



Linh Thao

BẢN VĂN A

GIUSE LÊ QUANG CHỪNG, S.J.

Chuyển ngữ

Tập Viện Thánh Tâm – Dòng Tên

2011

MỤC LỤC

Các chú dẫn.....	7
Tựa đề Linh Thao	17
Điều tiên định	17
Nguyên Lý và Nền Tảng.....	17

TUẦN THỨ NHẤT

Việc xét mình riêng	19
Xét mình chung	20
Phương pháp xét mình chung – Xét mình hằng ngày	24
Xung tội chung và rước lễ.....	25
Cuộc thao luyện thứ nhất: Suy gẫm về ba tội.....	26
Cuộc thao luyện thứ hai: Về các tội lỗi	29
Cuộc thao luyện thứ ba	31
Cuộc thao luyện thứ bốn	32
Cuộc thao luyện thứ năm	32
Những điều phụ thêm	34

TUẦN THỨ HAI

Tiếng gọi Vua Hằng Sống	39
Ngày thứ nhất và cuộc chiêm niệm thứ nhất về Nhập Thể	41
Cuộc chiêm niệm thứ hai: Về Giáng Sinh	43

Cuộc chiêm niệm thứ ba: Phục niệm 1	45
Cuộc chiêm niệm thứ tư: Phục niệm 2	45
Cuộc chiêm niệm thứ năm: Áp dụng ngũ quan	45
Ngày thứ hai.....	48
Ngày thứ ba	49
Lời phi lộ về việc suy xét bậc sống	49
Ngày thứ bốn: Suy gẫm về Hai Cờ Hiệụ	49
Cũng ngày thứ bốn: Suy ngẫm về Ba Mẫu Người	52
Ngày thứ năm	54
Ngày thứ sáu.	55
Ngày thứ bảy.....	55
Ngày thứ tám.....	55
Ngày thứ chín.....	55
Ngày thứ mười.....	55
Ngày thứ mười một.....	55
Ngày thứ mười hai	55
Ba Bậc Khiêm Nhường.....	56
Lời phi lộ để làm việc lựa chọn.....	57
Đặc tính của việc lựa chọn.....	58
Về ba thì làm việc lựa chọn	59
Cải thiện và canh tân đời sống và bậc sống.....	63

TUẦN THỨ BA

Ngày thứ nhất: Cuộc chiêm niệm thứ nhất	65
Cuộc chiêm niệm thứ hai.....	67
Ngày thứ hai.....	69
Ngày thứ ba.....	69
Ngày thứ bốn	69
Ngày thứ năm	70
Ngày thứ sáu.....	70
Ngày thứ bảy.....	70
Những quy tắc để tự chỉnh đốn trong việc ăn uống	71

TUẦN THỨ BỐN

Cuộc chiêm niệm thứ nhất: Chúa hiện ra cho Đức Mẹ.....	75
Chiêm niệm để được tình yêu	77
Ba cách cầu nguyện	80
Các mẫu nhiệm của cuộc đời Đức Kitô	85
Bộ Nhận định thân loại thứ nhất	107
Bộ Nhận định thân loại thứ hai	112
Quy tắc về bố thí	115
Ghi chú về bối rối	117
Những quy tắc để có cùng cảm nghĩ trong Giáo Hội	119
Anima Christi	124



[1] ¹CÁC CHÚ DẪN ĐỀ ĐEM LẠI MỘT SỰ HIỂU BIẾT NÀO ĐÓ VỀ LINH THAO VÀ ĐỂ CHO NGƯỜI CHO LINH THAO VÀ NGƯỜI NHẬN LINH THAO TÌM ĐƯỢC Ở ĐÓ SỰ GIÚP ĐỠ.

²*Chú dẫn thứ nhất.* Qua từ ngữ “Linh Thao”, ta hiểu đó là mọi cách xét mình, suy gẫm, chiêm niệm, khẩu nguyện và tâm nguyện, và các việc thiêng liêng khác như sẽ nói sau. ³Vì như đi đạo, đi bộ, chạy nhảy, là những việc tập luyện thể thao, thì cũng thế, gọi là “Linh Thao” tất cả những cách sửa soạn và chuẩn bị linh hồn để loại bỏ những quynh luyện lệch lạc ⁴và sau đó tìm kiếm ý Chúa trong cách xếp đặt cuộc đời nhằm mưu ích cho linh hồn mình.

[2] ¹*Chú dẫn thứ hai.* Người trình bày cho người khác một cách thức hay một trật tự để suy gẫm hay chiêm niệm, phải thuật lại cách trung thành lịch sử về bài chiêm niệm hay bài suy gẫm đó, bằng cách tiến hành những điểm, nhờ vào việc giải thích ngắn gọn hoặc tổng quát. ²Vì một khi khởi từ một nền tảng xác thực về lịch sử, người chiêm niệm tự mình nghiền ngẫm và suy luận và tìm được điều gì đó giải thích hay giúp cảm nghiệm hơn về lịch sử ấy, ³hoặc nhờ lý luận của mình, hoặc vì lý trí của họ được soi sáng bởi ơn Chúa, ⁴họ tìm được hương vị và hoa trái thiêng liêng hơn là người cho Linh Thao giải thích và quảng diễn nhiều về ý nghĩa lịch sử. ⁵Bởi vì không phải nhờ vào sự hiểu biết nhiều, mà linh hồn được no nê và thỏa mãn, nhưng do cảm nghiệm và thường nếm các sự việc ở bên trong.

[3] ¹*Chú dẫn thứ ba.* Trong tất cả các cuộc thao luyện thiêng liêng sau đây chúng ta dùng hành vi của trí hiểu để suy nghĩ và hành vi của ý chí để cảm mến, ²nên phải chú ý điểm này là khi vận dụng hành vi của ý chí để tâm sự bằng miệng lưỡi hay bằng tâm trí, với Chúa hay với các thánh, ³ta phải có thái độ cung kính hơn khi ta dùng trí hiểu để hiểu biết.

[4] ¹*Chú dẫn thứ bốn.* Ta xác định những cuộc thao luyện sau đây được phân chia thành bốn tuần, tương ứng với bốn phần để phân chia các cuộc thao luyện:

²*tuần thứ nhất:* suy xét và chiêm niệm về các tội lỗi;

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

³*tuần thứ ba:* về cuộc thương khó của Đức Ki-tô Chúa chúng ta;

tuần thứ bốn: về sự sống lại và lên trời cùng với ba cách cầu nguyện.

⁴Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là mỗi tuần phải kéo dài bảy hay tám ngày. ⁵Vì có khi trong tuần thứ nhất, có người chậm gặp được điều mình tìm kiếm, tức là lòng thống hối, sự đau đớn, nước mắt vì những tội lỗi mình. ⁶Lại cũng có những người mau lẹ hơn kẻ khác, và bị xáo động hoặc bị thử thách nhiều hơn bởi các “thần loại” khác nhau; ⁷bởi vậy, tuần lễ có khi phải được rút ngắn lại, có khi phải được kéo dài ra. Về các tuần sau cũng làm như vậy, bằng cách tìm kiếm mọi sự theo như đề tài được đề nghị cho. ⁸Tuy nhiên các cuộc thao luyện sẽ kết thúc trong khoảng ba mươi ngày.

[5] ¹*Chú dẫn thứ năm.* Người nhận các cuộc thao luyện, sẽ được nhiều ích lợi, nếu bước vào với lòng quảng đại và sự hào hiệp với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, [~~đề lại~~] **dâng lên** Ngài trót cả ý muốn và tự do mình, ²để cho Chúa Chí Tôn [~~xếp đặt~~] **sử dụng** chính mình cũng như mọi sự mình có **hợp với** ý muốn cực thánh của Ngài.

[6] ¹*Chú dẫn thứ sáu.* Nếu khi người cho những cuộc thao luyện thấy người luyện tập Linh Thao không gặp biến chuyển thiêng liêng nào trong tâm hồn, như sự an ủi hay sâu khổ, cũng như không bị lay động bởi các thần loại khác nhau, ²thì phải hỏi họ nhiều:

Về các cuộc thao luyện, xem họ có làm đúng thời giờ đã được chỉ định không và làm thế nào.

³Về các điều phụ thêm cũng vậy, hỏi xem họ có thi hành cẩn thận không. Phải hỏi cách riêng về từng điều một.

⁴Về an ủi và sâu khổ được nói ở số 316 và 317, về các điều phụ thêm ở số 73-90.

[7] ¹*Chú dẫn thứ bảy.* Nếu người cho các cuộc thao luyện thấy người nhận các thao luyện ấy bị sâu khổ và căm dỗ, thì không nên tỏ ra cứng cỏi và khắt khe với họ, nhưng phải tỏ ra dịu dàng và nhân từ, ²cùng khuyến khích cho họ can đảm và mạnh mẽ trong tương lai; bằng cách 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 sẽ đến.

[8] ¹*Chú dẫn thứ tám.* Người cho các cuộc thao luyện, tùy theo nhu cầu mà họ nhận thấy liên quan đến sâu khổ và mưu mô của

kẻ thù, và liên quan đến an ủi nơi người nhận những thao luyện mà ²có thể trình bày cho họ những “quy tắc” thuộc tuần thứ nhất và thứ hai để giúp nhận biết các thần loại khác nhau, (số 313 và 328).

[9] ¹*Chú dẫn thứ chín.* Cần lưu ý khi người tập luyện đang tập những cuộc thao luyện của tuần thứ nhất, nếu họ không phải là người thành thạo trong đàng thiêng liêng và bị cám dỗ một cách thô thiển và sỗ sàng, ²chẳng hạn chúc cám dỗ bày cho họ thấy những cản trở đối với sự tiến lên trong đàng phụng sự Chúa, như những đau khổ, sự hổ thẹn và sợ hãi bởi hư danh phạm tục xúi bẩy. ³Người cho các cuộc thao luyện không nên nói cho họ về những quy tắc “về các thần loại khác nhau” thuộc tuần thứ hai. ⁴Vì 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 tinh tế và quá cao siêu mà họ không thể hiểu được.

[10] ¹*Chú dẫn thứ mười.* Khi người cho các cuộc thao luyện thấy người nhận các cuộc thao luyện bị quấy nhiễu và cám dỗ dưới hình thức sự thiện, đó là chính lúc phải trình bày cho họ những quy tắc thuộc tuần thứ hai như đã nhắc tới ở trên. ²Vì thường thường thù địch loài người hay cám dỗ dưới dạng sự thiện khi người luyện tập đang ở trong đời sống “quang minh” (vita illuminativa), tương ứng với những cuộc thao luyện thuộc tuần thứ hai ³hơn là trong đời sống “thanh luyện” (vita purgativa), tương ứng với những cuộc thao luyện thuộc tuần thứ nhất.

[11] ¹*Chú dẫn thứ mười một.* Khi luyện tập các cuộc Thao Luyện của tuần thứ nhất, người nhận các cuộc thao luyện sẽ được nhiều

ích lợi nếu không biết gì về những việc phải làm trong tuần thứ hai. ²Trái lại, họ phải chú tâm thao luyện trong tuần thứ nhất để đạt được kết quả mình tìm kiếm, như thể không hi vọng tìm được điều gì tốt hơn trong tuần thứ hai.

[12] ¹*Chú dẫn thứ mười hai.* Người cho các cuộc thao luyện phải cẩn thận nhắc bảo người nhận các cuộc thao luyện để họ dành đủ một giờ đồng hồ cho mỗi cuộc thao luyện trong số năm cuộc thao luyện hay chiêm niệm mà họ sẽ làm mỗi ngày, ²họ phải luôn cố gắng để hài lòng với ý tưởng đã trải qua suốt một giờ trong cuộc thao luyện, và thà làm quá một giờ hơn là kém. ³Vì kẻ thù thường hay làm mọi cách để ta rút ngắn thời gian chiêm niệm, suy gẫm hay cầu nguyện.

[13] ¹*Chú dẫn thứ mười ba.* Cũng phải chú ý điều này: khi được an ủi, việc chiêm niệm đủ một giờ là điều dễ dàng và nhẹ nhàng bao nhiêu, thì lúc gặp sâu khổ, việc chiêm niệm cho đến hết giờ lại thật khó khăn bấy nhiêu. ²Bởi thế để chống lại sâu khổ và thắng được các cơn cám dỗ, người luyện tập Linh Thao phải luôn làm quá một giờ đồng hồ chút ít, để không những họ tập làm quen chống trả kẻ thù mà còn chà đạp được nó nữa.

[14] ¹*Chú dẫn thứ mười bốn.* Nếu vị hướng dẫn thấy người nhận các cuộc thao luyện được an ủi và đầy lòng sốt sắng, phải khuyên họ đừng khấn hứa hay thể nguyện cách thiếu suy xét và vội vàng, ²và nếu biết rõ người đó có tính nhẹ dạ thì càng phải khuyên cáo và nhắc bảo họ.

³Vì mặc dù việc khuyên nhủ người nọ người kia vào đời tu trì có khấn vâng phục, nghèo khó và khiết tịnh là việc chính đáng, ⁴cho

dù việc lành làm nhân danh lời khẩn có giá trị hơn việc lành không khẩn hứa. ⁵Tuy nhiên 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 lợi hay gặp khó khăn gì không cho việc chu toàn điều họ muốn khẩn hứa.

[15] ¹*Chú dẫn thứ mười lăm.* Người cho các cuộc thao luyện không nên thúc đẩy người nhận các cuộc thao luyện đến sự khó nghèo hay tuyên hứa sống nghèo khó hơn là điều ngược lại, hoặc đến bậc sống này hơn là bậc sống khác.

²Vì dẫu ngoài những cuộc thao luyện, chúng ta có thể khuyến khích những người tỏ ra thích hợp để chọn lựa sự tiết dục, sự trinh khiết, đời sống tu trì và mọi hình thức sống trọn hảo nào khác theo Tin Mừng, là điều hợp pháp và đáng ngợi khen; ³nhưng đang khi luyện tập những cuộc thao luyện này, điều thích hợp và tốt đẹp hơn là chúng ta lo tìm kiếm Thánh ý Thiên Chúa, tức là để cho chính Đấng Tạo Hóa tự thông truyền chính mình cho linh hồn sốt mến, ⁴áp ú nó trong tình yêu mến và sự ngợi khen Ngài, và đặt để nó vào con đường ở đó nó có thể phụng sự Ngài cách tốt đẹp hơn sau này. ⁵Như thế, người cho các cuộc thao luyện không phải xoay hướng hoặc nghiêng chiều về đảng này hay đảng kia, nhưng phải đứng ở giữa như cái cân, ⁶để cho Đấng Tạo Hóa trực tiếp hành động với thụ tạo của Ngài và thụ tạo với Đấng Tạo Hóa và là Chúa mình.

[16] ¹*Chú dẫn thứ mười sáu.* Để được như vậy, nghĩa là muốn để Đấng Tạo Hóa và Chúa hành động cách chắc chắn hơn nơi thụ tạo của Ngài, ²nếu gặp trường hợp linh hồn đó bị thu hút và hướng chiều về một điều gì đó cách lệch lạc, thì rất thích hợp

nếu lấy hết sức lực phản ứng hướng về điều ngược lại với điều mình bị thu hút một cách xấu xa.

³ Chẳng hạn trường hợp một linh hồn ham muốn tìm kiếm và sở hữu một chức vụ hay một bổng lộc, không phải để tôn kính và làm vinh danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cũng không phải nhằm vào việc cứu rỗi các linh hồn, nhưng để tìm ích riêng và lợi lộc trần tục này: ⁴linh hồn đó phải đem lòng hướng chiều về điều ngược lại bằng cách nài van tha thiết hơn trong khi cầu nguyện và trong các việc thao luyện thiêng liêng khác, xin Thiên Chúa ban cho mình lòng ước muốn ngược lại, ⁵nghĩa là không ước muốn chức vụ, bổng lộc ấy, hoặc bất cứ sự gì khác, trừ phi Chúa chỉ tôn thay đổi sự quyến luyến đầu tiên nơi nó, bằng cách chinh đốn lại những ước muốn của nó.

⁶Như thế, nguyên nhân khiến ta ước muốn, hoặc sở đắc điều này hay điều khác duy chỉ do việc phụng sự, tôn vinh và làm sáng danh Chúa Chí Tôn mà thôi.

[17] ¹*Chú dẫn thứ mười bảy*: thật rất hữu ích nếu người cho các cuộc thao luyện, mặc dù không muốn tra hỏi hay tìm biết các tư tưởng riêng hoặc tội lỗi của người nhận các cuộc thao luyện, ²nhưng cần được thông tin cách trung thực về những xao động và tư tưởng do các thần loại khác nhau đưa tới cho họ; ³vì tùy vào lợi ích nhiều hay ít mà người này có thể cho họ một số việc thao luyện thiêng liêng thích hợp và đáp ứng với những nhu cầu của linh hồn bị xao động như vậy.

[18] ¹*Chú dẫn thứ mười tám*. Vì phải thích hợp với khả năng của những người muốn tập luyện Linh Thao nghĩa là thích hợp với

tuổi tác, văn hóa, và năng khiếu của họ mà áp dụng các cuộc thao luyện: ² Vì thế không nên đề ra cho người thô kệch và những người yếu sức những điều rất khó làm hay không có ích lợi cho họ. ³Cũng vậy, tùy theo mức độ mỗi người muốn sẵn lòng mà phải cho họ những cuộc thao luyện thích hợp để họ có thể tìm được sự giúp đỡ và ích lợi hơn.

⁴Bởi vậy, đối với một người chỉ chú tâm tìm sự giúp đỡ để học hỏi và để đạt tới một sự thỏa mãn linh hồn ở một mức độ nào mà thôi, thì có thể đề nghị cho họ việc xét mình riêng (số 24-31), rồi việc xét mình chung (số 32-43); ⁵và cách thức cầu nguyện mỗi sáng độ nửa giờ theo các giới răn cùng những tội trọng v.v. (số 238-248); ⁶lại cũng khuyên họ xưng tội tám ngày một lần, và có thể rước lễ mười lăm ngày một lần, và nếu họ khao khát hơn thì tám ngày một lần. ⁷Cách thức này thích hợp hơn đối với những người thô kệch hoặc không có văn hóa: sẽ cắt nghĩa cho họ từng giới răn một, rồi những tội trọng, các giới luật Hội Thánh, ngũ quan (số 238-248) và các việc từ thiện.

