư và tội lỗi. Với những người như thế, thần lành dùng phương pháp ngược lại, bằng cách thôi thúc cho lương tâm cắn rứt họ bằng luật tự nhiên của lẽ phải.

315. QUY TẮC II: Nơi những người tiến mạnh trong việc diệt trừ tội lỗi và đang tiến lên hơn mãi trên đường phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, thì lại có phương pháp ngược lại với quy tắc thứ nhất. Vì khi đó, đường lối riêng của thần dữ là cắn rứt, làm buồn phiền và đặt chướng ngại bằng cách gây băn khoăn lo lắng với những lý lẽ giả tạo để người ta khởi tiến tới, còn cách thức riêng của thần lành là làm cho can đảm và sức mạnh, an ủi, nước mắt, ơn soi giục và an nghỉ, giảm bớt và hủy diệt các trở ngại để cho người ta tiến lên trong đàng lành.

316. QUY TẮC III: Về an ủi thiêng liêng. Gọi là an ủi trong khi linh hồn phát khởi một thúc đẩy nội tâm, khiến linh hồn bừng cháy lửa kính mến Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, và do đó, không có thể yêu một tạo vật nào trên mặt đất vì chính tạo vật ấy, nhưng chỉ yêu trong Đấng tạo dựng mọi sự. Đó cũng là trường hợp linh hồn chảy nước mắt giục lòng mến Chúa, hoặc bởi đau đớn vì tội lỗi mình, hay vì sự thương khó của Đức Kitô, Chúa chúng ta, hay vì những điều khác trực tiếp hướng về việc phụng sự và ca ngợi Chúa. Sau cùng, còn gọi là an ủi mọi gia tăng của lòng tin- cậy- mến, cùng mọi niềm vui bề trong mời gọi và lôi kéo (tâm hồn) đến những sự trên trời và phần rỗi riêng của linh hồn mình, làm cho linh hồn được nghỉ ngơi và an bình trong Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

317. QUY TẮC IV: Sự sầu khổ thiêng liêng. Gọi là sầu khổ tất cả những gì trái ngược với quy tắc thứ ba, như sự tối tăm trong linh hồn, xao xuyến bề trong, thúc đẩy về những gì thấp hèn và phạm tục, lo lắng về những xao động và cảm dỗ xúi ta mất tin tưởng, trông cậy, lòng mến; (linh hồn) cảm thấy lười biếng, khô khan, buồn sầu và như bị lừa xa Đấng Tạo Hóa và Chúa mình. Vì như an ủi trái ngược với sầu khổ thế nào, thì các tư tưởng do an ủi sinh ra cũng trái ngược với các tư tưởng do sầu khổ sinh ra như vậy.

318. QUY TẮC V: Trong thời gian sầu khổ, đừng bao giờ thay đổi, nhưng hãy cương quyết bền vững trong những quyết định và dốc lòng có trước khi bị sầu khổ, hoặc những quyết định đã có khi được an ủi trước đây. Vì cũng như trong khi được an ủi, phần nhiều là thần lành hướng dẫn khuyên nhủ ta thế nào, thì trong cơn sầu khổ, thần dữ cũng (làm) như vậy, mà theo lời khuyên của nó, ta chẳng thể gặp được con đường đưa tới đích.

319. QUY TẮC VI: Trong cơn sầu khổ, nếu như không nên thay đổi những điều đã quyết định, thì lại rất nên cương quyết thay đổi chính mình để chống lại với cơn sầu khổ ấy, chẳng hạn bằng cách chăm chú cầu nguyện, suy gẫm hơn, xét mình nhiều hơn và gia tăng sự hãm mình theo cách nào thích hợp.

320. QUY TẮC VII: Đang gặp sầu khổ, ta hãy nghĩ rằng, để thử luyện ta, Chúa đã để ta với sức tự nhiên chống trả các xao động và cám dỗ của kẻ thù; như vậy ta vẫn có thể chống trả được, nhờ ơn Chúa vẫn giúp đỡ dù ta không cảm thấy rõ ràng. Vì Chúa rút bớt lòng sốt sắng nồng nàn, lòng mến bao la và ân sủng mạnh mẽ nhưng vẫn để lại ân sủng đủ cho sự cứu rỗi đời đời.