⁸Cũng thế, nếu người cho các cuộc thao luyện thấy người nhận các cuộc thao luyện không đủ sức khỏe hoặc khả năng tự nhiên vốn không có hy vọng được nhiều kết quả, ⁹thì đề nghị cho họ làm ít nhiều cuộc thao luyện nhẹ nhàng cho đến khi họ xưng tội là điều ích lợi hơn; ¹⁰sau đó sẽ cho họ một số việc xét mình và đề nghị cách thức xưng tội siêng năng hơn trước, để giữ mình bền vững trong những gì đã thu hoạch được. ¹¹Không nên dẫn đưa họ đi xa hơn vào việc chọn bậc sống hay những cuộc thao luyện khác ngoài khuôn khổ tuần thứ nhất, ¹²nhất 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] ¹*Chú dẫn thứ mười chín.* Đối với những người bận việc công hay phải đảm nhận những việc hữu ích khác, ²nhưng nếu người ấy có học thức hoặc thông minh, và nếu người ấy có thể dành một giờ rưỡi để tập luyện, thì sẽ giảng cho họ tại sao con người được dựng nên (số 23). ³Cũng có thể giảng cho họ trong nửa giờ về việc xét mình riêng (số 24-31), rồi việc xét mình chung (số 32-43), và cách thức xưng tội và rước lễ (số 44). ⁴Trong ba ngày, mỗi sáng họ dành một giờ để suy ngẫm về tội thứ nhất, thứ hai và thứ ba (số 45-54); ⁵rồi trong ba ngày khác nữa, cũng vào giờ đó, suy ngẫm về các tội tiếp theo (số 55-61); ⁶tiếp theo, trong ba ngày khác cũng vào giờ đó, họ suy ngẫm về những hình phạt tương ứng với các tội (số 65-71).

⁷Trong ba bài suy gẫm đó, sẽ đề nghị cho họ “mười điều phụ thêm” (số 73-90); ⁸ còn về những mẫu nhiệm của Chúa Ki-tô, người tập luyện sẽ theo thứ tự được quảng diễn chi tiết sau này trong chính những cuộc thao luyện.

[20] ¹*Chú dẫn thứ hai mươi.* Với một người sẵn lòng hơn và muốn tiến tới bao nhiêu có thể, sẽ giảng hết mọi cuộc thao luyện [~~thiên liêng~~] *thiên liêng* theo thứ tự trình bày sau đây; ²cách chung, người ấy sẽ càng tiến tới, nếu người ấy càng tách biệt khỏi hết thầy bạn bè, những người quen biết và mọi sự lo lắng thế gian, ³thí dụ, họ có thể bỏ nơi đang ở, đến ở một nhà khác hay một phòng khác để sống kín đáo bao nhiêu có thể, ⁴hầu mỗi ngày có thể rảnh rỗi đi xem lễ và dự kinh chiều mà khỏi lo sợ những người quen biết làm ngăn trở.

⁵Sự tách biệt ấy phát sinh ba lợi ích chính giữa nhiều lợi ích khác:

⁶*Thứ nhất*: khi tách biệt bạn bè, những người quen biết và những công việc bề bộn để phụng sự và chúc tụng Thiên Chúa, họ được công phúc không ít trước mặt Thiên Chúa.

⁷*Thứ hai*: khi tách biệt như thế, thì trí khôn không bị phân chia nhiều đàng, nhưng tập trung hết nỗ lực vào một việc là phụng sự Đấng Tạo Hóa của mình và tìm lợi ích cho linh hồn mình, ⁸vì thế họ sử dụng những tài năng tự nhiên của mình cách tự do hơn để chăm chú tìm kiếm điều họ hằng mong ước.

⁹*Thứ ba*: linh hồn ta càng ở một mình và xa vắng, càng dễ gần Đấng Tạo Hóa và Chúa mình và dễ kết hợp với Ngài; ¹⁰và càng được kết hợp như thế với Ngài thì càng được sẵn sàng để đón nhận nhiều ân sủng và ân huệ của lòng nhân ái Ngài hơn.

[21] NHỮNG CUỘC THAO LUYỆN THIÊNG LIÊNG ĐỂ TỰ THẮNG MÌNH VÀ SẮP XẾP CUỘC ĐỜI MÀ [~~KHÔNG CÓ~~] **KHÔNG QUYẾT ĐỊNH** VÌ MỘT QUYẾN LUYẾN LỆCH LẠC NÀO.

[22] ¹Muốn cho người cho các cuộc thao luyện thiêng liêng và người nhận các cuộc Linh Thao tìm được sự giúp đỡ và lợi ích nhiều hơn, ²phải tiên giả định rằng mọi tín hữu tốt lành phải mau mắn cứu vãn phán đoán của người khác hơn là lên án nó. ³Và nếu không cứu vãn được, phải tự hỏi về cách thức họ hiểu phán đoán ấy thế nào, và nếu họ hiểu sai thì phải sửa chữa với tình thương yêu. ⁴Nếu làm thế không đủ, phải tìm mọi phương thế thích hợp để bào chữa cho đến khi hiểu đúng đắn phán đoán ấy.

[23] ¹NGUYÊN LÝ VÀ NỀN TẢNG

²Con người được dựng nên để ngợi khen, tôn kính và phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và nhờ đó cứu rỗi linh hồn mình; ³và mọi loài khác dưới đất cũng được tạo dựng cho con người, để giúp họ đạt tới cứu cánh Đấng Tạo Hóa đặt cho họ. ⁴Bởi thế người ta chỉ được sử dụng thụ tạo theo mức độ chúng giúp đạt tới cứu cánh và phải loại bỏ khi chúng làm cản trở mình đến cứu cánh đó.

⁵Để được điều đó, cần phải giữ cho mình được bình tâm đối với mọi thụ tạo, trong tất cả những gì nằm trong sự tự do của ta và không bị cấm; ⁶đến nỗi về phần mình, chúng ta không ước muốn sức khỏe hơn bệnh tật, giàu sang hơn nghèo khổ, danh vọng hơn nhục nhã, sống trường thọ hơn sống ngắn ngủi và tương tự thế

đối với mọi sự khác, ⁷nhưng chỉ ước muốn và chọn lựa điều gì dẫn đưa chúng ta hơn tới cứu cánh vì đó chúng ta được dựng nên.

TUẦN THỨ NHẤT

[24] ¹VIỆC XÉT MÌNH RIÊNG VÀ HẰNG NGÀY GỒM BA “THÌ” VÀ HAI LẦN XÉT MÌNH.

²*Thì thứ nhất*: ban sáng ngay khi thức dậy phải dốc lòng giữ mình cẩn thận không sa ngã vào một tội riêng hay một nét xấu nào đó, mà ta muốn tu sửa hay cải thiện.

[25] ¹*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 riêng hay nét xấu ấy và cải thiện mình về sau. ²Rồi xét mình lần thứ nhất: hỏi mình về điểm riêng mà mình đã dốc lòng và là điểm mà mình muốn tu sửa và cải thiện; ³như thế phải nghiền ngẫm từng giờ từng lúc, bắt đầu từ khi thức dậy cho đến giờ và thời điểm xét mình hiện tại. ⁴Ghi trên hàng thứ nhất của chữ “g=” số điểm tương ứng với số lần sa ngã vào tội riêng hay nét xấu ấy; ⁵và sau đó lại dốc lòng cải thiện từ lúc đó cho đến lần xét mình thứ hai mình sẽ làm.

[26] ¹*Thì thứ ba*. Sau bữa tối, sẽ làm việc xét mình lần thứ hai, cũng xét từng giờ, từ lúc xét mình lần thứ nhất cho đến bây giờ, ²và ghi trên hàng thứ hai của chữ “g=” số điểm tương ứng với số lần sa ngã vào tội riêng hay nét xấu riêng ấy.

[27] ¹SAU ĐÂY LÀ BỐN ĐIỀU PHỤ THÊM ĐỂ DIỆT TRỪ MỘT TỘI HAY MỘT NÉT XẤU RIÊNG NÀO CÁCH MAU CHÓNG HƠN

²*Điều 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. ³Điều này có thể làm trước mặt nhiều người mà không ai chú ý đến điều mình làm.

[28] *Điều phụ thêm thứ hai.* Vì hàng thứ nhất của chữ “g=” ứng với lần xét mình thứ nhất, hàng thứ hai ứng với lần xét mình thứ hai, buổi tối hãy xem lại nếu 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] *Điều phụ thêm thứ ba.* So sánh ngày thứ hai với ngày thứ nhất, nghĩa là hai lần xét mình trong ngày hôm nay với hai lần xét mình hôm trước, và xem từ ngày nọ sang ngày kia xem mình có cải thiện không.

[30] *Điều phụ thêm thứ bốn.* So sánh tuần nọ với tuần kia, xem trong tuần này đối với tuần trước mình có sự cải thiện nào không.

[31] Phải chú ý, chữ “G=” hoa thứ nhất sau đây ứng với ngày chủ nhật, chữ “g=” thứ hai nhỏ hơn ứng với ngày thứ hai, chữ thứ ba ứng với ngày thứ ba v.v.

g _____
g _____

[32] ¹XÉT MÌNH CHUNG ĐỂ THANH TẮY MÌNH VÀ ĐỂ XỪNG TỘI TỐT HƠN

²Tôi tiên gia định rằng trong người tôi có ba thứ tư tượng: một thứ là của riêng tôi hoàn toàn bởi tự do và ý muốn của tôi phát

sinh, còn hai thứ kia từ bên ngoài đến, một thứ do thân lạnh, và một thứ do thân dữ.

[33] ¹VỀ TƯ TƯỞNG

²Có hai cách lập công khi một tư tưởng xấu từ bên ngoài đến;

³Thí dụ một tư tưởng xúi phạm tội trọng chột đến, tôi liền chống lại tức khắc và nó chịu thua.

[34] ¹Cách lập công thứ hai là khi cùng một tư tưởng xấu trở lại và tôi chống lại nó; rồi nó liên tục trở lại với tôi; và tôi, tôi cứ chống lại mãi cho đến khi nó chịu tháo lui vì thất bại. ²Cách thứ hai này có công phúc hơn cách thứ nhất.

[35] ¹Người ta phạm một tội nhẹ khi cùng một tư tưởng xúi phạm tội trọng đến và người ta để tai nghe nó khi ngưng lại ở đó một chút, ²hoặc khi đón nhận với một niềm vui khoái nào đó của giác quan, hay khi trễ nải một chút trong việc xua đuổi nó.

[36] Có hai cách phạm tội cách nặng nề:

Cách thứ nhất là ưng thuận một tư tưởng xấu để hành động ngay theo điều mình đã ưng thuận, hoặc để chuyển thành hành động nếu có thể.

[37] ¹Cách phạm tội trọng thứ hai là phạm tội ấy bằng việc làm. Và như thế tội trở thành nặng thêm vì ba lý do: ²thứ nhất, vì thời gian lâu hơn; thứ hai, vì cường độ mãnh liệt hơn; thứ ba, vì thiệt hại lớn hơn cho cả hai người.

[38] ¹VỀ LỜI NÓI

²Đừng dựa vào Đấng Tạo Hóa hay vào thụ tạo mà thể nếu không phải là vì sự thật, vì cần thiết và vì sự tôn kính. ³Tôi hiểu “cần thiết” không phải là một khẳng định về bất cứ sự thật nào, nhưng chỉ là khẳng định về sự thật quan trọng đối với ích lợi phần hồn hay phần xác hoặc về của cải đời này. ⁴Chúng ta nói: “tôn kính” là khi kêu đến tên Thiên Chúa, phải suy xét giữ sự tôn kính như vinh dự phải có dành cho Thiên Chúa.

[39] ¹Phải chú ý điều này: là khi thể một cách nông nổi, nếu người ta nại đến Đấng Tạo Hóa, thì tội sẽ nặng hơn là lấy thụ tạo mà thể; ²nhưng thể cho phải lẽ theo đúng sự thật vì cần thiết và với niềm tôn kính mà lấy thụ tạo mà thể thì khó khăn hơn là khi nại đến Đấng Tạo Hóa, vì các lý do sau:

³*Lý do thứ nhất*: Khi chúng ta muốn lấy một thụ tạo nào đó mà thể, thì chính việc muốn kêu tên một thụ tạo không làm chúng ta chú ý và thận trọng để nói sự thật hay để quả quyết sự thật theo sự cần thiết cho bằng việc muốn nại đến tên Chúa Tể và Đấng Tạo Hóa của mọi loài.

⁴*Lý do thứ hai*: khi lấy thụ tạo mà thể, thì không dễ giữ sự tôn kính và kính trọng đối với Đấng Tạo Hóa bằng khi thể và kêu tên chính Đấng Tạo Hóa và Chúa Tể. Vì chính việc muốn nại đến tên Thiên Chúa, tự nó thúc đẩy chúng ta tỏ lòng kính trọng và lòng tôn kính hơn việc muốn kêu tên vật thụ tạo. ⁵Bởi vậy, người hoàn thiện được phép lấy thụ tạo mà thể hơn người còn bất toàn. ⁶Vì nhờ sự chiêm niệm liên li và ơn soi sáng trí khôn, những người hoàn thiện suy xét, nguyền ngẫm và chiêm niệm hơn về

việc Thiên Chúa ở trong mỗi vật thụ tạo theo yếu tính, sự hiện diện và quyền năng riêng của Ngài. ⁷Như thế, khi lấy thụ tạo mà thể, họ đủ năng lực và sẵn sàng hơn những người bất toàn để tỏ lòng tôn kính và kính trọng đối với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

⁸*Lý do thứ ba*: khi người ta cứ lấy thụ tạo mà thể luôn mãi, thì những người bất toàn có nguy cơ sa vào việc tôn thờ ngẫu tượng hơn những người hoàn thiện.

[40] ¹Đừng nói lời phù phiếm. Tôi hiểu lời phù phiếm là những lời không mang lại lợi ích gì cho tôi, hay cho người khác và cũng chẳng được quy vào ý hướng đó. ²Bởi 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 trần thế thì không bao giờ là lời phù phiếm. ³Cũng không phải là phù phiếm cả khi nói những điều không thuộc bậc sống của mình, như một tu sĩ nói về chiến tranh hay thương mại. ⁴Nhưng trong mọi trường hợp trên, người ta được công khi nói nhằm mục đích tốt và phạm tội khi nhằm mục đích xấu hay nói cách vô ích.

[41] ¹Không nói lời vu khống hay nói xấu. Vì nếu tôi tiết lộ một tội trọng không công khai, tôi phạm tội nặng; nếu đó là một tội nhẹ, tôi phạm tội nhẹ; và nếu là một vết xấu, tôi tỏ chính vết xấu của tôi. ²Nhưng với một ý ngay lành, thì tôi có thể nói về tội phạm hay lỗi lầm người khác theo hai cách:

³*Cách thứ nhất*: khi là một tội công khai, chẳng hạn một cô gái dâm đãng công khai, hay một bản luận tội ở tòa án, hay một sai lầm công khai đầu độc các linh hồn mà nó được bàn bạc đến.

⁴*Cách thứ hai*: khi một tội kín được tiết lộ cho một người nào để giúp tội nhân hối cải, với điều kiện phải có một số động cơ nghiêm túc hoặc lý do khả thi để nghĩ rằng điều đó có thể giúp đỡ tội nhân.

[42] ¹VỀ VIỆC LÀM

²Lấy mười điều răn của Chúa và sáu giới luật của Giáo Hội và các huấn lệnh của bề trên làm đề tài. Mọi hành động vi phạm ngược với bất cứ một trong ba điều này đều là một tội, nặng nhẹ tùy theo tầm quan trọng nhiều ít. ³Về huấn lệnh của bề trên, tôi hiểu là “Sắc lệnh về binh Thánh Giá” và về các ân xá khác, như những ân xá để được hòa bình, vốn được ban ra với điều kiện xưng tội và rước lễ. ⁴Vì không phải là nhẹ tội khi gây có cho người khác hành động ngược với những huấn dụ và các huấn lệnh rất đạo đức như thế của Bề Trên chúng ta, hay khi chính mình hành động như vậy.

[43] ¹PHƯƠNG PHÁP XÉT MÌNH CHUNG, PHƯƠNG PHÁP NÀY GỒM NĂM ĐIỂM

²*Điểm thứ nhất*: tạ ơn Thiên Chúa, Chúa chúng ta vì những ơn huệ đã nhận được.

³*Điểm thứ hai*: xin ơn nhận biết các tội lỗi của mình và từ bỏ chúng.

⁴*Điểm thứ ba*: xét hỏi linh hồn mình, từ khi thức dậy cho tới lúc xét mình hiện tại, từng giờ, từng lúc, ⁵trước hết về tư tưởng, rồi về lời nói, sau đó đến hành động, theo cùng một trật tự đã đề cập trong việc xét mình riêng.

⁶*Điểm thứ bốn:* xin Thiên Chúa tha thứ những lỗi lầm.

⁷*Điểm thứ năm:* dốc lòng cải thiện nhờ ơn Chúa. Đọc Kinh Lạy Cha.

[44] ¹XUNG TỘI CHUNG VÀ RƯỚC LỄ

²Người tự ý xưng tội chung, sẽ được nhiều ích lợi, sau đây xin kể ba điều:

³*Ích lợi thứ nhất:* người nào xưng tội hàng năm, dĩ nhiên không buộc phải xưng tội chung, ⁴nhưng 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 hành động xấu xa trong cả đời mình.

⁵*Ích lợi thứ hai:* khi tập các bài Linh Thao này người ta có được sự hiểu biết thâm sâu về những tội lỗi và sự xấu xa của chúng hơn là khi không để ý gì đến những điều nội tâm. ⁶Lúc này nhờ có sự hiểu biết và lòng ăn năn đau đớn về tội lỗi như thế, người ta được ích lợi và công phúc nhiều hơn là đã có được trước đây.

⁷*Ích lợi thứ ba:* tiếp theo, 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, ⁸là Bí Tích mà khi lãnh nhận, không những giúp ta khỏi sa ngã phạm tội, mà còn giúp duy trì sự lớn lên của ân sủng.

⁹Việc xưng tội chung này nên làm ngay sau các cuộc thao luyện của tuần thứ nhất.

[45] ¹CUỘC THAO LUYỆN THỨ NHẤT LÀ MỘT BÀI SUY GÃM [~~CỦA~~] BẰNG BA TÀI NĂNG VỀ TỘI THỨ NHẤT, THỨ HAI VÀ THỨ BA. ²CUỘC THAO LUYỆN NÀY GỒM: KINH DỌN LÒNG VÀ HAI TIỀN NGUYỆN VÀ BA ĐIỂM CHÍNH VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

[46] *Kinh dọn lòng.* Cốt xin Thiên Chúa on sủng để tất cả ý hướng, hành vi và hoạt động của tôi chỉ quy hướng về việc phụng sự và ca tụng Chúa Chí Tôn.

[47] ¹*Tiền nguyện thứ nhất.* Là việc đặt khung cảnh, bằng cách nhìn xem nơi chốn. ²Ở đây nên chú ý rằng trong khi chiêm niệm hay suy gẫm những gì hữu hình, thí dụ chiêm niệm Đức Ki-tô là Đấng hữu hình, ³đặt khung cảnh là lấy con mắt tưởng tượng nhìn thấy nơi chốn cụ thể bằng cách đặt trước mắt điều tôi muốn chiêm ngắm diễn ra. ⁴Tôi nói nơi chốn cụ thể, chẳng hạn một đền thờ hay một quả núi mà Chúa Ki-tô hay Đức Mẹ ở đó, tùy theo điều tôi muốn chiêm niệm. ⁵Trong việc chiêm niệm những điều vô hình, chẳng hạn ở đây, về tội lỗi thì đặt khung cảnh là lấy con mắt tưởng tượng nhìn thấy và suy xét linh hồn tôi bị giam cầm trong thân xác hay hư nát này và ⁶tất cả hợp thể ở trong thung lũng này như bị đày ải giữa các thú vật vô tri vô giác. Tôi nói: tất cả hợp thể linh hồn và thể xác.

[48] ¹*Thứ hai.* Là xin Thiên Chúa điều tôi muốn và ước ao. ²Điều cầu xin phải hợp với đề tài được đề ra, nghĩa là nếu khi việc chiêm niệm nhằm vào Mẫu Nhiệm Phục Sinh, thì xin được vui mừng với Chúa Ki-tô vui mừng, ³nếu chiêm niệm nhằm vào sự Thương Khó thì phải xin on đau khổ, khóc lóc và đau buồn với Chúa Ki-tô đau khổ. ⁴Ở đây phải cầu xin được lòng hổ thẹn và

ngượng ngùng với chính mình khi nhìn thấy bao nhiêu người đã bị phạt trong hỏa ngục chỉ vì một tội trọng, ⁵thế mà tôi, biết bao lần đáng bị phạt đời đời vì bấy nhiêu tội tôi đã phạm.

[49] (*Giải thích*) Trước mỗi lần chiêm niệm hay suy gẫm, bao giờ cũng phải đọc kinh dọn lòng mà không thay đổi và hai tiền nguyện như đã đề cập, thỉnh thoảng có sự thay đổi tùy theo đề tài được đề ra.

[50] ¹*Điểm thứ nhất* là việc áp dụng trí nhớ về tội đầu tiên, tội của các thiên thần, kế đó tập luyện bằng cách dùng trí hiểu để nghiền ngẫm đề tài, rồi dùng đến ý chí. ²Tìm cách nhớ lại và thấu hiểu tất cả những điều đó để hổ thẹn hơn và ngượng ngùng hơn. ³Làm việc so sánh giữa một tội độc nhất của các thiên thần với những tội vô vàn vô số của tôi; trong khi các thiên thần đã phải sa vào hỏa ngục chỉ vì một tội, còn tôi, biết bao lần đã chẳng đáng bị phạt như thế vì bấy nhiêu tội tôi ư? ⁴Tôi nói: Ghi nhớ tội của các thiên thần, nghĩa là một khi đã được dựng nên trong ân sủng và đã không muốn dùng tự do của mình để tôn kính và phục tùng Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, ⁵bằng cách nào họ đã trở nên kiêu ngạo, đã bước từ ân sủng sang sự ác và đã bị xua đuổi từ thiên đàng xuống hỏa ngục. ⁶Đoạn dùng trí khôn để nghiền ngẫm đề tài một cách chi tiết hơn, rồi dùng ý chí để đánh động những cảm xúc của mình hơn.

[51] ¹*Thứ hai*: cũng làm như thế, nghĩa là áp dụng ba tài năng (của linh hồn) vào tội Adam và Eva; ²ghi nhớ rằng chỉ vì một tội ấy, hai ông bà đã phải làm việc đền tội lâu dài như thế nào, và sự hư hỏng khủng khiếp biết bao đã đi vào nhân loại, cũng như biết bao nhiêu dân tộc đang đi lần xuống hỏa ngục. ³Tôi nói: ghi nhớ

tội thứ hai, tức là tội tổ tông chúng ta: sau khi ông Adam đã được dựng nên trong cánh đồng Damas và được đặt vào trong vườn địa đàng, và sau khi Eva được dựng nên bởi xương sườn của ông, ⁴hai ông bà đã được lệnh cấm không được ăn trái cây của sự hiểu biết, nhưng ông bà đã ăn và như thế đã phạm tội. ⁵Sau đó, được mặc áo da thú, và bị đuổi ra khỏi địa đàng, không còn sự công chính nguyên thủy vì mình đã đánh mất, hai ông bà sống suốt đời trong vô số gian lao và phải làm việc hăm mình đền tội nặng nề. ⁶Sau đó, nghiền ngẫm bằng trí khôn, cách đặc biệt hơn, dùng ý chí như đã nói trên.

[52] ¹*Thứ ba*: cũng làm như thế về tội thứ ba, tội riêng của bất kỳ ai, chỉ vì một tội trọng đã phải sa vào hoả ngục; và của nhiều người khác kể chẳng xiết, cũng đã sa vào hoả ngục vì những tội còn ít hơn tội tôi đã phạm.

²Tôi nói: cũng làm như thế về tội riêng thứ ba, tức ghi nhớ trong trí sự nặng nề xấu xa của tội phạm chống lại Chúa là Đấng Tạo Hóa và Chúa mình; ³lấy trí khôn nghiền ngẫm đề tài: một khi phạm tội và hành động phản lại Đấng Tốt Lành vô cùng, người đó đã bị phạt đời đời cách thích đáng như thế nào, và kết thúc bằng cách dùng ý chí như đã nói trên.

[53] ¹Trong khi tưởng tượng Đức Ki-tô Chúa chúng ta ở trước mặt tôi và Ngài chịu treo trên Thánh Giá, tôi làm *cuộc tâm sự* cùng Ngài: vì đâu từ một Đấng Tạo Hóa, Chúa đã xuống thế làm người, từ cuộc sống vĩnh cửu, Chúa đã nhận cái chết phàm trần và chết như thế vì tội lỗi tôi. ²Cũng nhìn ngắm chính mình tôi: tôi đã làm gì cho Đức Ki-tô? Tôi đang làm gì cho Đức Ki-tô? Và tôi phải làm gì cho Đức Ki-tô? ³Cuối cùng nhìn thấy Chúa, đang bị

treo như thế trên Thánh Giá và nghiền ngẫm những điều hiện đến trong tôi.

[54] (*Giải thích*) ¹Tâm sự chính là nói như một người bạn nói với bạn mình hay như một người đầy tớ nói với chủ mình; ²có khi xin một ơn nào đó, có khi xưng thú một điều xấu đã phạm, có khi tỏ bày việc của mình và xin chỉ bảo tùy theo đề tài đó. Và đọc Kinh Lạy Cha.

[55] ¹CUỘC THAO LUYỆN THỨ HAI LÀ MỘT BÀI SUY GÃM VỀ CÁC TỘI LỖI, SAU KINH DỌN LÒNG VỚI HAI TIỀN NGUYỆN, GỒM CÓ NĂM ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

²*Kinh dọn lòng* như trước.

³*Tiền nguyện thứ nhất*: đặt khung cảnh như trước.

⁴*Tiền nguyện thứ hai*: xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được lòng đau đớn sâu xa và mãnh liệt và chảy nước mắt ra vì những tội lỗi tôi.

[56] ¹*Điểm thứ nhất*: về diễn tiến các tội, nghĩa là ghi nhớ mọi tội đã phạm trong đời tôi bằng cách nhìn xem từng năm hay từng thời kỳ một. ²Có ba điều giúp ích cho việc đó:

Thứ nhất: là nhìn lại những nơi chốn và nhà cửa tôi đã ở.

Thứ hai: là nhìn lại những tiếp xúc, giao dịch tôi đã có với người khác;

Thứ ba: nhìn lại những nghề nghiệp tôi đã sống.

[57] *Điểm thứ hai*: cân nhắc các tội bằng cách nhìn xem sự xấu xa và độc hại mà mỗi tội trọng đã phạm chứa đựng những điều ấy, cho dù không bị cấm.

[58] ¹*Điểm thứ ba:* nhìn xem chính tôi, tôi là ai để nhận thấy mình càng lúc càng nhỏ bé hơn, ví dụ:

Thứ nhất: tôi là ai, chính tôi, khi so sánh với mọi người;

²*Thứ hai:* loài người là gì khi so sánh với các thiên thần và các thánh trên thiên đàng;

³*Thứ ba:* nhìn xem cả thụ tạo là gì khi so sánh với Thiên Chúa; vậy thì tôi, chỉ một mình, tôi có thể là gì?

⁴*Thứ bốn:* nhìn xem tất cả sự hư nát và xấu xa của thân xác tôi;

⁵*Thứ năm:* nhìn xem tôi như là một vết thương và một ung nhọt, từ đó sinh ra biết bao tội lỗi cùng biết bao sự hung ác và là một chất độc quá kinh tởm dường ấy.

[59] ¹*Điểm thứ bốn:* suy xét xem Thiên Chúa là ai mà tôi đã phạm tội chống lại Ngài, theo những ưu phẩm của Ngài, bằng cách so sánh những ưu phẩm đó với những điểm trái ngược nơi tôi: ²sự 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] ¹*Điểm thứ năm.* Tiếng kêu ngạc nhiên với một lòng xúc động mạnh mẽ, nghiền ngẫm về mọi thụ tạo, làm sao chúng đã để tôi sống, ²các thiên thần vốn là lưỡi gươm công thẳng của Thiên Chúa, làm sao mà các đấng ấy đã chịu đựng được tôi, che chở và cầu bầu cho tôi; ³rồi các vị thánh, làm sao mà các ngài đã bầu cử và khẩn cầu cho tôi; lại các tầng trời, mặt trời, mặt trăng, các vì tinh tú cùng các nguyên tố, hoa quả, chim chóc, tôm cá và các giống thú vật; ⁴và trái đất sao không nứt nẻ ra để nuốt lấy tôi

bằng cách tạo nên những tầng địa ngục mới để tôi chịu khổ đời đời trong đó.

[61] Kết thúc bằng cuộc tâm sự về lòng nhân từ, trong khi thân thưa với Thiên Chúa và tạ ơn Thiên Chúa vì Ngài đã cho tôi sống đến bây giờ, và dốc lòng nhờ ơn Chúa cải thiện mình từ này về sau. Đọc Kinh Lạy Cha.

[62] ¹CUỘC THAO LUYỆN THỨ BA LÀ PHỤC NIỆM CUỘC THAO LUYỆN THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI VỚI BA LẦN TÂM SỰ.

²Sau kinh dọn lòng và hai tiên 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 mãnh liệt hơn, ³sau đó làm ba cuộc tâm sự theo cách sau đây:

[63] ¹*Cuộc tâm sự thứ nhất*: với Đức Mẹ, để Người cầu cùng Con, cũng là Chúa của Người, ban ơn cho tôi về ba điều:

²Một là cho tôi cảm thấy được sự hiểu biết bên trong về các tội lỗi tôi, và tôi gớm ghét nó.

³Hai là cho tôi cảm thấy được sự lệch lạc trong hành động của tôi để một khi gớm ghét nó, tôi cải thiện mình cùng tự chỉnh đốn lại cho trật tự;

⁴Ba là xin cho được hiểu biết thế gian, để một khi gớm ghét nó, tôi loại bỏ khỏi mình những điều thuộc về trần tục và phù phiếm. Đoạn đọc một Kinh Kính Mừng.

⁵*Cuộc tâm sự thứ hai*: cầu xin cùng điều ấy 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 Ki-tô).

⁶*Cuộc tâm sự thứ ba*: cầu xin cùng điều ấy với Đức Chúa Cha, để chính Chúa Hằng Sống ban ơn ấy cho tôi. Đoạn đọc một Kinh Lạy Cha.

[64] ¹CUỘC THAO LUYỆN THỨ BỐN LÀ TÓM LƯỢC LẠI CHÍNH CUỘC THAO LUYỆN THỨ BA

²Tôi nói tóm lược lại, để cho trí khôn, một khi không lo ra, thì nghiên ngẫm cách chăm chú qua việc hồi niệm những điều đã chiêm niệm trong các cuộc thao luyện trước; rồi cũng làm lại ba cuộc tâm sự trên.

[65] ¹CUỘC THAO LUYỆN THỨ NĂM LÀ MỘT BÀI SUY GẪM VỀ HÒA NGỤC, GỒM, SAU KINH DỌN LÒNG VỚI HAI TIỀN NGUYỆN LÀ NĂM ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

²*Kinh dọn lòng*: Như kinh dọn lòng thường lệ.

³*Tiền nguyện thứ nhất*: đặt khung cảnh, ở đây, lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem chiều dài, chiều rộng và chiều sâu của hỏa ngục.

⁴*Tiền nguyện thứ hai*: xin điều tôi ước muốn: Ở đây, xin cho được cảm thấy trong lòng sự đau khổ mà những kẻ bị phạt trong hỏa ngục phải chịu, ⁵để nếu tôi có quên tình yêu của Chúa Hằng Sống vì các lỗi lầm của mình, thì ít ra sự sợ hãi về những sự đau khổ ấy giúp tôi đừng sa ngã vào trong tội lỗi.

[66] *Điểm thứ nhất*: là xem thấy bằng con mắt tưởng tượng những khối lửa bao la và các linh hồn như ở trong bầu lửa cháy đỏ.

[67] *Điểm thứ hai:* nghe bằng tai những tiếng than khóc, những lời gào thét kêu la, những lời phạm thượng chống lại Đức Ki-tô, Chúa chúng ta và chống lại tất cả các thánh.

[68] *Điểm thứ ba:* bằng khứu giác, ngửi khói, diêm sinh, nơi xú uế và những sự thối rữa.

[69] *Điểm thứ bốn:* nếm, bằng vị giác, những sự cay đắng như nước mắt, sự buồn phiền và giòi bọ rúc rĩa lương tâm.

[70] *Điểm Thứ năm:* sờ, bằng xúc giác, nghĩa là sờ vào lửa đang cháy bén và thiêu đốt các linh hồn như thế nào.

[71] ¹Khi làm cuộc tâm sự với Chúa Ki-tô, đem lòng trí ghi nhớ các linh hồn trong hỏa ngục, những kẻ này vì không tin Chúa đến, những kẻ khác đã tin điều đó nhưng không ăn ở theo các giới răn Ngài. ²Phân 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 sau khi Chúa ở trần gian.

³Rồi tạ ơn Chúa vì đã không để tôi rơi vào một trong ba nhóm ấy mà kết liễu sự sống tôi. ⁴Cũng tạ ơn Chúa, vì cho đến nay, Chúa luôn tỏ ra thương xót và nhân từ với tôi dường ấy.

Kết thúc bằng một Kinh Lạy Cha.

[72] ¹(*Giải thích*) Cuộc thao luyện thứ nhất sẽ làm vào nửa đêm, cuộc thứ hai sẽ làm vào buổi sáng, sau khi thức dậy; cuộc thứ ba trước hay 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.

²Thời dụng biểu này có tính phỏng chừng cho các giờ – tôi nghĩ là luôn dành cho tất cả bốn tuần; tùy theo tuổi tác, điều kiện và tính khí cho phép người luyện tập làm cả năm cuộc Thao luyện hay ít hơn.

[73] ¹NHỮNG ĐIỀU PHỤ THÊM ĐỂ TẬP CÁC CUỘC THAO LUYỆN TỐT ĐẸP HƠN VÀ ĐỂ TÌM ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU MÌNH AO ƯỚC CÁCH DỄ DÀNG HƠN.

²*Điều phụ thêm thứ nhất.* Khi đã nằm xuống và sắp sửa ngủ, trong khoảng một kinh “Kính Mừng”, nghĩ đến giờ nào tôi phải thức dậy và để làm gì, bằng cách lược tóm lại cuộc thao luyện mà tôi phải làm.

[74] ¹*Điều phụ thêm thứ hai:* khi tôi thức dậy, không để tâm đến tư tưởng nào khác, nhưng để tâm ngay vào điều tôi sắp chiêm niệm trong cuộc thao luyện thứ nhất vào nửa đêm; giục lòng [~~và~~] ngưng ngưng vì biết bao nhiêu tội lỗi tôi đã phạm, bằng cách đưa ra những mẫu gương: ²chẳng hạn một hiệp sĩ đang đứng trước mặt vua mình và cả triều đình, đây hổ thẹn và ngưng ngưng vì đã xúc phạm nhiều đến ngài; Ngài là vị vua mà trước đây anh ta đã nhận được rất nhiều ân huệ và lòng quý mến.

³Cũng vậy, trong cuộc thao luyện thứ hai, nhìn thấy mình như một người tội lỗi nặng nề mang xiềng xích, nghĩa là tôi như đang bị xiềng xích, tiến lên để ra trước vị Thẩm Phán tối cao và hằng hữu; ⁴giống như cách thức những tù nhân bị xiềng xích và đã đáng bị xử tử, đang ra trước vị thẩm phán thế tục, ⁵và vừa mặc áo vừa suy nghĩ về những điều ấy hay những điều khác, tùy theo đề tài được đề nghị cho.

[75] ¹*Điều phụ thêm thứ ba.* Chừng một hay hai bước cách chỗ tôi phải chiêm niệm hay suy gẫm, lâu độ bằng một Kinh Lạy Cha, ²tôi nâng trí lên suy xét Thiên Chúa, Chúa chúng ta đang nhìn xem tôi như thế nào v.v., và làm một cử chỉ tỏ lòng cung kính hay quỳ gối.

[76] ¹*Điều phụ thêm thứ bốn:* bước vào cuộc chiêm niệm, khi quỳ gối, khi sấp mình xuống đất, lúc nằm ngửa mặt lên trời, khi ngồi, khi đứng, luôn nhằm tìm kiếm điều tôi ao ước. ²Có hai điểm tôi phải xem xét:

Thứ nhất, nếu tôi tìm được điều mình ao ước khi quỳ gối thì không đi xa hơn, và nếu đang sấp mình cũng vậy v.v.

³*Thứ hai*, ở điểm tôi gặp thấy điều tôi ao ước, tôi sẽ nghỉ ngơi ở đó, không lo phải đi xa hơn, cho đến khi thấy mình no thỏa.

[77] ¹*Điều phụ thêm thứ năm:* khi xong cuộc Thao luyện trong khoảng mười lăm phút, hoặc ngồi hoặc đi đi lại lại, tôi sẽ kiểm điểm xem việc chiêm niệm hay suy gẫm đã diễn ra thế nào; ²nếu không tốt đẹp, tôi nhìn xem nguyên nhân bởi đâu, và khi nhận ra, tôi ăn năn để sửa mình về sau; ³nếu tốt đẹp, tôi tạ ơn Thiên Chúa, Chúa chúng ta và lần khác sẽ làm như vậy.

[78] ¹*Điều phụ thêm thứ sáu.* Đừng ham suy nghĩ đến những điều vui thú hay mừng rỡ, như sự vinh hiển, sự phục sinh v.v.; vì mọi suy xét đem đến niềm vui sướng và hoan hỉ đều ngăn cản ta cảm nghiệm được sự đau khổ, đau đớn và nước mắt vì tội lỗi ta; ²nhưng trái lại giữ trước mặt lòng muốn chịu phiền muộn và cảm thấy đau đớn, bằng việc năng 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, bằng cách đóng hết các cửa sổ cũng như cửa ra vào khi ở trong phòng; trừ lúc đọc kinh, đọc sách hay ăn cơm.

[80] *Điều phụ thêm thứ tám.* Đừng cười và đừng nói gì gây cho người khác cười.

[81] *Điều phụ thêm thứ chín.* Chăm hãm con mắt hướng xuống, trừ khi tiếp đón người mà tôi phải nói với họ hay để từ giả họ.

[82] ¹*Điều phụ thêm thứ mười.* Việc hãm mình đến tội phân chia ở bề trong và bề ngoài, ²bề trong là đau đớn vì tội lỗi mình cùng quyết tâm không bao giờ tái phạm tội này hay tội khác nữa, ³bề ngoài là hoa trái của sự thống hối bề trong, là phạt xác vì tội lỗi đã phạm; việc này được thực hiện bằng ba cách.