321. QUY TẮC VIII: Đang cơn sầu khổ hãy gắng giữ sự nhẫn nại, là sự trái ngược với những xáo trộn xảy đến, và nghĩ rằng, chẳng bao lâu nữa sẽ được an ủi, nếu hết sức chiến đấu với cơn sầu khổ ấy, như đã nói ở quy tắc thứ sáu.

322. QUY TẮC IX: Có ba nguyên do chính khiến ta gặp sầu khổ:

- thứ nhất: vì ta không sốt mến đủ, lười biếng hay chệnh mảng trong các việc thiêng liêng; vậy là vì lỗi ta mà sự an ủi thiêng liêng lìa bỏ ta;
- thứ hai: để thử coi sức ta tới đâu và ta có thể vươn tới đâu trong việc phụng sự và ca ngợi Chúa, khi không được thưởng công bằng bấy nhiêu an ủi và ân sủng bao la;
- thứ ba: để ta học biết và nhận thức tận thâm tâm rằng, không phải tự ta làm phát sinh hay duy trì được lòng sốt sắng vô ngần, lòng mến mạnh mẽ, nước mắt hoặc ơn an ủi thiêng liêng, mà mọi sự đều là ân điển của Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và để ta đừng “làm tổ ở nhà người khác”, và đừng tự đắc đến trở thành kiêu ngạo, khoe khoang, tự gán cho mình lòng sốt sắng hay các hoa trái khác của ơn an ủi thiêng liêng.

323. QUY TẮC X: Khi được ơn an ủi, phải nghĩ tới cách xử sự trong cơn sầu khổ sẽ đến, đồng thời dành lấy sức cho lúc đó.

324. QUY TẮC XI: Ai được an ủi, phải gắng tự khiêm và tự hạ chừng nào có thể, bằng cách nghĩ mình nhỏ hèn biết mấy trong cơn sầu khổ, khi không có ân sủng này. Trái lại, người lâm cơn sầu khổ phải nghĩ mình có thể làm được nhiều nhờ ơn đủ của Chúa trợ giúp, để chống trả mọi kẻ thù, nhờ lấy sức nơi Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

325. QUY TẮC XII: Kẻ thù xử sự như đàn bà, vì khi ta chống trả thì nó yếu, và khi ta để mặc thì nó mạnh. Quả vậy, đặc tính của đàn bà khi gây gổ với người đàn ông, là mất can đảm và chạy trốn khi người đàn ông thẳng tay chống trả. Trái lại, nếu người đàn ông bắt đầu chạy trốn và mất can đảm, thì cơn giận, sự trả thù và sự hung dữ của người đàn bà thật không sao lường được.

Cũng vậy, đặc tính của kẻ thù là yếu nhược, khiếp đảm và bỏ chạy với những chước cám dỗ của nó, khi người tập tành trong đàng thiêng liêng thẳng tay chống trả các cám dỗ của nó bằng cách làm điều ngược hẳn lại. Trái lại, nếu người ấy bắt đầu sợ hãi và mất can đảm trước cơn cám dỗ, thì trên mặt đất này, không có vật nào hung dữ cho bằng kẻ thù của bản tính loài người trong việc theo đuổi ý định xấu xa của nó cách dữ dằn chừng ấy.

326. QUY TẮC XIII: Kẻ thù cũng còn xử sự như kẻ si tình lẳng lơ, muốn giữ bí mật để khỏi bị lộ. Quả vậy, một người đàn ông đòi bại dùng lời xảo trá quyến rũ một thiếu nữ con nhà lành, hoặc vợ một người đứng đắn, thì muốn cho những lời dụ dỗ của hắn được giữ kín; trái lại hắn rất bất mãn khi thiếu nữ mách với cha, thiếu phụ mách với chồng những lời quyến rũ và ý xấu xa của hắn, vì hắn dễ dàng suy ra rằng, không thể nào thành công được với chuyện hắn đã bắt đầu.