[83] ¹*Cách thứ nhất* về đồ ăn, khi bỏ bớt sự gì dư thừa, thì không phải là hãm mình đến tội, nhưng mới là tiết độ. ²Hãm mình đến tội là khi ta bỏ bớt điều thích hợp, và càng bỏ bớt nhiều, việc hãm mình đến tội càng lớn lao và tốt đẹp, miễn là không làm tổn hại sức khỏe và không gây bệnh tật trầm trọng.

[84] ¹*Cách thứ hai* về cách thức ngủ nghỉ, ở đây cũng thế, khi bỏ những thứ dư thừa như vật dụng mềm mại *và* êm ái thì không phải là hãm mình đến tội, ²nhưng hãm mình đến tội khi bỏ bớt sự cần thiết bình thường trong cách ngủ nghỉ, và càng bỏ bớt nhiều càng có giá trị, miễn là không làm tổn hại sức khỏe và không gây bệnh tật trầm trọng, ³và cũng không nên bớt giấc ngủ bình thường, trừ khi có thói xấu ngủ nhiều quá mà muốn đạt đến mức trung dung.

[85] *Cách thứ ba* về việc phạt xác, nghĩa là làm cho nó chịu sự đau đớn cảm thấy được như mang trên mình những dây đai có mũi nhọn hoặc dây thừng hay xích sắt đánh vào mình, làm cho mình đau đớn, hoặc dùng những hình thức khổ chế khác.

[86] ¹*(Giải thích)* Xem ra thích hợp hơn và an toàn hơn trong việc hãm mình đền tội nếu sự đau đớn được cảm nếm chỉ trên da thịt nhưng không phạm đến tận xương cốt, làm sao để cảm thấy đau đớn nhưng không sinh bệnh tật, ²vì thế có lẽ 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] ¹*Ghi chú thứ nhất* là những việc hãm mình đền tội bề ngoài chủ yếu được làm nhằm ba mục đích chính:

Thứ nhất để đền bù những tội đã phạm;

²*Thứ hai* để chiến thắng chính mình, nghĩa là để bắt tình cảm vâng theo lý trí và mọi phần hạ phục tùng phần thượng;

³*Thứ ba* để tìm kiếm và tiếp nhận một ân sủng hay ân huệ mà người ta mong muốn và ước ao, chẳng hạn ước ao được lòng ăn năn về tội lỗi mình, ⁴hoặc khóc lóc nhiều về những tội lỗi ấy hoặc về những đau khổ và đau đớn Chúa Ki-tô đã chịu trong cuộc thương khó, hay để giải quyết một nghi nan người ta đang lâm vào.

[88] ¹*Thứ hai* là chú ý rằng các điều phụ thêm thứ nhất và thứ hai phải thực hiện đối với các cuộc thao luyện nửa đêm hay rạng sáng chứ không phải cho các cuộc thao luyện ở những thời điểm khác. ²Còn điều phụ thêm thứ bốn không bao giờ làm ở nhà thờ trước mặt công chúng mà chỉ làm ở nơi riêng tư, thí dụ trong nhà mình v.v.

[89] ¹*Thứ ba* khi người tập Linh Thao không tìm được điều mình ao ước như nước mắt, sự an ủi v.v., nhiều khi lại hữu ích nếu thay đổi ít nhiều trong việc ăn uống, ngủ nghỉ và những cách hãm mình đền tội khác. ²Chẳng hạn làm việc hãm mình đền tội hai hoặc ba ngày, rồi ngưng lại hai hay ba ngày; vì có những người nên làm việc hãm mình đền tội nhiều hơn, có những người khác lại nên làm ít hơn. ³Cũng vậy, thường ta hay bỏ việc hãm mình đền tội bởi tính dung dưỡng cảm xúc và phán đoán sai lầm cho rằng sức mình không chịu nổi mà sẽ sinh ra bệnh tật trầm trọng; ⁴trái lại đôi khi ta lại phải làm quá đi, tưởng nghĩ thân xác vẫn có thể chịu được. ⁵Và vì Thiên Chúa là Chúa chúng ta, thông biết bản tính chúng ta hơn chúng ta vô cùng, sẽ cho mỗi người nhận ra điều thích hợp với mình qua những sự thay đổi ấy.

[90] *Thứ bốn*: Xét mình riêng để từ bỏ những nét xấu và những trở ngại trong việc thao luyện và về các việc phụ thêm; cả các tuần thứ hai, thứ ba và thứ bốn cũng làm như vậy.

TUẦN THỨ HAI

[91] ¹TIẾNG GỌI VUA TRẦN GIAN GIÚP CHIÊM NGẮM CUỘC ĐỜI VUA HẰNG SỐNG

²*Kinh dọn lòng như thường lệ.*

³*Tiên nguyện I:* đặt khung cảnh bằng việc nhìn xem nơi chốn. Ở đây là bằng con mắt tưởng tượng nhìn xem các [~~đền thờ~~] **hội đường**, các thị trấn và thành trì nơi Đức Ki-tô Chúa chúng ta rao giảng.

⁴*Tiên nguyện II:* xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin ơn Chúa chúng ta để khỏi giả điếc làm ngo với tiếng Ngài kêu gọi, nhưng được mau mắn hơn và nhiệt tâm hơn chu toàn Ý cực thánh của Ngài.

[92] *Điểm nhất:* hình dung trước mặt một vị vua nhân ái, được tuyển chọn bởi tay Thiên Chúa, Chúa chúng ta, mà tất cả các lãnh tụ và các ki-tô hữu đều tỏ lòng tôn kính và vâng phục.

[93] ¹*Điểm hai:* là nhìn xem vị vua này ngỏ lời phán dạy thần dân mình thế nào khi nói: “¹Ý Ta muốn là chinh phục tất cả lãnh thổ của lương dân; ²bởi vậy, ai muốn đi với Ta phải bằng lòng ăn uống và mặc lấy y phục như Ta...”, ³người ấy cũng phải lao nhọc [~~như Ta~~] **với Ta** ban ngày và tinh thức với Ta ban đêm..., ⁴để sau này được dự phần cùng Ta trong chiến thắng như đã được dự phần với Ta trong lao nhọc”.

[94] ¹*Điểm ba:* là suy xét xem những tội trung phải trả lời thế nào với vị vua đầy lòng quảng đại và nhân ái dường ấy; ²và do đó, nếu kẻ nào không nhận lời yêu cầu của vị vua như thế, đáng mọi người trách mắng và bị coi là hiệp sĩ bất xứng biết bao.

[95] ¹*Phần thứ hai* của cuộc thao luyện này nhằm áp dụng thí dụ đã nói trên về vua trần gian trên đây vào Chúa Ki-tô, Chúa chúng ta hợp với ba điểm đã đề cập ở trên.

²*Và về điểm thứ nhất*, nếu chúng ta phải suy xét tới tiếng gọi của vua trần gian đối với thần dân của ông như thế, ³thì điều này còn phải đáng suy xét hơn biết bao khi nhìn xem Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, Vua Hằng Sống, và trước mặt Ngài, toàn thể thế giới, Ngài kêu gọi hết thảy và cách riêng từng người một; và Ngài phán: ⁴"Ý muốn của Ta là chinh phục cả thế gian và mọi thù địch, và nhờ thế mà vào trong vinh quang của Cha Ta; ⁵bởi vậy, ai muốn đến với Ta, phải lao khổ 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 phán đoán và lý trí đều sẽ hiến dâng trót bản thân mình cho việc lao khổ.

[97] ¹*Điểm ba*, những kẻ muốn yêu mến hơn và trở vượt hơn trong mọi việc phụng sự Vua Hằng Sống và Chúa muôn loài, không những họ dâng hiến toàn thể bản thân cho việc lao khổ ²mà còn hành động chống lại dục vọng của riêng mình [~~nếu giả như chúng ta có điều này~~] và chống lại tình yêu có tính xác thịt và thế gian của mình; họ sẽ dâng lễ vật quý giá hơn và quan trọng hơn. Họ thân thưa:

[98] ¹Lạy Chúa Hằng Sống của muôn loài, nhờ ơn huệ 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: ²ấy là con mong muốn và ước ao, và đây là quyết tâm con đã cân nhắc, ³noi

gương Chúa chịu mọi sỉ nhục, mọi khinh chê và mọi nghèo khó thực sự cũng như thiêng liêng, miễn là điều ấy phụng sự và ngợi khen Chúa hơn, ⁴nếu Chúa Chí Tôn rất thánh muốn tuyển chọn và chấp nhận con vào đời sống và bậc ấy.

[99] (*Giải thích thứ nhất*) Cuộc thao luyện này sẽ làm hai lần trong ngày: ban sáng khi thức dậy và một giờ trước bữa trưa hay bữa tối.

[100] (*Giải thích thứ hai*) Về tuần thứ hai cũng như các tuần sau, thỉnh thoảng đọc một chút trong sách Gương Chúa Giê-su Ki-tô hay các sách Tin Mừng, và Hạnh Các Thánh là điều rất có ích.

[101] ¹NGÀY THỨ NHẤT VÀ CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT LÀ CUỘC CHIÊM NIỆM VỀ VIỆC NHẬP THỂ GỒM KINH DỌN LÒNG, BA TIỀN NGUYỆN, BA ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

²*Kinh dọn lòng như thường lệ.*

[102] ¹ *Tiên nguyện thứ nhất:* nhớ lại lịch sử điều tôi sắp chiêm niệm. Ở đây là Ba Ngôi Thiên Chúa đang nhìn xem khắp mặt địa cầu hay sự bao la của toàn thế giới đầy người thế nào; ²và thấy mọi người đang sa xuống hoả ngục ra sao, Ba Ngôi quyết định [~~giữa các Ngài~~] *từ thuở đời đời của mình* rằng Ngôi Hai sẽ làm người để cứu chuộc nhân loại; ³*và như thế khi thời gian đã đến thời viên mãn*, [~~và~~] các Ngài sai thiên thần Gabriel đến cùng Đức Mẹ (số 262).

[103] ¹*Tiên nguyện thứ hai:* đặt khung cảnh bằng cách nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xem thấy sự mệnh mông hay sự bao la của thế giới trên đó có vô số dân tộc và các dân tộc lại rất khác biệt

nhau; ²rồi cũng thế, nhìn thấy cách đặc biệt ngôi nhà và căn phòng của Đức Mẹ trong thành Na-za-rét, xứ Ga-li-lê.

[104] *Tiên nguyện thứ ba*: 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 hơn.

[105] ¹(*Giải thích*) Ở đây nên chú ý là chính kinh dọn lòng này không thay đổi như đã nói ở lúc đầu, ²và ba tiên nguyện làm trong tuần này và những tuần sau đó cần được thay đổi cách thức tùy vào đề tài được đề ra.

[106] ¹*Điểm thứ nhất*: Lần lượt xem thấy các nhân vật từ người này đến người khác, trước tiên là những người trên mặt đất với sự khác biệt biết bao trong y phục và cử chỉ; ²những người này trắng còn những người khác đen, những người này ở trong hoà bình còn những kẻ khác trong chiến tranh, những kẻ này khóc lóc còn những người khác vui cười, những kẻ này khoẻ mạnh còn những người khác yếu đau, những kẻ này sinh ra còn những người kia chết đi...

³Thứ đến là xem thấy và suy xét Ba Ngôi Thiên Chúa, như ngôi trên ngai vương đế hay toà thiên binh cao cả, đang nhìn ngắm toàn thể bề mặt cùng sự bao la của trái đất và mọi dân tộc ở trong sự mù tối thế nào; cũng như họ đang phải chết và đang sa xuống hoả ngục ra sao.

⁴ Ba là nhìn thấy Đức Mẹ và thiên thần đang kính chào Người. Ngắm nghĩ để rút ích lợi từ việc xem thấy này.

[107] ¹*Điểm thứ hai*: nghe những điều con người trên mặt đất nói tức là nghe người ta nói với nhau như thế nào, họ chửi rủa và

nói phạm thượng..., ra sao. ²Cũng vậy nghe điều Ba Ngôi Thiên Chúa phán: “chúng ta hãy cứu chuộc nhân loại...”. ³Rồi những lời của thiên thần và Đức Mẹ; và rồi ngẫm nghĩ để rút ra ích lợi từ những lời nói ấy.

[108] ¹*Điểm thứ ba*: sau đó nhìn ngẫm những việc con người trên mặt đất làm như đánh đập, chém giết, sa xuống hoả ngục...; ²cũng thế, nhìn ngẫm việc Ba Ngôi Thiên Chúa làm tức là đang thực hiện công cuộc Nhập thể cực thánh...; ³cũng thế, nhìn ngẫm điều thiên thần và Đức Mẹ làm, tức là thiên thần đang thi hành chức vụ một sứ giả và Đức Mẹ hạ mình khiêm nhường và tạ ơn Thiên Chúa uy linh.

⁴Và rồi ngẫm nghĩ để rút ích lợi bởi những việc ấy.

[109] Sau hết, làm cuộc 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; ²câu xin theo điều mình cảm thấy trong lòng, để được đi theo Chúa chúng ta hơn, là Đấng vừa mới nhập thể như thế và noi gương Ngài hơn.

Đọc một Kinh Lạy Cha.

[110] ¹CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ HAI LÀ CHIÊM NIỆM VỀ GIÁNG SINH

²*Kinh dọn lòng như thường lệ.*

[111] ¹*Tiên nguyện thứ nhất* là lịch sử. Ở đây là cuộc hành trình từ Na-za-rét thế nào: Đức Mẹ chúng ta đang mang thai được gần chín tháng *như ta có thể suy gẫm theo lòng đạo đức như the*, ngài

trên lưng con lừa con, ²và thánh Giu-se với một nữ tỳ, dắt một con bò, cùng đi Bê-lem nộp thuế mà Césare đã buộc tất cả các vùng đất ấy phải nộp. (264)

[112] ¹*Tiên nguyện thứ hai*: khung cảnh bằng cách nhìn xem nơi chốn. Ở đây, lấy con mắt tưởng tượng mà xem thấy con đường đi từ Na-za-rét đến Bê-lem, xét coi chiều dài, chiều rộng, xem con đường ấy bằng phẳng không hay xuyên qua thung lũng và đồi núi. ²Cũng nhìn ngắm [~~quan-điểm~~] **nơi chốn hay một cái hang đá Chúa đã sinh ra**, xem chỗ ấy lớn hay nhỏ, thấp hay cao và được dọn dẹp thế nào.

[113] *Tiên nguyện thứ ba*, sẽ có cùng một tiên nguyện và cùng một hình thức như trong cuộc chiêm niệm trước đây.

[114] ¹*Điểm thứ nhất*, xem thấy các nhân vật, tức là Đức Mẹ của chúng ta và thánh Giu-se, và người nữ tỳ và Hai nhi Giê-su sau khi sinh ra; ²tự coi mình như một đứa trẻ hèn mọn và một em bé nô lệ bất xứng, ngắm nhìn, chiêm ngưỡng và hầu hạ các Ngài trong những công việc cần thiết, như thể tôi đang có mặt, với tất cả lòng kính trọng và tôn kính,³và rồi ngắm nghĩ trong lòng để rút ra ích lợi nào đó.

[115] *Điểm thứ hai*. Quan sát điều các ngài nói, chú tâm vào đó và chiêm ngắm điều đó, và ngắm nghĩ trong lòng để rút ra ích lợi nào đó.

[116] ¹*Điểm thứ ba*, quan sát và suy xét việc các Ngài làm, như đi đường xa và chịu vất vả để Chúa sinh ra trong cảnh nghèo khó tột cùng, ²và sau bao nhiêu lao khổ của sự đói, khát, nóng bức, giá lạnh, của những sỉ nhục và chống đối, Chúa sẽ chịu chết trên

Thập Giá; và tất cả những sự ấy vì tôi. ³ Rồi ngẫm nghĩ để rút ra ích lợi thiêng liêng nào đó.

[117] Kết thúc bằng *một cuộc tâm sự* như trong cuộc chiêm niệm trước và bằng một Kinh Lạy Cha.

[118] ¹ CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ BA SẼ LÀ VIỆC PHỤC NIỆM VỀ CUỘC THAO LUYỆN THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI.

²Sau kinh dọn lòng và ba tiên nguyện, sẽ thực hiện việc phục niệm của thao luyện thứ nhất và thứ hai; ³ luôn chú ý đến những chỗ quan trọng hơn mà chúng ta đã cảm thấy được chút hiểu biết, an ủi hay sầu khổ nào đó. Cuối cùng cũng làm cuộc tâm sự và một Kinh Lạy Cha.

[119] (*Giải thích*) Trong cuộc “phục niệm” này cũng như các lần khác sau này, cũng theo cùng một cách thức tiến hành như trong các cuộc “phục niệm” của tuần thứ nhất, chỉ đổi đề tài còn giữ nguyên hình thức.

[120] CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ TƯ LÀ CUỘC PHỤC NIỆM CỦA CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI, SẼ CÓ CÙNG MỘT CÁCH THỨC NHƯ TRONG CUỘC PHỤC NIỆM TRÊN ĐÂY.

[121] ¹ CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NĂM, ÁP DỤNG NGŨ QUAN VÀO CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI.

² Sau kinh dọn lòng và ba tiên nguyện, sẽ được ích lợi nhiều nếu đem áp dụng năm giác quan tưởng tượng vào bài chiêm niệm thứ nhất và thứ hai theo cách sau đây:

[122] *Điểm thứ nhất*: là xem thấy các nhân vật bằng con mắt tưởng tượng. Suy gẫm và chiêm niệm cách đặc biệt những tình huống liên quan tới các Ngài và rút ra lợi ích nào đó bởi những điều mình thấy.

[123] *Điểm thứ hai*, nghe bằng tai những điều các Ngài nói hoặc có thể nói, và ngẫm nghĩ trong lòng để rút ra ít nhiều ích lợi nào đó.

[124] ¹ *Điểm thứ ba*, ngửi và nếm bằng khứu giác và vị giác mùi vị thơm tho và ngọt ngào vô cùng của Thiên Chúa, của linh hồn và các nhân đức của linh hồn cùng mọi sự khác, tùy theo nhân vật mà ta chiêm ngắm; ²ngẫm nghĩ trong lòng và rút lấy ích lợi từ đó.

[125] *Điểm thứ bốn*, sờ vào bằng xúc giác, thí dụ ôm và hôn những nơi các nhân vật ấy đặt chân lên và ngồi vào, luôn cố gắng rút lấy ích lợi từ đó.

[126] 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] ¹*Ghi chú thứ nhất*: cần chú ý rằng trong suốt tuần này và các tuần sau, tôi chỉ được đọc đến mầu nhiệm của cuộc chiêm niệm mà tôi vừa mới làm xong, ² đến nỗi, hiện tại, tôi sẽ không đọc về bất cứ một mầu nhiệm nào khác mà tôi không phải làm hôm nay hay ngay bây giờ, để sự suy xét về một mầu nhiệm này không làm xáo trộn việc suy xét về mầu nhiệm khác.

[128] ¹*Ghi chú thứ hai*, cuộc Thao Luyện thứ nhất về mầu nhiệm Nhập Thể sẽ thực hiện vào nửa đêm, cuộc thứ hai lúc rạng đông; cuộc thứ ba vào giờ Thánh Lễ; cuộc thứ bốn vào giờ hát kinh

chiều và cuộc thứ năm trước giờ kinh tối; ²sẽ ở lại một giờ cho mỗi cuộc thao luyện trong số năm cuộc và sẽ giữ cùng một trật tự ấy cho mọi cuộc sau này.

[129] ¹ *Ghi chú thứ ba:* nên chú ý là nếu người tập những cuộc Thao Luyện đã có tuổi hay yếu sức, hoặc dù mạnh khoẻ nhưng trong tuần thứ nhất đã yếu sút đi cách nào đó; ²thì điều tốt hơn đối với họ trong tuần thứ hai này ít nhất hai ba lần không thức dậy vào giờ nửa đêm; họ sẽ làm một cuộc chiêm niệm buổi sáng, một cuộc khác sau giờ lễ và một cuộc khác trước bữa ăn trưa ³ và một cuộc phục niệm về tất cả những cuộc Thao Luyện ấy vào giờ hát kinh chiều, rồi áp dụng ngũ quan trước bữa tối.

[130] ¹ *Ghi chú thứ bốn:* với tuần thứ hai này, về tất cả mười điều phụ thêm đã nói ở tuần thứ nhất, phải sửa đổi các điều thứ hai, thứ sáu, thứ bảy và một phần điều thứ mười.

²Về điều thứ hai là: thoát ngay sau khi thức dậy, đặt trước mặt cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, ao ước được hiểu biết hơn Ngôi Lờ Hằng Sống đã nhập thể, để phụng sự Ngài hơn và đi theo Ngài hơn.

³Và về điều thứ sáu là năng nhớ lại cuộc đời và các mâu nhiệm của Chúa Ki-tô, Chúa chúng ta, bắt đầu từ sự Nhập Thể của Ngài cho đến nơi hoặc mâu nhiệm mà tôi đang chiêm niệm.

⁴Và về điều thứ bảy là phải dùng bóng tối hay ánh sáng, vận dụng trời đẹp hay trời xấu, tùy theo mức độ người tập luyện thấy điều ấy có thể sinh ích cho mình và giúp tìm kiếm được điều mình ao ước.

⁵Và về điều thứ mười, người tập luyện phải thích ứng với những mẫu nhiệm mà họ chiêm niệm, vì có những mẫu nhiệm đòi phải hãm mình đền tội, có những mẫu nhiệm lại không. ⁶Như vậy, phải đòi buộc sao cho mười điều phụ thêm phải được tuân giữ một cách rất cẩn thận.

[131] ¹ *Ghi chú thứ năm*, trong tất cả các cuộc Thao Luyện, trừ lần vào nửa đêm và ban sáng, sẽ làm một điều tương đương với điều phụ thêm thứ hai, theo cách thức sau đây: ² ngay khi nhớ đến giờ tập luyện mà tôi phải làm, trước khi đi làm việc ấy, tôi sẽ đặt trước mặt: tôi đi đâu và đến trước mặt ai, ³ rồi lược tóm sơ qua bài Thao Luyện mà tôi sắp phải làm và sau đó làm điều phụ thêm thứ ba rồi tôi đi vào bài Thao Luyện.

[132] ¹ NGÀY THỨ HAI

Để làm cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, lấy mẫu nhiệm Dâng Chúa trong Đền Thánh (268) và việc chạy trốn như bị lưu đầy sang Ai-cập (269). ² Và về hai cuộc chiêm niệm này, cũng làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan theo cùng một cách thức như đã làm ngày hôm trước.

[133] ¹ (*Giải thích*) Mặc dầu người tập Linh Thao nghiêm túc và cường tráng, 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; ² nghĩa là chỉ làm một cuộc chiêm niệm lúc rạng đông, một vào giờ lễ, phục niệm các cuộc chiêm niệm đó vào giờ kinh chiều và áp dụng ngũ quan trước bữa ăn tối.

[134] NGÀY THỨ BA

Chúa Hải Đông Giê-su đã vâng lời cha mẹ mình ở Na-za-rét 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] ¹ LỜI PHI LỘ VỀ VIỆC SUY XÉT CÁC BẬC SỐNG

² Chúng ta đã suy xét gương Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, Đấng đã nêu gương cho ta về bậc sống thứ nhất, tức là sự tuân giữ các giới luật, khi Ngài sống trong sự vâng lời cha mẹ Ngài, ³cũng như về bậc sống thứ hai tức là bậc trọn lành theo Phúc Âm, khi Chúa ở lại trong Đền Thờ, bỏ cha nuôi và người mẹ trần gian của Ngài, để hiến mình vào việc thuần túy phụng sự Cha Hằng Sống của Ngài. ⁴ Chúng ta cũng sẽ bắt đầu cùng một trật với việc chiêm niệm về cuộc đời Ngài, tìm kiếm và nài xin được biết ở cuộc sống nào, hay ở bậc nào, Chúa chí tôn muốn chúng ta sống để phụng sự Ngài. ⁵Bởi vậy, như để khởi đầu, ngay trong cuộc Thao Luyện đầu tiên sau đây, chúng ta sẽ nhìn xem ý muốn của Đức Ki-tô, Chúa chúng ta và ngược lại ý muốn của kẻ thù địch của bản tính loài người, ⁶ và cách thức phải sắp xếp thế nào hầu đạt tới sự trọn lành trong bất cứ bậc sống hay cuộc sống nào mà Thiên Chúa, Chúa chúng ta sẽ cho chúng ta chọn lựa.

[136] ¹ NGÀY THỨ BỐN Suy gẫm về Hai Cờ Hiệu, một của Đức Ki-tô vị chỉ huy tối cao và Chúa chúng ta, một của Lu-xi-phe, kẻ thù của bản tính loài người chúng ta

² *Kinh dọn lòng thường lệ.*

[137] *Tiên nguyện thứ nhất* là lịch sử. Ở đây là Chúa Ki-tô kêu gọi và muốn cho mọi người ở dưới bóng cờ Ngài thế nào và Lu-xi-phe ngược lại, ở dưới cờ nó.

[138] ¹ *Tiên nguyện thứ hai*: đặt khung cảnh bằng cách nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xem thấy một doanh trại vĩ đại của toàn thể miền Giê-ru-sa-lem, ở đó có vị chỉ huy tối cao và của những người lãnh thánh là Đức Ki-tô, Chúa chúng ta; ² một doanh trại khác ở miền Ba-by-lon, nơi có tên cầm đầu kẻ thù là Lu-xi-phe.

[139] ¹*Tiên nguyện thứ ba*: xin điều tôi ao ước, ở đây là xin cho được hiểu biết những sự lừa đảo của tên cầm đầu xấu xa và sự trợ giúp để giữ mình thoát khỏi những sự lừa đảo ấy; ² và được hiểu biết đời sống chân thực mà vị lãnh đạo tối cao và đích thực chỉ cho chúng ta, cùng ơn sủng để noi theo Ngài.

[140] *Điểm thứ nhất* là tượng tượng ra tên cầm đầu hết mọi kẻ thù địch ở trong một doanh trại vĩ đại miền Ba-by-lon, như đang ngồi trên một ngai *lớn* bằng lửa và khói, với hình dáng ghê sợ và khủng khiếp.

[141] ¹ *Điểm thứ hai*, suy xét về việc hấn kêu gọi vô số quý dữ ra sao và sai chúng đi thế nào; bọn này thành này, lũ kia thành khác, ² và như thế trong toàn thể thế giới không bỏ sót một thành một miền, một bậc người hay cách đặc biệt bất cứ người nào.

[142] ¹ *Điểm thứ ba*: suy xét về huấn lệnh hấn nói với lũ quý dữ, và căn dặn chúng quăng lưới và xiềng xích như thế nào; ²rằng trước hết chúng phải cảm dỗ về sự ham muốn của cải, *như trường hợp thường xảy ra*, để người ta dễ dàng đi đến vinh quang phù phiếm của thế gian hơn, và sau đó đến kiêu ngạo cả

thế; ³ như thế, bậc thang thứ nhất là của cải, bậc thứ hai là vinh quang, bậc thứ ba là kiêu ngạo, và từ ba bậc thang này hẳn đưa vào mọi tật xấu khác.

[143] Cũng thế nhưng ngược lại, phải tưởng tượng vị chỉ huy tối cao và chân thật là Đức Ki-tô, Chúa chúng ta.

[144] *Điểm thứ nhất:* suy xét Đức Ki-tô, Chúa chúng ta đang đứng trong doanh trại rộng lớn miền Giê-ru-sa-lem, ở một chỗ khiêm tốn, đẹp đẽ và phúc hậu như thế nào.

[145] *Điểm thứ hai:* suy xét xem Chúa cả thế giới chọn lựa biết bao nhiêu người, tông đồ, môn đệ..., và sai họ đi khắp thế gian truyền rao đạo lý thánh thiện của Ngài cho mọi bậc và mọi hạng người.

[146] ¹ *Điểm thứ ba:* suy xét về giáo huấn Đức Ki-tô, Chúa chúng ta vốn phán dạy các tội tớ và bạn hữu Ngài, mà Ngài sai đi trong cuộc viễn chinh đó, ² Ngài căn dặn tìm cách giúp đỡ mọi người bằng cách lôi kéo họ, thứ nhất đến sự khó nghèo trong lòng tội bực, ³ và nếu bởi đó Thiên Chúa được phụng sự cả đến sự khó nghèo thực nếu Ngài muốn chọn họ ; ⁴ thứ hai đến lòng ao ước chịu sỉ nhục và khinh chê, vì bởi hai điều ấy mà có đức khiêm nhường. ⁵ Như thế có ba bậc, bậc thứ nhất là sự khó nghèo đối lại với sự giàu sang, bậc thứ hai là những sự sỉ nhục hoặc khinh chê đối lại với vinh dự thế gian, bậc thứ ba là khiêm nhường đối lại với kiêu ngạo, ⁶ và từ ba bậc thang ấy họ được dẫn tới mọi nhân đức khác.

[147] ¹*Một cuộc tâm sự* với Đức Mẹ để Người xin cùng Con cũng là Chúa của Người, cho tôi ơn được nhận vào dưới cò Ngài, ² thứ

nhất bằng sự khó nghèo trong lòng tội bực và nếu bởi đó Chúa Chí Tôn được phụng sự và nếu Ngài muốn chọn và nhận tôi cả trong sự nghèo khó thực sự; ³ thứ hai bằng sự chịu sỉ nhục và bất công, để nhờ đó noi gương Ngài hơn, miễn là tôi có thể chịu những sự ấy mà không gây nên tội cho ai và cũng không có chi mất lòng Chúa Chí Tôn. Đoạn đọc Kinh Kính Mừng.

⁴ Xin cùng điều đó với Đức Chúa Con để Ngài cầu xin Đức Chúa Cha cùng một điều đó, rồi đọc kinh “Anima Christi” (Lạy hồn Chúa Ki-tô).

⁵ Xin cùng một điều ấy với Đức Chúa Cha để Người ban cho tôi, rồi đọc Kinh Lạy Cha.

[148] ¹(*Giải thích*) Cuộc thao luyện này sẽ làm vào nửa đêm và sau đó làm một lần nữa vào ban sáng, và cũng làm hai cuộc phục niệm về cùng một bài này vào giờ Thánh Lễ và giờ kinh chiều, ² luôn luôn kết thúc bằng ba cuộc tâm sự với Đức Mẹ, với Đức Chúa Con và với Đức Chúa Cha. ³ Và cuộc Thao Luyện tiếp sau đây về Các Mẫu Người, sẽ làm trước bữa tối.

[149] ¹ CÙNG NGÀY THỨ BỐN, suy gẫm về ba mẫu người để chọn điều tốt hơn

² *Kinh dọn lòng như thường lệ.*

[150] ¹ *Tiên nguyện thứ nhất* là lịch sử. Đây là lịch sử về ba mẫu người, mỗi người trong họ đều kiếm được mười ngàn “ducat”, [~~không chi~~] nhưng không phải với lòng ngay thẳng và trong sạch vì lòng yêu mến Thiên Chúa. ² 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 ngăn trở mà họ có đối với những

của cải do bởi lòng quyến luyến đã kiếm được.

[151] *Tiên nguyện thứ hai*, đặt khung cảnh bằng cách nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xem thấy 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.

[152] *Tiên nguyện thứ ba*, xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin ơn để chọn điều gì thích hợp hơn để làm vinh danh Chúa Chí Tôn và làm ích cho linh hồn tôi hơn.

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

[154] ¹*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 quy theo điều họ muốn, ² và họ không quyết tâm từ bỏ của ấy để đi tới Thiên Chúa, mặc dù lẽ ra đó phải là bậc tốt hơn cho họ.

[155] ¹*Mẫu người thứ ba* muốn diệt trừ lòng quyến luyến ấy, mà họ ước muốn đến nỗi, chẳng còn tha thiết tới việc giữ hay không giữ của cải đã kiếm được, ²điều duy nhất người ấy khao khát là muốn giữ hay không muốn giữ lại của cải tùy vào điều mà Thiên Chúa, Chúa chúng ta sẽ đặt nơi lòng muốn của mình và tùy vào điều đối với họ có vẻ tốt hơn để phụng sự và tôn vinh Chúa. ³ Và 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. ⁴ Như thế, chính ý muốn được phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn, thúc đẩy họ giữ hoặc bỏ của ấy.

[156] Làm *ba cuộc tâm sự* như trong cuộc chiêm niệm trước về Hai Cờ Hiệu.

[157] ¹(*Giải thích*) Nên ghi chú rằng khi ta cảm thấy một tâm tình hoặc lòng góm ghét chống lại sự khó nghèo thực, khi ta không bình tâm đối với sự khó nghèo hoặc giàu có, ²thì 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 trong sự khó nghèo thực sự (mặc dầu nghịch ý xác thịt) ³và giục lòng ước muốn, cầu xin, van nài cho được điều ấy, miễn là để phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa nhân lành.

[158] NGÀY THỨ NĂM: chiêm niệm việc Đức Ki-tô, Chúa chúng ta khởi hành từ Na-za-rét để đến sông Gio-đan và việc Ngài chịu phép rửa thế nào (số 273).

[159] ¹(*Giải thích 1*) Cuộc chiêm niệm này sẽ làm một lần vào nửa đêm và một lần nữa vào ban sáng, rồi hai lần phụng niệm vào giờ Thánh Lễ và giờ hát kinh chiều, và trước bữa ăn tối sẽ áp dụng ngũ quan. ²Mỗi lần trong năm cuộc thao luyện ấy đều bắt đầu bằng kinh dọn lòng thường lệ và ba tiên nguyện như đã giải thích trong cuộc chiêm niệm về Nhập Thể và Giáng Sinh, ³và kết thúc bằng ba cuộc tâm sự của bài Ba Mẫu Người hoặc theo lời ghi chú sau bài Ba Mẫu Người ấy.

[160] (*Giải thích 2*) Việc xét mình riêng sau bữa trưa và bữa tối sẽ làm về các lỗi lầm và trỗi nài trong các cuộc thao luyện và các điều phụ thêm, chính ngày đó cũng như những ngày sau đều làm như vậy.

[161] ¹NGÀY THỨ SÁU: Chiêm niệm Đức Ki-tô Chúa chúng ta từ sông Gio-đan vào sa mạc và ở đó thế nào. Mọi sự theo cùng thể thức như ngày thứ năm.

²NGÀY THỨ BẢY: Thánh An-rê và các vị khác theo Đức Ki-tô, Chúa chúng ta thế nào (275).

³NGÀY THỨ TÁM: Bài giảng trên núi về tám mối phúc thật (số 278).

⁴NGÀY THỨ CHÍN: Về Đức Ki-tô Chúa chúng ta hiện ra cùng các môn đệ trên sóng biển như thế nào (số 280).

⁵NGÀY THỨ MƯỜI: Chúa giảng ở trong [~~một~~] **Đền Thờ** như thế nào (số 288).

⁶NGÀY THỨ MƯỜI MỘT: Về sự La-za-rô sống lại (số 285).

⁷NGÀY THỨ MƯỜI HAI: Về ngày Rước Lá (số 287).

[162] ¹*Ghi chú thứ nhất* là trong những bài chiêm niệm của tuần thứ hai này, tùy theo thời giờ mỗi người muốn đề ra hoặc theo những tiến bộ họ đạt được mà có thể kéo dài hay rút ngắn. ²Nếu muốn kéo dài, hãy sử dụng những mẫu nhiệm Đức Mẹ đi viếng bà thánh Elisabeth, các mục đồng, Hài nhi Giê-su chịu cắt bì, Ba vua hoặc về những mẫu nhiệm khác nữa. ³Nếu muốn rút ngắn cũng có thể bỏ bớt trong những điều đã đề nghị; vì đây chỉ là một dẫn nhập và phương pháp hầu sau đó có thể chiêm niệm cách hoàn hảo và trọn vẹn hơn.

[163] *Thứ hai*: ta sẽ đề cập đến đề tài chọn lựa bắt đầu từ cuộc chiêm niệm của ngày thứ năm này về những việc xảy ra từ khi Chúa rời Na-za-rét đến khi Ngài chịu phép rửa ở sông Gio-đan, theo những điều giải thích ở sau.

[164] ¹*Thứ ba*: trước khi bước vào cuộc chọn lựa, để được gắn bó với giáo lý chân chính của Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, ²điều có ích lợi rất nhiều là để tâm và suy xét về ba cách khiêm nhường sau đây; trong cả ngày, luôn suy xét thường xuyên về ba cách khiêm nhường ấy, ³và cũng làm các cuộc tâm sự, theo cách thức sẽ chỉ ở phần sau.

[165] ¹*Cách khiêm nhường thứ nhất* cần thiết cho phần rỗi đời đời, tức là tôi tự hạ mình và tự khiêm nhu chừng nào có thể, để trong mọi sự tôi vâng theo lề luật Thiên Chúa, Chúa chúng ta, ²đến nỗi dù người ta có đặt tôi lên làm chúa mọi thụ tạo trên thế gian này hay dù có bỏ mạng sống tạm bợ này đi nữa, tôi cũng không nghĩ đến việc vi phạm một giới răn nào của Thiên Chúa hay của loài người mà bị buộc thành tội trọng.

[166] ¹*Thứ hai* hoàn hảo hơn cách thứ nhất, tức là nếu tôi đạt tới mức độ không còn tìm kiếm mà cũng chẳng còn tha thiết để đạt được sự giàu sang hơn là nghèo hèn, để khát mong vinh dự hơn là nhục nhã, để ao ước đời sống trường thọ hơn là ngắn ngủi, ²khi việc phụng sự Thiên Chúa và ích lợi cho linh hồn tôi ngang nhau; và nữa, dù để được cả thụ tạo hay dù phải mất mạng sống đi nữa, tôi cũng không nghĩ đến phạm một tội nhẹ.

[167] ¹*Thứ ba* thì hoàn hảo nhất, bao gồm cả cách thứ nhất và thứ hai, ấy là giả thiết việc ngợi khen và việc làm vinh danh Chúa

ngang nhau, ²thì để noi gương và nên giống Đức Ki-tô, Chúa chúng ta cách thiết thực hơn, ³tôi muốn và tôi chọn sự nghèo khó với Chúa Ki-tô khó nghèo hơn là sự giàu sang, sự sỉ nhục với Chúa Ki-tô bị sỉ nhục hơn là vinh dự, và ao ước được coi là ngu dại và điên rồ vì Chúa Ki-tô, Đáng đầu tiên đã bị coi như thế, hơn là được coi như người thông thái, khôn ngoan ở thế gian này.