Cũng vậy khi kẻ thù của bản tính loài người đưa những sự xảo trá và xúi giục của nó vào linh hồn ngay lành, thì mong muốn những điều đó được tiếp nhận và giữ kín. Nhưng khi linh hồn tỏ ra với cha giải tội tốt hay một người đạo đức nào khác am tường những đối trá và sự hiểm độc của nó, thì nó rất bất mãn, vì nó kết luận rằng không thể đạt tới điều xấu xa mà nó đã bắt đầu, vì sự đối trá rõ rệt của nó đã bị phanh phui.

327. QUY TẮC XIV: Kẻ thù lại còn xử sự như một tướng quân để thắng và cướp những gì nó muốn. Vì như một vị chỉ huy cầm đầu đội quân, sau khi đặt bản doanh trại và xem xét lực lượng hoặc cách bố trí của một thành trì, sẽ tấn công vào điểm yếu nhất; thì cũng vậy, kẻ thù của bản tính loài người lượn quanh để dò xét những nhân đức đối thần, các nhân đức trụ và các nhân đức luân lý khác của ta, và điểm nào nó thấy ta yếu nhất và dễ nguy nhất cho phần rỗi đời đời của ta, nó sẽ tấn công vào đó và cố hạ ta.

328. QUY TẮC VỀ CÙNG MỘT VẤN ĐỀ

ĐỂ PHÂN BIỆT CÁC THẦN RỒI HƠN

Các quy tắc này thích hợp hơn cho tuần thứ hai.

329. QUY TẮC I: Đặc điểm của Chúa và các thiên thần khi soi giục là ban sự sáng khoái và vui vẻ thiêng liêng liêng thật, xóa bỏ mọi buồn sầu và xao xuyến do kẻ thù đưa vào. Còn đặc điểm của kẻ thù là chống lại sự sáng khoái và niềm an ủi thiêng liêng ấy bằng cách đưa ra những lý do giả tạo, cầu kỳ và nguy hiểm không cùng.

330. QUY TẮC II: Chỉ có Thiên Chúa, Chúa chúng ta, mới ban ơn an ủi cho linh hồn mà không cần có nguyên do trước; vì quyền riêng của Đấng Tạo Hóa là vào, ra, đánh động linh hồn, lôi cuốn trọn vẹn linh hồn làm yêu mến Ngài. Tôi nói không có nguyên do, nghĩa là, không có một tình cảm hay một nhận thức về một đối tượng nào trước, nhờ đó sự an ủi phát sinh do tác động của trí tuệ và ý chí.

331. QUY TẮC III: Khi có nguyên do, thần lành cũng như thần dữ đều có thể an ủi linh hồn, nhưng nhằm mục đích trái ngược nhau: thần lành nhằm mưu ích cho linh hồn, để nó lớn lên và ngày càng tốt lành hơn, còn thần dữ nhằm điều ngược lại, để rồi lôi cuốn linh hồn theo ý xấu xa đồi tệ của nó.

332. QUI TẮC IV: Đặc điểm của thần dữ là giả dạng thần lành đi vào theo chiều hướng của linh hồn trung tín để rồi kéo linh hồn ra theo đường của nó; nghĩa là nó bày ra những tư tưởng tốt lành thánh thiện hợp với tâm hồn công chính, rồi lần lần gắng lôi kéo linh hồn ra theo những mưu mô ẩn kín và những ý đồ tặc của nó.

333. QUI TẮC V: Cần chú ý nhiều về diễn biến của tư tưởng. Nếu từ đầu đến cuối đều tốt, hướng hẳn về đường lành, là dấu hiệu của thần lành. Nhưng nếu diễn biến của tư tưởng đưa ta tới điều xấu hoặc lo ra, hay không được tốt như điều trước đó linh hồn đã định làm, hoặc làm giảm sút, khiến ta lo lắng, bối rối, mất sự bình an, yên tĩnh đã có từ trước, đó là dấu hiệu rõ ràng điều ấy bởi thần dữ, kẻ thù của sự tiến tới và phần rỗi ta.