[168] ¹(Giải thích) Như thế, đối với ai muốn được lòng khiêm nhường theo cách thứ ba, thì điều rất có ích là làm ba cuộc tâm sự về bài Ba Người đã nói ở trên, ²bằng cách, xin Chúa chúng ta đoái thương chọn họ vào cách khiêm nhường thứ ba, cao quý hơn và tốt lành hơn, để noi gương Chúa hơn và phụng sự Ngài hơn, nếu việc phụng sự và ngợi khen Chúa chí tôn cũng bằng hoặc lớn hơn (các cách khác).

[169] ¹LỜI PHI LỘ ĐỂ LÀM VIỆC CHỌN LỰA

²Trong mọi việc chọn lựa tốt, về phần chúng ta, con mắt ý hướng của chúng ta phải đơn sơ chỉ nhằm cái vì đó tôi được dựng nên, ấy là để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và để cứu rỗi linh hồn tôi; ³và như thế, bất cứ điều gì tôi chọn lựa, tự bản chất nó phải giúp tôi đạt tới cứu cánh vì đó tôi được tạo dựng, không được xếp đặt và cũng không quy hướng cứu cánh theo phương tiện, nhưng phải xếp đặt và quy hướng phương tiện theo cứu cánh.

⁴Chẳng hạn trong thực tế, có nhiều người, trước tiên chọn hôn nhân, vốn chỉ là phương tiện, thứ đến mới phụng sự Thiên Chúa trong việc hôn nhân, mà việc phụng sự Thiên Chúa lại là cứu

cánh. Cũng thế có những người khác trước hết muốn được bổng lộc, và sau đó mới muốn phụng sự Thiên Chúa nhờ bổng lộc đó.

⁵Như vậy, những người ấy không đi thẳng tới Thiên Chúa, nhưng muốn Thiên Chúa đến ngay vào những quyền uy lộn xộn của họ, và do đó họ lấy phương tiện làm cứu cánh và cứu cánh làm phương tiện. Như vậy cái mà lẽ ra họ phải đặt lên hàng đầu thì họ lại để xuống hàng cuối, ⁶vì trước hết, chúng ta phải lấy làm mục tiêu lòng khao khát phụng sự Thiên Chúa, vốn là ~~[một]~~ *cứu cánh* và thứ đến mới là việc nhận bổng lộc hay kết hôn hay nếu thấy việc đó thích hợp hơn đối với tôi, vì đó là phương tiện để tới mục đích. ⁷Như vậy, không gì có thể thúc đẩy tôi lấy hoặc bỏ phương tiện này hay bỏ phương tiện kia, nếu không phải chỉ là để phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi đời đời.

[170] ¹ĐỂ BIẾT PHẢI CHỌN LỰA NHỮNG GÌ, GỒM BỐN ĐIỂM VÀ MỘT GHI CHÚ.

²*Điểm nhất:* điều cần thiết là tất cả những điều nơi đó chúng ta muốn làm việc chọn lựa, tự chúng phải không tốt không xấu, hoặc tốt và phải chiến đấu trong lòng Mẹ Thánh Giáo Hội phẩm trật, chứ không phải là những điều xấu hay những điều đi ngược với Giáo Hội.

[171] ¹*Điểm hai:* có những điều vốn thuộc về việc chọn lựa không thể thay đổi, chẳng hạn như chức linh mục, hôn nhân...; ²còn những điều khác thuộc về việc chọn lựa có thể thay đổi, chẳng hạn như nhận lãnh hay khước từ bổng lộc, nhận lãnh hay loại bỏ những của cải đời này.

[172] ¹*Điểm ba*: trong việc chọn lựa không thể đổi, một khi việc chọn lựa đã được làm một lần rồi, thì không được chọn lại nữa, vì không thể tháo bỏ được, chẳng hạn như việc hôn nhân, chức linh mục,...; ²chỉ còn phải xem xét nếu mình đã không làm việc chọn lựa cho phải phép và theo cách thức đúng trật tự, không theo những quyển luyện lệch lạc, thì ăn năn hối hận và rồi cố gắng sống một đời tốt lành trong điều mình đã chọn lựa. ³Một việc chọn lựa như vậy không [~~chúng ta không thể nói đó là ơn gọi~~] **cho thấy đó là một ơn thiên triệu**, vì đó là một cuộc chọn lựa vô trật tự và lệch lạc, ⁴như có nhiều người lầm lộn trong việc ấy, lấy sự chọn lựa lệch lạc hay xấu xa làm ơn kêu gọi **thần linh**, ⁵vì mọi ơn thiên triệu bao giờ cũng trong sáng và rõ ràng, không pha trộn chút gì từ ý xác thịt hay một quyển luyện lệch lạc nào khác.

[173] ¹*Điểm bốn*: nếu người nào đã chọn lựa phải phép và đúng trật tự về những điều thuộc về sự chọn lựa có thể thay đổi, không theo xác thịt hay thế gian, ²thì không có lý do để làm việc chọn lựa một lần nữa, nhưng chỉ phải hoàn thiện trong sự chọn lựa ấy bao nhiêu có thể.

[174] ¹*Ghi chú*: nên chú ý rằng, nếu một việc chọn lựa có thể đổi mà đã không làm cho thành thật và đúng trật tự, ²thì điều có ích lợi vào lúc này là làm lại việc chọn lựa cho đúng phép dành cho những ai ao ước sinh hoa trái đáng kể và rất đẹp lòng Thiên Chúa, Chúa chúng ta.

[175] ¹VỀ BA THÌ MÀ MỖI THÌ CÓ THỂ LÀM VIỆC CHỌN LỰA LÀNH MẠNH VÀ TỐT LÀNH

²*Thì thứ nhất*: là khi Thiên Chúa, Chúa chúng ta đánh động và lôi kéo ý muốn đến nỗi không hồ nghi và cũng không thể hồ nghi; linh hồn sốt mến tuân theo điều đã được chỉ vạch; ³thánh Phao-lô và thánh Mát-thêu đã làm như thế khi các ngài theo Đức Ki-tô Chúa chúng ta.

[176] *Thứ hai*: khi nhận được đủ ánh sáng và sự hiểu biết bởi kinh nghiệm về những an ủi và sầu khổ, cũng như bởi kinh nghiệm về việc nhận định thần lành và thần dữ khác nhau.

[177] ¹*Thì thứ ba* là thì yên tĩnh; trước hết suy xét con người sinh ra để làm gì, tức là để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và để cứu rỗi linh hồn mình. ²Và với lòng ước ao điều đó, chọn làm phương tiện, một cuộc sống hay một bậc sống trong lòng Giáo Hội, để gặp được ở đó sự giúp đỡ cho việc phụng sự Chúa và cứu rỗi linh hồn mình.

³Tôi nói, thời kỳ yên tĩnh, nghĩa là khi linh hồn không bị xao động bởi các thần loại khác nhau, và sử dụng những tài năng tự nhiên của mình cách tự do và yên tĩnh.

[178] ¹Nếu cuộc chọn lựa không làm được trong thì thứ nhất hay thì thứ hai, sau đây là hai cách để chọn lựa theo thì thứ ba.

²CÁCH THỨ NHẤT ĐỂ LÀM VIỆC CHỌN LỰA LÀNH MẠNH VÀ TỐT LÀNH, GỒM SÁU ĐIỂM:

³*Điểm nhất* là đặt mình trước những điều tôi toan chọn lựa, chẳng hạn một chức vụ hay bổng lộc phải tiếp nhận hay để lại, hoặc bất

cứ điều gì khác vốn thuộc về sự chọn lựa có thể thay đổi được.

[179] ¹*Thứ hai* là cân phải đặt làm mục tiêu cái cứu cánh vì đó tôi đã được dựng nên, là ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi; ²lại nữa tôi phải giữ bình tâm, không có một quyển luyến lặc lạc nào, đến nỗi không hướng chiều và cũng không tha thiết để tiếp nhận điều đã được đề ra hơn là để lại hoặc để lại hơn là tiếp nhận; ³nhưng tôi phải giữ mình như ở giữa một bàn cân để chỉ nghiêng theo đảng nào tôi “cảm thấy” thích hợp hơn để làm vinh danh và ca ngợi Chúa và cứu rỗi linh hồn tôi.

[180] ¹*Thứ 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 điều đã được đề ra, để ngợi khen và làm vinh danh Chúa hơn, ²bằng cách nghiền ngẫm đúng đắn và trung thành bằng trí hiểu của tôi, và chọn lựa hợp với ý muốn cực thánh và nhân lành của Người.

[181] ¹*Thứ bốn*: suy xét bằng cách luận lý xem sẽ có bao nhiêu ích lợi và hoa trái phát sinh cho tôi khi có chức vụ hay bổng lộc nhằm chỉ để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi mà thôi; ²và ngược lại cũng thế, suy xét xem những bất lợi và nguy hiểm khi có điều ấy. ³Cũng làm như vậy trong phần thứ hai, nghĩa là nhìn xem những ích lợi và hoa trái bởi khi không có điều ấy, và ngược lại cũng nhìn xem những bất tiện và nguy hiểm khi không có nó.

[182] ¹*Thứ năm*: sau khi đã nghiền ngẫm và luận lý dưới mọi khía cạnh như thế, về điều đã được đề ra tôi nhìn xem lý trí nghiêng

về phía nào hơn, ²và như thế, phải theo sự thúc đẩy mạnh nhất của lý trí chứ không theo sự thúc đẩy nào của tình cảm mà đưa đến quyết định về điều đã được đề ra.

[183] ¹*Thứ sáu*: khi đã làm xong việc chọn lựa hay quyết định ấy, người đã chọn lựa phải mau mắn đi cầu nguyện trước mặt Thiên Chúa, Chúa chúng ta, ²và dâng cho Ngài cuộc chọn lựa đó, để Chúa Chí Tôn đoái nhận và xác chuẩn cho, nếu điều ấy giúp phụng sự và ngợi khen Ngài hơn.

[184] ¹CÁCH THỨ HAI ĐỂ LÀM VIỆC CHỌN LỰA LÀNH MẠNH VÀ TỐT LÀNH GỒM BỐN QUY TẮC VÀ MỘT GHI CHÚ.

²*Thứ nhất*: là lòng yêu mến đánh động tôi và làm tôi chọn lựa điều nào đó, phải xuống từ trên cao, từ tình yêu mến Thiên Chúa, ³đến nỗi người chọn lựa trước hết phải cảm thấy trong lòng rằng tình yêu mến nhiều hay ít mà họ có đối với điều họ chọn lựa, duy chỉ vì Đấng Tạo Hoá và Chúa họ mà thôi.

[185] ¹*Thứ hai*: nhìn xem một người mà tôi chưa bao giờ gặp gỡ, và cũng chẳng quen biết, và với lòng ước ao cho họ được mọi sự hoàn thiện, suy xét điều tôi sẽ khuyên họ làm và chọn lựa để sáng danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn và làm cho linh hồn họ được hoàn thiện hơn; ²và *tôi*, một khi làm như vậy cho tôi, tôi tuân theo quy tắc mà chính tôi đã đề nghị cho người khác.

[186] *Thứ ba*: suy xét như thế tôi đang ở vào lúc nguy tử, thì hình thức và quy tắc mà lúc ấy lẽ ra tôi muốn mình tuân theo trong cách thức chọn lựa hiện bây giờ như thế nào, và một khi khuôn theo đó, tôi thực hiện toàn bộ quyết định của mình.

[187] ¹*Thứ bốn*: bằng việc ngắm nhìn và suy xét tình trạng của tôi trong ngày phán xét thế nào, hãy nghĩ xem lúc ấy lẽ ra tôi muốn mình *đã* định đoạt về công việc hiện tại như thế nào; ²quy tắc mà lúc ấy tôi muốn mình đã tuân theo, tôi nhận lấy ngay bây giờ, để lúc ấy tôi được hạnh phúc và vui mừng 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 chọn lựa và việc dâng hiến cho Thiên Chúa, Chúa chúng ta, theo như điểm thứ sáu trong cách thứ nhất để làm việc chọn lựa.

[189] ¹ĐỂ CẢI THIỆN VÀ CANH TÂN ĐỜI SỐNG VÀ BẬC SỐNG CỦA MÌNH

²Phải tuân giữ điều này, về những người đã được định vị ở bậc cai quản trong Giáo Hội hay ở bậc hôn nhân, (dù có dư dật của cải đời này hay không), ³nếu họ không có lý do hay không có ý muốn sẵn sàng để làm việc chọn lựa có thể thay đổi, ⁴thì sẽ có ích lợi rất nhiều là, thay vì làm một cuộc chọn lựa, đề nghị cho họ một hình thức và một phương pháp nhằm cải thiện và canh tân đời sống và bậc sống riêng của họ; ⁵nghĩa 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. ⁶Để hướng về và đạt tới cùng đích ấy, phải suy xét và nghiên ngẫm nhiều bằng các cuộc thao luyện và các cách chọn lựa, như đã giải thích, ⁷xem mình phải có nhà cửa và gia nhân thế nào, phải điều khiển và cai quản nó ra sao, phải dạy dỗ gia nhân bằng lời nói và gương sáng ra sao;

⁸cũng thế, suy về của cải của mình, phải sử dụng bao nhiêu cho

gia nhân và nhà cửa của mình, và phân chia bao nhiêu cho người nghèo và các việc thiện. ⁹Không 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.

¹⁰Vì 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

[190] ¹NGÀY THỨ NHẤT CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT VÀO NỬA ĐÊM, VỀ CÁC VIỆC TỪ LÚC ĐỨC KI-TÔ, CHÚA CHÚNG TA, TỪ BÊ-TA-NI-A LÊN GIÊ-RU-SA-LEM ĐẾN HẾT BỮA TIỆC LY NHƯ THẾ NÀO (Số 289) VÀ GỒM KINH DỌN LÒNG, BA TIỀN NGUYỆN, SÁU ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

²*Kinh dọn lòng như thường lệ.*

[191] ¹*Tiền nguyện thứ nhất* là nhớ lại lịch sử. Ở đây là Đức Ki-tô, Chúa chúng ta từ Bê-ta-ni-a sai hai môn đệ đi Giê-ru-sa-lem để dọn bữa tiệc ly, tiếp theo chính Chúa đến đó cùng với các môn đệ khác thế nào; ²và sau khi ăn chiên vượt qua, và khi đã xong bữa, Chúa rửa chân cho các ông như thế nào và ban Mình cùng Máu Rất Thánh cho các môn đệ, ³và Ngài giảng cho các môn đệ một bài diễn từ sau khi Giu-đa đã ra đi để bán Chúa của mình.

[192] ¹*Thứ hai*, đặt khung cảnh bằng cách xem nơi chốn: ở đây là con đường đi từ Bê-ta-ni-a lên Giê-ru-sa-lem, nó rộng rãi hay chật hẹp, hay bằng phẳng...; ²cũng xem xét vị trí phòng tiệc ly: nó lớn hay nhỏ (cách trang trí thế này hay thế khác) theo cách thức này hay cách thức khác.

[193] *Thứ ba* là xin điều tôi muốn: ở đây là sự đau đớn, buồn sâu và ngưng ngừng, vì chính bởi tội tôi mà Chúa đi chịu nạn.

[194] ¹*Điểm thứ nhất* là xem thấy các nhân vật trong bữa tiệc ly, và ngẫm nghĩ trong lòng, cố rút ra ích lợi nào đó từ các nhân vật ấy.

²*Thứ hai*: lắng nghe điều các Ngài nói và cũng rút ra ích lợi nào đó từ các điều ấy.

³*Thứ ba*: nhìn xem các Ngài làm và rút ra ích lợi nào đó.

[195] ¹*Thứ bốn*: suy xét về điều mà [~~nhân tính của~~] Đức Ki-tô, Chúa chúng ta chịu hoặc muốn chịu *noi nhân tính Ngài*, tùy theo khung cảnh cuộc khổ nạn mà tôi đang chiêm niệm. ²Ở đây đem hết sức lực và cố gắng để được phiến não, buồn sâu và khóc lóc. Cũng làm như thế trong các điểm tiếp sau.

[196] *Thứ năm*. Suy xét xem thiên tính ẩn mình như thế nào; nghĩa là bản tính ấy có thể huỷ diệt kẻ thù của mình, mà không làm, và làm sao lại để mặc cho nhân tính chí thánh phải chịu khổ hình cách ghê rợn như thế.

[197] *Thứ sáu*: suy xét [~~suy xét~~] Chúa Giê-su chịu tất cả những sự ấy vì tội lỗi tôi như thế nào..., và tôi, tôi phải làm gì và chịu những sự gì vì Chúa.

[198] Kết thúc bằng *một cuộc tâm sự* với Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, và sau cùng đọc một Kinh Lạy Cha.

[199] ¹(*Giải thích*) Cần chú ý rằng, như trước đã giải thích một phần, trong các cuộc tâm sự, chúng ta phải thân thưa và cầu xin theo đề tài đã đề ra, ²nghĩa là theo như tôi đang bị cám dỗ hay được an ủi, theo như tôi ao ước được nhân đức này hay nhân đức khác, theo như tôi sắp xếp mình về phía này hay phía kia, theo như tôi muốn đau khổ hay vui mừng về điều tôi chiêm niệm, ³sau cùng cầu xin điều tôi ao ước mãnh liệt hơn liên quan đến một số điều đặc biệt. ⁴Và bằng cách đó, chỉ làm cuộc tâm sự với Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, hay nếu đề tài hay 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, ⁵theo cùng một hình thức như đã chỉ ở tuần thứ hai trong bài gẫm về Hai Người, cùng với lời ghi chú liền sau các hạng người đó.

[200] ¹CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ HAI VÀO BUỔI SÁNG, SẼ LÀ TỪ BỮA TIỆC LY ĐẾN HẾT NHỮNG VIỆC XẢY RA Ở VƯỜN DẦU.

²*Kinh dọn lòng như thường lệ.*

[201] ¹*Tiên nguyện thứ nhất* là lịch sử. Ở đây là việc Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, cùng mười một môn đệ đi xuống từ núi Si-on, nơi đã ăn bữa tiệc ly để tiến về thung lũng Giô-sa-phát như thế nào. ²Ngài để tám môn đệ ở một nơi trong thung lũng và ba môn đệ khác ở một nơi trong vườn; ³và bắt đầu cầu nguyện, Ngài [~~chảy mồ hôi giống như mồ hôi máu~~] *chảy mồ hôi giống như những giọt máu* như thế nào. ⁴Sau khi đã cầu nguyện cùng Đức Chúa Cha ba lần, Ngài đánh thức ba môn đệ ra sao. Sau đó, khi nghe tiếng Ngài, các kẻ thù địch ngã xuống đất, và Giu-đa hôn Ngài bằng nụ hôn bình an; ⁵và thánh Phê-rô chém đứt tai Mal-cô, và Chúa Ki-tô đặt tai vào lại chỗ. ⁶Bấy giờ Ngài bị bắt như kẻ gian phi, chúng lôi Ngài xuống thung lũng rồi lại kéo lên dốc núi để đến nhà An-na.