334. QUI TẮC VI: Khi đã cảm thấy và nhận ra kẻ thù của bản tính loài người bởi cái đuôi rắn của nó và mục đích xấu xa nó muốn đưa tới, thì điều có ích cho người bị cám dỗ là sau đó duyệt lại diễn biến của những tư tưởng tốt nó bày ra và khởi đầu của những tư tưởng ấy, và xem nó đã lần lần tìm cách khiến ta rời sự dịu ngọt và niềm vui siêu nhiên vốn có trước, cho đến chỗ đưa ta tới ý định đồi tặc của nó như thế nào; để nhờ nhận biết và ghi lại những kinh nghiệm đó, ta sẽ giữ mình cho khỏi những đối trá thường lệ của nó sau này.

335. QUY TẮC VII: Đối với những người đang tiến tới, thần lành soi dẫn linh hồn cách êm ái, nhẹ nhàng và dịu ngọt, như giọt nước thấm vào miếng bọt biển; còn thần dữ thì thúc đẩy cách chất chúa, ồn ào và sôi động, như giọt nước rơi trên đá. Với những người sa sút, thì các thần nói trên hành động ngược lại. Lý do là tùy theo tình trạng của linh hồn trái ngược hay hòa hợp với các thần nói trên, vì khi trái ngược, thì các thần xâm nhập cách ồn ào, dễ cảm thấy và nhận ra, còn khi hòa hợp thì các thần ấy xâm nhập lặng lẽ như vào nhà mình, cửa mở.

336. QUY TẮC VIII: Khi an ủi không có nguyên do, thì không có cạm bẫy, vì như đã nói trên, đó là ơn của riêng Thiên Chúa, Chúa chúng ta. Song người sống thiêng liêng được Chúa ban ơn yên ủi phải tỉnh thức, và chú ý xem xét và phân biệt thời gian được an ủi với thời gian tiếp sau, khi linh hồn còn nóng nảy và sung sướng vì ơn an ủi vừa qua và dư hưởng của ơn ấy. Quả vậy, trong thời gian tiếp sau ấy, nhiều khi tự mình suy nghĩ theo tư tưởng và suy luận riêng, hoặc do ảnh hưởng của thần lành hay thần dữ, ta hoạch ra những dự định và ý kiến mà không phải do Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trực tiếp ban cho, và vì thế, cần xét xem thật kỹ trước khi hoàn toàn tin tưởng ở những điều ấy và đem ra thực hành.

Quy tắc bổ thí

337. QUY TẮC PHẢI THEO KHI CÓ NHIỆM VỤ BỔ THÍ CỦA CẢI

338. QUY TẮC I: Nếu tôi phân phát cho bà con hoặc bạn bè hay những người tôi quý mến, tôi phải chú ý đến bốn điều, đã được nói tới trong phần lựa chọn ở cuối tuần hai.

Thứ nhất: Tình yêu khiến tôi bổ thí phải do từ trên xuống, do lòng mến Thiên Chúa, Chúa chúng ta.

Vậy trước hết tôi phải cảm thấy trong lòng rằng, lòng yêu mến nhiều ít của tôi đối với những người ấy là vì Chúa, và có Chúa tỏa sáng trong lý do khiến tôi yêu mến họ hơn.

339. QUY TẮC II: Tưởng tượng một người tôi chưa hề gặp và cũng chẳng quen biết, mà tôi ước ao cho người ấy được hoàn hảo trọn vẹn trong chức vụ và đẳng bậc của họ. Tôi muốn người đó giữ mức trung dung nào trong cách phân phát để làm vinh danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta, hơn, và để linh hồn họ được hoàn thiện hơn, thì tôi cũng làm như vậy, không hơn không kém. Tôi tuân giữ quy tắc và mức độ mà tôi mong muốn và coi là tốt hơn cho người đó.

340. QUY TẮC III: Tưởng tượng như tôi đang ở vào giờ chết, xét xem thái độ và mức độ lúc ấy tôi muốn mình đã giữ trong việc quản trị của tôi; và tôi không theo thái độ và mức ấy, tuân giữ như vậy trong việc phân phát của tôi.

341. QUY TẮC IV: Nhìn xem tình trạng của tôi trong ngày phán xét, và suy nghĩ kỹ xem lúc đó tôi muốn mình đã thi hành chức vụ và bổn phận như thế nào. Quy tắc mà lúc đó tôi muốn mình đã tuân theo, tôi giữ ngay bây giờ.

342. QUY TẮC V: Khi người nào tự cảm thấy nghiêng chiều và quyến luyến với người mình muốn phân phát cho, hãy dừng lại và suy gẫm kỹ bốn quy tắc trên, để xét xem và thẩm định lại cảm tình của mình đối với người đó; và không phân phát của bổ thí trước khi theo đúng những quy tắc trên đây nhằm gạt bỏ hoàn toàn tình cảm lệch lạc ấy.

343. QUY TẮC VI: Không có lỗi gì khi lấy của Thiên Chúa mà đem phân phát nếu đã được Chúa gọi vào chức vụ ấy, nhưng về tỷ lệ và số lượng lấy ra từ những của dành để cho người khác mà chi dụng cho chính mình, thì có thể có lỗi phạm và lạm dụng. Vậy có thể sửa đổi lại trong đời sống và đẳng bậc nhờ những quy tắc nói trên.

344. QUY TẮC VII: Vì các lý do trên và nhiều lý do khác, về những gì liên quan tới bản thân và những gì thuộc về ta, bao giờ điều tốt hơn và chắc chắn hơn vẫn là hạn chế và giảm bớt càng nhiều càng hay, và gắng tiến tới gần vị Linh Mục Thượng Phẩm, không mẫu và quy tắc của chúng ta, Đức Kitô, Chúa chúng ta. Theo ý đó, Đệ Tam Công Đồng Carthago (có Thánh Augustinô dự) đã quyết định và chỉ thị rằng, đồ đạc trong nhà của giám mục phải tầm thường và khó nghèo. Ý tưởng đó hợp với mọi cuộc sống, nếu để ý đến và thích ứng với hoàn cảnh và đẳng bậc từng người; như trong bậc hôn nhân, có gương thánh Gioakim và Anna, các ngài đã chia gia sản làm ba phần, một cho người nghèo, một cho các viên chức và việc phụng tự ở đền thờ, và một cho cuộc sống của chính mình và gia đình.

Những ghi chú giúp nhận thấy và phán đoán về những bối rối và những xúi bẩy của kẻ thù

345. NHỮNG GHI CHÚ GIÚP NHẬN THẤY VÀ PHÁN ĐOÁN

VỀ NHỮNG BỐI RỐI CÙNG NHỮNG XÚI BẦY CỦA KẸ THÙ CHÚNG TA

346. GHI CHÚ I: Ta thường gọi là bối rối điều gì do sự phán đoán và tự do của ta mà ra, nghĩa là khi ta tự ý cho là có tội một điều không phải là tội. Chẳng hạn một người tình cờ dẫm lên một hình thánh giá do những cọng rơm làm thành, rồi do phán đoán riêng cho rằng mình đã phạm tội. Nhưng đúng ra đó chỉ là phán đoán sai lầm chứ không phải bối rối thật.

347. GHI CHÚ II: Khi đã dẫm lên hình thánh giá, hoặc sau một tư tưởng, lời nói hay hành động nào đó, từ bên ngoài đưa tới một ý tưởng là tôi đã phạm tội; và đằng khác, tôi lại thấy hình như tôi không phạm tội; nhưng tôi vẫn cảm thấy phân vân về điều đó, nghĩa là nửa tin, nửa ngờ; chính đó mới là bối rối và chức năng của kẻ thù bày ra.