[202] *Thứ hai* là nhìn xem nơi chốn. Ở đây là suy xét con đường từ núi Si-on xuống thung lũng Giô-sa-phát và cả cái vườn nữa; nó có rộng không, có dài không, và theo cách thức này hay cách thức khác.

[203] [~~Thứ hai~~] *Thứ ba* là xin điều tôi muốn. Điều đặc biệt cần xin

trong cuộc thương khó là phải xin được đau đớn với Chúa Ki-tô đầy đau đớn, tan nát cõi lòng với Chúa Ki-tô tan nát tâm hồn, được khóc lóc đau khổ trong lòng về sự đau khổ dường ấy mà Chúa Ki-tô đã chịu vì tôi.

[204] ¹[*Ghi chú thứ nhất*]. Trong cuộc chiêm niệm thứ hai này, sau khi đọc kinh dọn lòng và làm ba tiên nguyện như đã nói, sẽ theo cùng một cách thức tiến hành về các điểm và các cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm thứ nhất về Bữa Tiệc Ly. ²Vào 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 vừa nói trên. ³Bao giờ cũng bắt đầu bằng kinh dọn lòng và ba tiên nguyện, tùy theo đề tài đã đề ra và theo cùng một cách thức như đã nói và giải thích trong tuần thứ hai.

[205] [*Ghi chú thứ hai*] Tùy theo tuổi tác, sức khoẻ và tính khí, người luyện tập sẽ làm năm cuộc Linh Thao mỗi ngày hoặc ít hơn.

[206] [*Ghi chú thứ ba*] ¹Trong tuần thứ ba này sẽ sửa đổi một phần điều phụ thêm thứ hai và thứ sáu:

²Về điều thứ hai là ngay khi thức dậy, đặt trước mắt: tôi đi đâu, và để làm gì, ôn lại vắn tắt cuộc chiêm niệm tôi sắp làm, tùy theo mẫu nhiệm đang đề cập. ³Đang khi dậy và mặc áo, tôi cố gắng giục lòng buồn sâu và phiền não vì những đau đớn và thống khổ dường ấy mà Đức Ki-tô, Chúa chúng ta đã chịu.

⁴Điều thứ sáu phải sửa đổi thế này: cố gắng đừng làm nảy nở những tư tưởng vui mừng dù tốt lành và thánh thiện như tư

tưởng về sự phục sinh và vinh quang, nhưng trái lại giục lòng về sự đau đớn, đau khổ và tan nát; ⁵năng nhớ đến những lao khổ, những khắc khoải và đau đớn mà Đức Ki-tô Chúa chúng ta đã chịu từ khi sinh ra cho đến mầu nhiệm trong cuộc thương khó mà tôi đang chiêm niệm.

[207] [*Ghi chú thứ bốn*] Việc xét mình riêng về các cuộc thao luyện và các điều phụ thêm ở đây, cũng sẽ làm như đã làm trong tuần trước

[208] ¹NGÀY THỨ HAI

Vào nửa đêm, cuộc chiêm niệm sẽ từ Vườn Dầu cho đến hết nhà An-na (số 291). Và buổi sáng từ nhà An-na đến hết các việc ở nhà Cai-pha (số 292). ²Rồi làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan như đã nói đến.

³NGÀY THỨ BA

Vào nửa đêm, cuộc chiêm niệm từ nhà ông Cai-pha đến hết dinh ông Phi-la-tô (số 293). Và buổi sáng, từ dinh ông Phi-la-tô đến hết dinh ông Hê-rô-đê (số 294). ⁴Rồi làm hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan như đã nói đến.

⁵NGÀY THỨ BỐN

Vào nửa đêm, từ dinh ông Hê-rô-đê về dinh ông Phi-la-tô (số 295), chiêm niệm một nửa các mầu nhiệm xảy ra tại dinh ông Phi-la-tô. ⁶Rồi trong cuộc thao luyện vào buổi sáng: các mầu nhiệm khác xảy ra cũng tại dinh ấy. Rồi làm các cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan như đã nói đến.

⁷NGÀY THỨ NĂM

Vào nửa đêm, từ dinh ông Phi-la-tô đến việc đóng đinh trên Thánh Giá (số 296). Và buổi sáng, từ việc treo trên Thánh Giá đến khi tắt thở (số 297). Rồi làm hai cuộc phục niệm và áp dụng giác quan.

⁸NGÀY THỨ SÁU

Vào nửa đêm, từ khi hạ xác khỏi Thánh Giá cho đến mồ, không kể đến sự kiện ở mồ (số 298). Và buổi sáng, từ mồ [~~to~~] đến nhà mà Đức Mẹ về ở, sau khi đã táng xác Con trong mồ.

⁹NGÀY THỨ BẢY

Chiêm niệm chung về tất cả cuộc thương khó trong các cuộc thao luyện ở nửa đêm và buổi sáng, ¹⁰và thay vì hai cuộc phục niệm và áp dụng ngũ quan, thì suốt ngày, nhiều lần chừng nào có thể, suy xét về xác cực thánh của Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, bị tách rời và lìa bỏ linh hồn thế nào, và được mai táng ở đâu và thế nào. ¹¹Cũng theo cách ấy, suy xét về nỗi cô đơn của Đức Mẹ với sự đau đớn và khắc khoải biết bao, rồi đàng khác, nỗi cô đơn của các môn đệ.

[209] ¹(*Giải thích*) Nên ghi chú rằng, nếu muốn ở lại lâu hơn trong cuộc khổ nạn thì trong mỗi cuộc chiêm niệm phải vận dụng ít mầu nhiệm hơn, chẳng hạn trong cuộc thứ nhất, nguyên về bữa Tiệc Ly thôi; ²trong cuộc thứ hai, về sự Rửa Chân; trong cuộc thứ ba, về việc thiết lập Bí Tích Thánh Thể cho các môn đệ; trong cuộc thứ bốn, về diễn từ mà Chúa ban cho họ và cũng làm như vậy trong các cuộc chiêm niệm và các mầu nhiệm khác. ³Cũng thế, khi đã 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 về tất cả cuộc Thương Khó.

⁴Trái lại nếu muốn rút ngắn cuộc Thương Khó, lúc nửa đêm chiêm niệm bữa Tiệc Ly; buổi sáng: Vườn Dầu; giờ lễ: nhà Anna; giờ kinh chiều: nhà Cai-pha; và giờ trước bữa tối: dinh Phi-la-tô. ⁵Như vậy trong khi bỏ các cuộc phục niệm và áp dụng giác quan, mỗi ngày làm năm cuộc thao luyện khác nhau, và mỗi cuộc về một mẫu nhiệm khác của Chúa Ki-tô, Chúa chúng ta. ⁶Rồi khi đã chấm dứt 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 thao luyện khác nhau, tùy theo đảng nào thấy có ích lợi hơn.

[210] ¹NHỮNG QUY TẮC ĐỂ TỰ CHÍNH ĐỐN TRONG VIỆC ĂN UỐNG TỪ NÀY VỀ SAU

²*Quy tắc thứ nhất:* về bánh mì, việc kiêng bớt ít thích hợp, vì nó không phải món ăn gây thèm thường thái quá, hoặc tạo cảm dỗ thúc bách như các món ăn khác.

[211] ¹*Thứ hai:* về đồ uống, việc kiêng bớt hình như thích hợp hơn so với bánh mì, ²nên phải xét kỹ xem cái gì có ích để tiếp nhận, và cái gì có hại để loại bỏ.

[212] ¹*Quy tắc thứ ba:* Về các món ăn khác, việc kiêng bớt phải thật nghiêm ngặt và trọn vẹn, vì trong phạm vi đó sự thèm khát mau gây hỗn loạn, cũng như sự cảm dỗ mau tìm được cơ hội hơn; ²bởi 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; cách khác, nếu là những món mỹ vị, thì ăn số lượng ít đi.

[213] ¹*Thứ bốn*: tuy luôn phải giữ mình cho khỏi đau yếu, nhưng nếu càng bỏ bớt những điều thích hợp, thì càng mau tới được mức trung dung phải giữ trong đồ ăn và thức uống; vì hai lẽ: ²thứ nhất là trong khi cố gắng và tự chuẩn bị như vậy, ta thường cảm thấy được những hiểu biết bên trong, những an ủi và những sự khởi hứng thân linh dồi dào hơn để tỏ cho ta thấy sự trung dung vốn thích hợp với chúng ta; ³thứ hai, nếu trong lúc kiêng bớt như vậy mà thấy mất nhiều sức mạnh phần xác và những khả năng để tập Linh Thao, thì ta sẽ dễ phán đoán được điều gì phù hợp hơn đối với những nhu cầu thể xác.

[214] ¹*Thứ năm*: trong khi ăn, suy xét như thể nhìn thấy Đức Kitô, Chúa chúng ta đang ăn với các tông đồ, Chúa uống thế nào, Chúa nhìn ra sao, Chúa nói thế nào và cố gắng noi gương Ngài; ²như vậy, phần thượng của trí khôn chăm lo suy xét về Chúa chúng ta và phân hạ lo về việc nuôi dưỡng thể xác; ³và nhờ thế người ta sẽ đạt được một sự hòa hợp tốt hơn và một trật tự hoàn hảo hơn trong cách xử sự và tu thân.

[215] ¹*Thứ sáu*: trong khi ăn còn có thể có những việc suy xét khác, hoặc về đời sống các thánh, hay về một việc chiêm niệm đạo đức nào khác hoặc một việc thiêng liêng nào mà người ta phải làm: ²vì khi mắc chú ý đến những điều ấy thì sẽ giảm bớt sự khoái cảm và thỏa mãn đối với các đồ ăn phần xác.

[216] ¹*Thứ bảy*: trên hết, giữ cẩn thận đừng để tâm trí dôn hết vào cái mình ăn, và đừng ăn vội vàng khi ăn như thế bị cơn thèm khát lôi vào, ²nhưng phải tự chủ trong cách ăn cũng như trong lượng đồ ăn.

[217] ¹*Thứ tám*: để tránh xa những hỗn loạn, điều rất có ích là sau bữa trưa hoặc sau bữa tối hay lúc nào khác mà mình không cảm thấy thèm ăn, ²tự xác định số lượng đồ ăn thích hợp cho mình trong bữa trưa hoặc bữa tối sau đó, và cứ như thế mỗi ngày. ³Không được vượt quá số lượng ấy cho dù thấy ngon miệng hay bị cảm dỗ thế nào đi nữa. Trái lại, để dễ thắng sự thèm thuồng hỗn loạn và mọi chước cám dỗ của kẻ thù hơn, nếu bị cảm dỗ ăn nhiều hơn thì nên ăn ít đi.

TUẦN THỨ BỐN

[218] ¹CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT. ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA ĐÃ HIỆN RA CÙNG ĐỨC MẸ NHƯ THẾ NÀO (SỐ 299)

²*Kinh dọn lòng thường lệ.*

[219] ¹*Tiên nguyện thứ nhất* là lịch sử. Ở đây là sau khi Chúa Ki-tô tắt thở trên Thập Giá, và xác Ngài vẫn tách khỏi linh hồn, nhưng vẫn luôn kết hợp cùng bản tính Thiên Chúa như thế nào, linh hồn đầy phúc đức của Người xuống ngục tổ tông, vẫn luôn kết hiệp cùng thần tính.²Người 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] *Thứ hai:* đặt khung cảnh bằng cách xem nơi chốn. Ở đây là xem thấy sự xếp đặt của ngôi mộ thánh, và nơi hay nhà Đức Mẹ; nhìn ngắm riêng từng phần một, phòng ngủ, phòng cầu nguyện...

[221] *Thứ ba:* cầu xin điều tôi muốn. Ở đây là xin ơn được hoan lạc và vui mừng mãnh liệt vì sự vinh quang và vui mừng đường ấy của Đức Ki-tô Chúa chúng ta.

[222] *Điểm thứ nhất, hai, ba* cũng là những điểm quen thuộc mà chúng ta đã làm trong cuộc chiêm niệm về Bữa Tiệc Ly của Đức Ki-tô, Chúa chúng ta.

[223] *Thứ bốn:* suy xét xem bản tính Thiên Chúa đã có vẻ như ẩn giấu như thế nào trong cuộc Thương Khó, bây giờ hiện ra và tỏ mình cách lạ lùng biết bao trong việc Phục Sinh rất thánh, bởi

những hiệu lực chân thật và rất thánh của chính sự Phục Sinh ấy.

[224] *Thứ năm*, nhìn xem chức vụ an ủi mà Đức Ki-tô, Chúa chúng ta thực hiện và so sánh việc ấy với cách thức mà các bạn hữu quen an ủi lẫn nhau.

[225] Kết thúc bằng một hay *nhiều cuộc tâm sự*, tùy theo đề tài và đọc một Kinh Lạy Cha.

[226]¹[*Ghi chú thứ nhất*] Trong các cuộc chiêm niệm sau, nên tiến hành theo cách thức sẽ chi dưới đây, về tất cả các mẫu nhiệm từ sự sống lại cho đến hết việc Chúa lên trời;²về điều còn lại, trong suốt tuần về sự phục sinh, sẽ đi theo và tuân giữ cùng một hình thức và cách thế như đã giữ trong tất cả tuần về sự thương khó.³Vậy, cứ theo mẫu bài chiêm niệm thứ nhất này về sự phục sinh mà các tiên nguyện được điều chỉnh tùy theo đề tài được đề ra;⁴năm điểm cũng như thế; các điều phụ thêm nói dưới đây cũng vậy]⁵ Và cũng thế, đối với tất cả các điều còn lại có thể điều chỉnh theo cách thức đã làm trong tuần về sự thương khó, chẳng hạn về các cuộc phục niệm, áp dụng ngũ quan, rút ngắn hay kéo dài các mẫu nhiệm...

[227] ¹*Ghi chú thứ hai*: cách chung, trong tuần thứ tư này, xét thấy thích hợp hơn so với ba tuần trước là làm bốn cuộc thao luyện thay vì năm:²cuộc 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;³cuộc thứ bốn trước bữa tối bằng cách áp dụng ngũ quan vào ba bài thao luyện của cùng một ngày; nên để ý ngừng lại ở những điểm quan trọng hơn và ở đó nghiệm được nhiều xúc

động và nhiều hương vị thiêng liêng hơn.

[228] ¹*Thứ ba*: mặc dù trong tất cả các cuộc chiêm niệm con số điểm nhất định đã được đề nghị, chẳng hạn ba, năm... nhưng người chiêm niệm có thể tăng hay bớt số điểm như họ thấy đàng nào mình thấy tốt hơn; ²như thế, điều rất có ích là trước khi bắt đầu cuộc chiêm niệm biết dự phòng và xác định chính xác số điểm sẽ làm.

[229] ¹*Thứ bốn*: trong tuần thứ tư này, về cả thầy mười điều phụ thêm, phải sửa đổi điều thứ hai, sáu, bảy và mười.

²*Điều hai* là ngay khi thức dậy, để trước mặt cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, ước ao được cảm kích và hoan lạc vì sự vui mừng và hoan lạc dường ấy của Đức Ki-tô Chúa chúng ta.

³*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.

⁴*Điều bảy*: tận dụng ánh sáng và những sự thuận tiện của thời tiết, 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 nghĩ hay phòng chừng có thể giúp mình vui mừng trong Đấng Tạo Dựng và cứu chuộc mình.

⁵*Điều mười*: Thay vì sự hãm mình đến tội, hãy nhắm đến sự tiết độ và trung dung trong mọi sự trừ khi có luật ăn chay và kiêng thịt mà Giáo Hội truyền dạy, vì những luật ấy phải luôn luôn được giữ chu đáo, trừ trường hợp ngăn trở chính đáng.

[230] ¹CHIÊM NIỆM ĐỂ ĐƯỢC TÌNH YÊU

²(Giải thích) Trước hết nên nhận xét hai điều:

Thứ nhất: tình yêu phải được đặt ở trong hành động hơn là trong lời nói.

[231] ¹*Thứ hai:* tình yêu cốt ở sự trao đổi giữa hai bên, nghĩa là người yêu trao tặng và thông truyền cho người được yêu cái mình có, một phần cái mình có hay có thể có, và người được yêu đổi lại với người yêu cũng vậy. ²Như thế, nếu người này có được sự hiểu biết sẽ đem cho người không có; cả danh vọng hay của cải cũng thế; và người kia cũng đổi lại với người này như vậy.

³Lời nguyện thường lệ.

[232] *Tiền nguyện thứ nhất:* là đặt khung cảnh. Ở đây là xem thấy tôi đang ở trước nhan Thiên Chúa, Chúa chúng ta thế nào, trước các thiên thần và các thánh đang cầu bầu cho tôi.

[233] *Thứ hai:* Cầu xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được hiểu biết thâm sâu về biết bao ơn lành đã nhận: để khi nhận biết những ơn lành đó cách trọn vẹn, tôi có thể yêu mến và phụng sự Chúa chí tôn trong mọi sự.

[234] ¹*Điểm thứ nhất* là nhớ lại trong trí những ơn lành đã nhận: ơn tạo dựng, ơn cứu chuộc và các ơn ban riêng. ²Cân nhắc với lòng cảm mến thiết tha về biết bao nhiêu điều Thiên Chúa, Chúa chúng ta, đã làm cho tôi từ những điều Ngài có; sau nữa, Chúa lại còn ước muốn ban chính mình Ngài cho tôi bao nhiêu có thể, theo như quyết định thần linh của Ngài.

³Và từ đó, tôi ngẫm nghĩ trong lòng, suy xét theo đúng lẽ phải và

sự công bằng về điều mà về phần tôi, tôi phải tiến dâng và dâng hiến cho Thiên Chúa chí tôn, 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 tiếp nhận và nhận lấy trọn cả tự do, trí nhớ, trí hiểu và toàn thể ý muốn con, tất cả những gì con có và tất cả những gì con sở hữu. ⁵Chúa đã ban cho con; Lạy Chúa, con xin dâng lại Chúa tất cả. Mọi sự đều là của Chúa, xin Chúa định đoạt hoàn toàn theo ý Chúa. Xin Chúa ban cho con lòng yêu mến Chúa và ân sủng vốn cho con được mãi nguyện.”

[235] ¹*Thứ hai*: Nhìn xem Chúa ngự trong thụ tạo 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; ²và như vậy trong tôi bằng cách ban cho tôi thực thể, sự sống, cảm giác ~~[và trí khôn]~~ *và làm cho tôi hiểu biết*. Cũng vậy, xét xem Chúa đã làm tôi nên đền thờ của Ngài như thế nào, vì Ngài đã tạo dựng tôi nên giống như Thiên Chúa chí tôn và theo hình ảnh của Ngài.³Cũng ngẫm nghĩ trong lòng theo cách đã chỉ ở điểm thứ nhất hay cách nào khác tôi thấy tốt hơn. Về mỗi điểm dưới đây cũng vậy.