348. GHI CHÚ III: Loại bối rối thứ nhất (nói ở ghi chú I) đáng khinh chê hẳn, vì hoàn toàn sai lầm. Còn loại thứ hai (nói ở ghi chú II) trong một thời gian nào đó, giúp tiến tới không ít cho linh hồn chăm lo tập tành đàng thiêng liêng, vì điều ấy tẩy rửa linh hồn rất nhiều, giúp xa lánh tất cả những gì có vẻ là tội, theo lời thánh Grêgorio: “đặc điểm của các linh hồn lành thánh là nhìn thấy lỗi nơi không có lỗi”.

349. GHI CHÚ IV: Kẻ thù thường xem xét kỹ coi linh hồn thô thiển hay tế nhị. Nếu tế nhị, nó làm cho tế nhị hơn nữa, tới mức thái quá, để dễ làm cho bối rối bấn khoăn. Thí dụ thấy một linh hồn không chịu chiều theo tội trọng cũng như tội nhẹ, và cả đến những gì có vẻ là tội khi đã kịp suy nghĩ; lúc ấy vì không thể làm cho linh hồn sa ngã vào điều gì có vẻ là tội, kẻ thù cố xúi linh hồn tưởng là có tội khi không có, như trong lời nói hay tư tưởng rất nhỏ nhặt. Nếu linh hồn thô thiển, kẻ thù gắng làm cho thô thiển hơn, thí dụ nếu trước linh hồn không coi sao về các tội mọn, nó cố xúi cho coi thường cả tội trọng, và nếu trước linh hồn có kiêng nể chút ít, thì nó cố xúi cho coi thường hơn hoặc chẳng kể là gì nữa.

350. GHI CHÚ V: Linh hồn muốn tiến tới trong đàng thiêng liêng bao giờ cũng phải xử sự ngược lại với cách chức năng của kẻ thù, nghĩa là nếu kẻ thù muốn làm cho linh hồn ra thô thiển hơn, thì phải gắng trở nên tế nhị hơn. Cũng vậy, nếu kẻ thù muốn làm cho linh hồn tế nhị đi tới thái quá, thì linh hồn phải gắng giữ trong mức trung dung để được bình an hoàn toàn.

351. GHI CHÚ VI: Đôi khi linh hồn ngay lành muốn nói hay làm điều gì đúng ý Giáo Hội, đúng ý các Bề Trên cho sáng danh Chúa, nhưng từ bên ngoài đưa tới ý tưởng hay cảm dỗ xui đừng nói hoặc làm điều ấy, nại những lý do giả tạo như hư danh hay sự gì khác v.v.. Khi ấy phải hướng lòng trí lên Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, và nếu thấy đó là việc phụng sự Chúa đúng lý, hay ít là không trái với điều đó, thì phải hành động ngược hẳn với chức năng của kẻ thù, trả lời nó như thánh Bênêđô: “không phải vì mảy mà tao bắt đầu, cũng chẳng vì mảy mà tao chấm dứt”.

Cùng cảm thức với Giáo Hội

352. QUY TẮC PHẢI THEO ĐỂ ĐƯỢC CẢM NGHĨ CHÂN CHÍNH

TRONG GIÁO HỘI CHIẾN ĐẤU

353. QUY TẮC I: Gạt bỏ mọi phán đoán riêng, ta phải giữ tâm hồn quy hướng và sẵn sàng vâng phục Bạn Thật của Chúa Kitô, Chúa chúng ta, là Giáo Hội Phấn Trật, Mẹ Thánh chúng ta.

354. QUY TẮC II: Ca ngợi việc xưng tội với linh mục và việc rước Mình Thánh Chúa mỗi năm một lần, và hơn nữa mỗi tháng một lần, và tốt hơn nữa mỗi tuần một lần, với các điều kiện cần thiết phải có.

355. QUY TẮC III: Ca ngợi việc năng dự lễ cũng như việc đọc các ca vịnh, thánh vịnh và các kinh dài ở nhà thờ hoặc ở ngoài, và cả các giờ đã quy định cho kinh nhật tụng, và các kinh nguyện khác.

356. QUY TẮC IV: Ca ngợi đời sống tu trì, đức trinh khiết và tiết hạnh, và cả hôn nhân, nhưng không bằng một bậc nào nói trên.

357. QUY TẮC V: Ca ngợi lời khẩn dõng, vâng lời, khó nghèo, trinh khiết và các lời khẩn trọn lành tình nguyện khác. Nên lưu ý là vì các lời khẩn nhằm đưa tới bậc trọn lành theo Phúc Âm, nên về những điều dẫn xa bậc trọn lành thì không được khẩn: chẳng hạn đi buôn hay lập gia đình ...

358. QUY TẮC VI: Ca ngợi các di tích của các thánh, tôn kính các di tích ấy và cầu xin các thánh. Ca ngợi các nơi chặng kính, các cuộc hành hương, các ân xá, các năm toàn xá, các đoàn nghĩa binh thánh giá, và các đèn nến đốt trong nhà thờ.

359. QUY TẮC VII: Ca ngợi các luật giữ chay, kiêng thịt, chẳng hạn trong mùa chay, các ngày bốn mùa, các ngày áp lễ, các ngày thứ sáu và thứ bảy, cũng như các việc đền tội, không những bề trong và cả bề ngoài nữa.

360. QUY TẮC VIII: Ca ngợi việc trang hoàng và kiến trúc các nhà thờ, cũng như các ảnh tượng, và tôn kính các ảnh tượng ấy theo ý nghĩa được biểu dương.

361. QUY TẮC IX: Sau hết, ca ngợi mọi giới luật của Giáo Hội, sẵn sàng tìm lý lẽ để bênh vực và không bao giờ công kích.

362. QUY TẮC X: Chúng ta phải sẵn sàng công nhận và ca ngợi các quyết định, các mệnh lệnh cũng như cách cư xử của các Bề Trên. Vì dẫu có khi có thể các ngài ăn ở không xứng đáng, hoặc trước đã có như vậy, nhưng công kích các ngài hoặc trong khi giảng hoặc khi nói chuyện trước mặt người bình dân, có thể gây bàn tán và gương xấu hơn là làm ích; và như vậy quần chúng có thể bất bình với các Bề Trên phần đời hay phần đạo.

Vậy nếu như nói xấu các Bề Trên vắng mặt trước những người bình dân là điều có hại, thì việc nói những hành vi xấu ấy với chính những người có thể sửa chữa, lại là điều có lợi.

363. QUY TẮC XI: Ca ngợi cả thần học tích cực (doctrina positiva) và lẫn thần học kinh viện. Vì cũng như đặc điểm của những vị tiến sĩ tích cực (như thánh Giêrônimo, thánh Augustinô và thánh Grêgôriô v.v.), là thúc đẩy tâm hồn kính mến và phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trong mọi sự, thì đặc điểm của các vị tiến sĩ thuộc kinh viện (như thánh Bonaventura và vị tôn sư các châm ngôn v.v.), là định nghĩa và giải thích cho thời đại chúng ta những điều cần thiết cho phần rỗi đời đời và để dễ chiến đấu cùng tổ giác mọi điều sai lạc và nguy hiểm. Quả thật các vị tiến sĩ kinh viện, vì mới mẻ hơn, nên không những tận dụng được những hiểu biết chân xác về Kinh Thánh và về các thánh tiến sĩ của thần học tích cực, mà cũng còn- nhờ được ơn Chúa soi sáng và hướng dẫn- có thể dựa vào các Công Đồng, luật lệ và quy chế của Giáo Hội, Mẹ chúng ta nữa.

364. QUY TẮC XII: Phải tránh so sánh chúng ta, những kẻ còn đang sống, với các thánh đời trước, vì ta sẽ sai lầm không ít trong điểm này; thí dụ khi nói: người này biết hơn thánh Augustinô, người kia là một thánh Phanxicô khác hoặc hơn thánh Phanxicô, người ấy là một thánh Phaolô khác xét về nhân đức, thánh thiện, v.v..

365. QUY TẮC XIII: Để chắc chắn đúng trong mọi sự, phải luôn luôn sẵn sàng, trước một vật mà tôi thấy là trắng, nếu Giáo Hội phẩm trật thấy là đen, thì tin là đen. Vì ta tin rằng cả nơi Đức Kitô, Chúa chúng ta, lẫn Bản Ngài là Giáo Hội, vẫn cùng một Thánh Thần cai quản và hướng dẫn, để cứu rỗi linh hồn chúng ta. Thực vậy, cũng một Chúa Thánh Thần, Đấng đã ban mười điều răn, và hiện đang hướng dẫn cùng cai quản Giáo Hội, Mẹ chúng ta.

366. QUY TẮC XIV: Điều rất thật là “không ai có thể tự cứu rỗi nếu không được ơn tiền định, không có đức tin và ân sủng”, nhưng phải rất cẩn thận trong cách nói và diễn tả về các điểm này.

367. QUY TẮC XV: Thường ta không nên nói nhiều về ơn tiền định; nhưng nếu đôi khi có dịp phải nói tới, thì phải nói sao cho người bình dân khỏi sai lầm. Chẳng hạn khi nói “nếu tôi sẽ được cứu rỗi hay sẽ bị luận phạt thì đã được định trước rồi, nên tôi có làm lành hoặc dữ cũng không thể ra khác được”, sẽ dễ làm người ta mất nhuệ khí và coi thường các việc lành đưa đến phần rỗi cùng giúp linh hồn tấn tới trên đàng thiêng liêng.

368. QUY TẮC XVI: Cũng vậy, phải coi chừng việc nói nhiều và nhấn mạnh quá đáng về đức tin mà thiếu phân biệt và giải thích, kéo làm dịp cho dân chúng ra nguội lạnh và lơ là trong việc lành, dù trước hoặc sau khi đức tin được thấm nhuần bằng đức mến.

369. QUY TẮC XVII: Cũng vậy, không nên nói nhiều và nhấn mạnh quá về ân sủng đến nỗi đưa tới nguy cơ tiêu diệt tự do. Vậy có thể nói về đức tin và ân sủng chừng nào, theo ơn Chúa giúp, để ca ngợi Chúa chí tôn, nhưng không được nói làm thiệt hại cho các việc lành và sự tự do, hoặc khiến người ta không coi (việc lành và tự do) ra gì nữa, nhất là trong thời buổi ngày nay.

370. QUY TẮC XVIII: Dẫn việc phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, vì yêu mến, phải được quý trọng hơn hết, nhưng cũng phải ca ngợi sự kính sợ quyền uy Chúa. Vì việc kính sợ Thiên Chúa như con thảo là việc tốt và rất thánh, nhưng ngay cả sự kính sợ như tội tở, khi không thể làm cách tốt hơn và có ích hơn, cũng giúp nhiều cho ta ra khỏi tội trọng; và một khi ra khỏi tội trọng, để tiến tới lòng kính sợ như con thảo, là điều đẹp lòng Thiên Chúa, Chúa chúng ta, vì điều ấy cũng chỉ là một với lòng mến Chúa.

Kinh Lạy Linh Hồn Đức Ki-tô

ANIMA CHRISTI

Lạy hồn Chúa Kitô, xin thánh hóa con.

Lạy xác thánh Chúa Kitô, xin cứu độ con.

Lạy Máu Thánh Chúa Kitô, xin làm cho con say mến.

Lạy nước bởi nường long Chúa Kitô, xin tẩy rửa con.

Lạy sự thương khó Chúa Kitô, xin thêm sức cho con.

Lạy Chúa Giêsu nhân ái, xin nhận lời con.

Xin giấu ẩn con trong các vết thương Chúa.

Xin cho con đừng bao giờ lìa xa Chúa.

Xin gìn giữ con khỏi kẻ thù tinh quái.

Đến giờ lâm tử, xin Chúa gọi con, và cho con đến cùng Chúa, để con được cùng các thánh ca tụng Chúa muôn đời. AMEN.