[236] ¹*Thứ ba*: Suy xét xem Thiên Chúa làm việc và hành động vì tôi như thế nào trong mọi thụ tạo trên mặt đất, nghĩa là Ngài đã xử sự theo cách một người làm việc như thế nào, ²chẳng hạn trên các tầng trời, trong các nguyên tố, thảo mộc, trái cây, thú vật... bằng cách ban cho chúng thực thể, sự sinh tồn, sức tăng trưởng và cảm giác... Đoạn ngẫm nghĩ trong lòng.

[237] ¹*Thứ bốn*. Nhìn xem mọi điều tốt lành và mọi ơn ban 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 chính, lòng tốt lành, sự trắc ẩn, lòng thương xót... như những tia sáng mặt trời chiếu xuống, như nước trong nguồn chảy ra...²Rồi kết thúc bằng cách ngẫm nghĩ trong lòng như đã chỉ dẫn. Kết thúc bằng cuộc tâm sự với Chúa, và đọc một Kinh Lạy Cha.

[238] ¹BA CÁCH CẦU NGUYỆN VÀ CÁCH THỨ NHẤT VỀ CÁC GIỚI RĂN

²Cách cầu nguyện thứ nhất về mười điều răn và bảy tội trọng, ba tài năng của linh hồn, và năm giác quan của thể xác. ³Cách cầu nguyện này nhằm cho một khuôn khổ, một phương pháp và những cuộc thao luyện qua đó linh hồn được chuẩn bị và rút được ích lợi hơn từ đó và để việc cầu nguyện được đúng quy định, hơn là đặt một hình thức hay một phương pháp cầu nguyện nào đó.

[239] ¹Trước hết làm một điều tương đương với điều phụ thêm thứ hai của tuần thứ hai, nghĩa là trước khi bước vào cầu nguyện, để cho tinh thần được nghỉ ngơi đôi chút, như đi tản bộ tùy thấy đường nào tốt hơn, rồi suy xét mình đi đâu và để làm gì. ²Và điều phụ thêm này phải được thực hiện ở khi bắt đầu của mọi cách cầu nguyện.

[240] ¹Một kinh dọn lòng, chẳng hạn xin ơn Thiên Chúa, Chúa chúng ta, để có thể nhận biết tôi đã lỗi phạm điều nào trong mười điều răn,²và cũng xin ơn và sự trợ giúp (của Chúa) để sửa mình từ này về sau; xin được sự hiểu biết tường tận về các điều

răn, hầu tuân giữ kỹ hơn để làm vinh danh Chúa chí tôn hơn và ca tụng Ngài hơn.

[241] ¹Đối với cách cầu nguyện thứ nhất, nên suy xét và suy nghĩ về điều răn thứ nhất, xem tôi đã tuân giữ điều răn ấy thế nào, và đã lỗi phạm điều gì. ²Cứ sự thường sẽ ngừng khoảng thời gian đọc ba Kinh Lạy Cha và ba Kinh Kính Mừng làm chuẩn mực, và nếu trong thời gian ấy tôi xét thấy những lỗi đã phạm, tôi xin ơn khoan hồng và tha thứ về những lỗi đó, rồi đọc một Kinh Lạy Cha. Cứ làm theo cách thức như vậy về mỗi điều trong tất cả mười điều răn.

[242] (*Giải thích*)¹ Nên ghi chú 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. ²Nhưng tùy như thấy mình vấp phạm nhiều hay ít về một điều răn nào, mà phải ngừng lại lâu hay chóng để suy xét và phân tích kỹ về điều ấy. ³Đối với các tội trọng cũng làm như vậy.

[243] ¹Sau khi đã ngẫm nghĩ 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,²rồi kết thúc bằng một cuộc tâm sự với Chúa, Chúa chúng ta, theo như đề tài đã đề ra.

[244] ¹THỨ HAI VỀ CÁC TỘI TRỌNG

²Về bảy tội trọng, sau điều phụ thêm, đọc kinh dọn lòng như cách thức đã nói đến, ³chỉ thay đổi đề tài mà điều này ở đây là về các tội phải tránh, còn trước kia là về các điều răn phải giữ. ⁴Và cũng thế, theo cùng trật tự và những quy tắc đã chỉ, rồi làm cuộc tâm sự.

[245] (*Giải thích*) Để biết rõ hơn những lỗi phạm về các tội trọng, ta nhìn xem những điều trái ngược với chúng; và cũng vậy để để tránh các tội đó hơn, ta quyết tâm và cố gắng bằng những việc thao luyện thánh thiện đạt tới và thủ đắc bảy nhân đức trái ngược với chúng.

[246] ¹THỨ BA VỀ CÁC TÀI NĂNG CỦA LINH HỒN

²Về ba tài năng của 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] ¹THỨ BỐN VỀ NGŨ QUAN PHẦN XÁC

²Về ngũ quan phần xác, cũng vẫn theo trật tự như trên, trong khi thay đổi đề tài.

[248] (*Giải thích*)¹ Ai muốn noi gương Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, trong việc dùng ngũ quan, thì trong kinh dọn lòng, hãy cầu xin Chúa chí tôn phù trợ và sau khi suy xét về mỗi giác quan, đọc một Kinh Kính Mừng hay một Kinh Lạy Cha.

²Ai muốn noi gương Đức Mẹ trong việc dùng ngũ quan, thì trong kinh dọn lòng, hãy cầu xin Ngài phù trợ để Ngài xin ơn đó nơi Con và Chúa Ngài cho. Sau khi suy xét về mỗi giác quan, đọc một Kinh Kính Mừng.

[249] CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ HAI LÀ CHIÊM NIỆM Ý NGHĨA TỪNG TỪ CỦA MỘT KINH

[250] Trong cách cầu nguyện thứ hai này, cũng giữ điều phụ thêm như trong cách cầu nguyện thứ nhất.

[251] *Kinh dọn lòng* được thích ứng cho phù hợp với Đấng mà ta cầu nguyện.

[252] ¹Cách cầu nguyện thứ hai là quỳ gối hay ngồi lên tùy theo tư thế nào hợp hơn, tùy cách nào hợp với ta hơn và tùy theo lòng sốt mến kèm theo nhiều hơn, nhắm mắt lại hay nhìn chăm chú vào một nơi nào đó, không để mắt liếc nhìn chỗ này hay chỗ nọ, rồi đọc hai từ “Lạy Cha”, ²và dừng lại suy xét hai từ đó bao lâu ta còn thấy những ý nghĩa, những sự so sánh, sự cảm nếm và an ủi khi suy xét về hai từ đó. ³Làm tương tự với từng từ trong Kinh Lạy Cha hay kinh nào khác mà ta muốn cầu nguyện theo thể thức đó.

[253] *Quy tắc thứ nhất* là theo thể thức được nói đến, 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 Ki-tô, kinh Lạy Nữ Vương, đọc ra tiếng hay thầm trong trí theo cách quen làm.

[254] ¹*Thứ hai* là nếu người chiêm niệm Kinh Lạy Cha, trong một từ hay hai từ mà tìm được một đề tài tốt cho việc suy tưởng, sự cảm nếm và sự an ủi, ²thì đừng bận tâm đi xa hơn, cho dù giờ cầu nguyện kết thúc ở nơi đó. Khi hết giờ, đọc hết phần còn lại của Kinh Lạy Cha theo cách đã quen làm.

[255] ¹*Thứ ba* là nếu ta đã lưu lại cả một giờ ở một hay hai từ trong Kinh Lạy Cha, rồi ngày khác muốn trở lại kinh đó, thì đọc một hay hai từ đó như thường lệ, ²rồi dừng lại ở từ tiếp theo ngay đó, ta bắt đầu chiêm niệm theo như điều được nói đến 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*: khi kết thúc việc cầu nguyện, và bằng một lời nguyện tắt, ta hướng về Đấng mà ta đã cầu nguyện để xin những ân đức hay những ơn ta cảm thấy cần đến nhiều hơn.

[258] ¹CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ BA LÀ THEO NHỊP.

²*Điều phụ thêm* cũng như trong cách cầu nguyện thứ nhất và thứ hai.

³*Kinh dọn lòng* như trong cách cầu nguyện thứ hai.

⁴Cách cầu nguyện thứ ba là trong mỗi hơi thở hay nhịp thở, ta nguyện thầm trong trí bằng cách đọc một từ trong Kinh Lạy Cha hay một kinh nào khác mà ta đang đọc; làm sao để chỉ đọc một từ giữa hơi thở này và hơi thở khác, ⁵và trong khoảng thời gian từ hơi thở này đến hơi thở khác, ta chú ý chính yếu vào ý nghĩa của từ đó hay vào Đấng mà ta cầu xin, hoặc vào sự thấp hèn của chính mình hay sự khác biệt giữa sự cao cả dường ấy của Ngài với sự thấp hèn biết bao của mình.⁶Cứ theo cùng cách thức và quy tắc ấy mà tiến hành về các từ khác của Kinh Lạy Cha và đọc các kinh khác, như Kinh Kính Mừng, Lạy Hồn Chúa Ki-tô, Tin Kính và Lạy Nữ Vương như đã quen.

[259] *Quy tắc thứ nhất* là nếu muốn cầu nguyện vào 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 đó cứ tiến hành như thế đối với các kinh khác.

[260] *Thứ hai* : ai muốn ở lại lâu hơn nữa trong việc cầu nguyện theo nhịp có thể đọc tất cả các kinh kể trên hay một phần các kinh đó bằng cách đọc theo nhịp điệu của hơi thở như đã chỉ dẫn.

[261] ¹CÁC MẪU NHIỆM CỦA CUỘC ĐÒI ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA

²*(Giải thích)* Nên chú ý rằng, trong tất cả các mẫu nhiệm dưới đây, những từ ngữ đặt *trong ngoặc*: (...) là của chính Tin Mừng, mà những từ ngữ đặt ở ngoài thì không phải; ³trong mỗi mẫu nhiệm, phần lớn sẽ có ba điểm để suy gẫm và chiêm niệm những điểm đó dễ hơn.

[262] ¹VỀ VIỆC TRUYỀN TIN CHO ĐỨC MẸ, THÁNH LU-CA VIẾT Ở CHƯƠNG THỨ NHẤT, LC 26–38

²*Điểm thứ nhất*, là thánh thiên thần Gabriel, khi chào Đức Mẹ, đã loan báo việc thụ thai Đức Ki-tô Chúa chúng ta.³*(Khi Thiên thần vào nơi Đức Mẹ đang ở, chào Mẹ và nói: Thiên Chúa cứu Bà, Bà đây ân sủng, bà sẽ thụ thai trong lòng và sẽ sinh một con trai.)*

⁴*Điểm thứ hai*: thiên thần xác nhận điều mình đã nói với Đức Mẹ khi báo tin sự thụ thai của thánh Gio-an Tẩy Giả, thiên thần nói với Đức Mẹ. *(Và này Bà Ê-li-za-bét, người họ hàng của bà, đã thụ thai một con trai trong lúc tuổi già.)*

⁵*Điểm thứ ba*, Đức Mẹ trả lời cho thiên thần. *(Đây là nữ tỳ của Chúa, xin cho điều ấy được thực hiện nơi tôi theo như lời Ngài.)*

[263] ¹VỀ VIỆC ĐỨC MẸ ĐI THĂM BÀ Ê-LI-ZA-BÉT, THÁNH LU-CA NÓI Ở CHƯƠNG THỨ NHẤT, c. 39–56

²*Điểm thứ nhất*, khi Đức Mẹ viếng thăm bà Ê-li-za-bét, đang khi còn ở trong lòng mẹ mình, thánh Gio-an Tẩy Giả đã cảm thấy cuộc viếng thăm của Đức Mẹ.³*(Và vừa khi bà Ê-li-za-bét nghe thấy lời chào của Đức Mẹ, đứa trẻ nhảy mừng trong bụng bà; và được đầy Thánh Thần, bà Ê-li-za-bét kêu lớn tiếng nói: Em được chúc phúc giữa những người phụ nữ, và hoa quả lòng em được chúc phúc).*

⁵*Điểm thứ hai*, Đức Mẹ hát bài thánh thi rằng: *(Linh hồn tôi chúc tụng Thiên Chúa.)*

⁶*Điểm thứ ba.* (Đức Ma-ri-a ở lại với bà Ê-li-za-bét khoảng ba tháng, và sau đó trở về nhà mình).

[264] ¹VỀ VIỆC SINH RA CỦA ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA, THÁNH LU-CA NÓI Ở CHƯƠNG THỨ HAI, 1-14

²*Điểm thứ nhất.* Đức Bà và chồng là Giu-se đi từ Na-za-rét đến Bê-lem. *(Giu-se từ Ga-li-lê lên Bê-lem để tuân phục Cêsar, cùng với Đức Ma-ri-a là vợ mình và là người đàn bà đang mang thai.)*

³*Điểm thứ hai.* (Bà đã sinh Con Trai đầu lòng và lấy tã bọc con và đặt trong một máng cỏ.)

⁴*Điểm thứ ba.* (Vô số đạo binh thiên quốc xuất hiện, nói: Vinh quang cho Thiên Chúa trên các tầng trời.)

[265] ¹VỀ CÁC MỤC ĐỒNG, THÁNH LU-CA VIẾT Ở CHƯƠNG THỨ HAI, 8 – 20

²*Điểm thứ nhất.* Việc Đức Ki-tô Chúa chúng ta sinh ra, được thiên thần mặc khải cho các mục đồng. *(Ta báo cho anh em một tin vui trọng đại, bởi vì hôm nay Đấng Cứu Thế được sinh ra cho anh em).*

³Điểm thứ hai. Các mục đồng đi Bethlem. (Họ vội vã tới nơi và gặp thấy Đức Ma-ri-a và Giu-se và Hài Nhi đặt trong máng cỏ.)

⁴Điểm thứ ba. (Các mục đồng trở về, tôn vinh và ca tụng Chúa.)

[266] ¹VỀ VIỆC CẮT BÌ, THÁNH LU-CA VIẾT Ở CHƯƠNG THỨ HAI, 21

²Điểm thứ nhất. Người ta cắt bì cho Hài Nhi Giê-su.

³Điểm thứ hai. (Tên Ngài là Giê-su, tên đã được thiên thần đặt cho trước khi Ngài thụ thai trong lòng.)

⁴Điểm thứ ba. Người ta trao Hài Nhi cho Mẹ Ngài, Mẹ Ngài cảm thương vì máu chảy ra từ nơi Con mình.

[267] ¹VỀ BA VỊ ĐẠO SĨ, THÁNH MÁT-THÊU VIẾT Ở CHƯƠNG 2, 1 – 12

²Điểm thứ nhất. Ba vị đạo sĩ theo ngôi sao dẫn đường, đã đến thờ lạy Chúa Giê-su và nói. (Chúng tôi nhìn thấy ngôi sao của Ngài ở Phương Đông, và chúng tôi đến thờ lạy Ngài.)

³Điểm thứ hai. Các ông thờ lạy Ngài và dâng cho Ngài lễ vật. (Sắp mình xuống đất, các ông thờ lạy Ngài và dâng cho Ngài lễ vật: vàng, nhũ hương và mộc dược.)

⁴Điểm thứ ba. (Đang khi ngủ, các ông nhận được lời dặn đừng trở lại gặp Hê-rô-đê; và các ông trở về xứ sở mình bằng con đường khác.)

[268] ¹VỀ VIỆC THANH TẮY ĐỨC MẸ VÀ VIỆC DÂNG HÀI NHI GIÊ-SU, TH. LU-CA VIẾT, CHƯƠNG 2, 21 – 38

²Điểm thứ nhất. Các ngài đưa Hài Nhi Giê-su đến Đền Thờ để Hài Nhi được dâng cho Chúa như đứa con đầu lòng, và các ngài

dâng thay cho Hài Nhi (*một đôi chim gáy hoặc hai con chim bồ câu non*).

³*Điểm thứ hai.* Ông Si-mê-on đến Đền Thờ, (*ẵm lấy Hài Nhi trong lòng*), ông nói: (*Bây giờ, lạy Chúa, xin để cho tôi tỏ Chúa ra đi trong bình an*).

⁴*Điểm thứ ba.* Bà An-na sau đó (*đến, tuyên xưng Chúa và nói về Hài Nhi cho mọi người đang mong đợi ơn cứu chuộc Israel*).

[269] ¹VỀ VIỆC TRỐN SANG AI-CẬP, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CHƯƠNG 2, 13 – 18

²*Điểm thứ nhất.* Hê-rô-đê muốn giết Hài Nhi Giê-su, và vì thế ông đã giết các hài nhi vô tội; và trước cái chết của các ngài, thiên thần báo cho Giu-se trốn sang Ai-cập: (*Hãy chỗi dậy và đưa Hài Nhi và Mẹ Ngài và hãy trốn sang Ai-cập*).

³*Điểm thứ hai.* Ông trở đi Ai-cập: (*Chỗi dậy vào ban đêm, ông trở đi Ai-cập*.)

⁴*Điểm thứ ba.* Ông ở lại đó cho tới khi vua Hê-rô-đê băng hà.

[270] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA TỪ AI-CẬP TRỞ VỀ NHƯ THẾ NÀO, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CHƯƠNG 2, 19–23

²*Điểm thứ nhất.* Thiên thần báo cho Giu-se trở về Israel: (*Hãy chỗi dậy và hãy đưa Hài Nhi và Mẹ Ngài và hãy đi về đất Israel*).

³*Điểm thứ hai.* Chỗi dậy, ông trở về đất Israel.

⁴*Điểm thứ ba.* Vì lẽ Archêlaô, con của Hê-rô-đê, đang trị vì xứ Giu-đa, nên ông lui về Na-za-rét.

[271] ¹VỀ CUỘC ĐỜI ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA TỪ MƯỜI HAI ĐẾN BA MƯƠI TUỔI, TH. LU-CA VIẾT Ở CHƯƠNG 2, 50-52

²*Điểm thứ nhất.* Ngài vâng lời cha mẹ (Ngài tiến tới trong khôn ngoan, cả về tuổi tác lẫn ân sủng.)

³*Điểm thứ hai.* **Hình như** Ngài làm nghề thợ mộc, như có vẻ thánh Máccô [nói]* *ghi nhận như thế ở chương thứ sáu (Người này lại chẳng là gã thợ mộc đó sao?)

[272] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ CHÚA VÀO ĐỀN THỜ KHI LÊN 12 TUỔI, TH. LU-CA VIẾT Ở CHƯƠNG 2, 41-50

²*Điểm thứ nhất.* Đức Ki-tô Chúa chúng ta, khi lên mười hai tuổi, đã từ Na-za-rét lên Giê-ru-sa-lem.

³*Điểm thứ hai.* Đức Ki-tô Chúa chúng ta ở lại Giê-ru-sa-lem, và cha mẹ Ngài không hay biết.

⁴*Điểm thứ ba.* Qua ba ngày, cha mẹ Ngài tìm thấy Ngài đang tranh luận trong Đền Thờ và đang ngồi giữa hàng thầy dạy; và cha mẹ Ngài hỏi Ngài đã ở đâu, Ngài trả lời ⁵(Cha mẹ không biết là con phải lo những việc của Cha con sao?)

[273] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ CHỊU PHÉP RỬA NHƯ THẾ NÀO, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CHƯƠNG 3, 13 - 17

²*Điểm thứ nhất.* Đức Ki-tô Chúa chúng ta, sau khi từ giã người mẹ điểm phúc của Ngài, Ngài từ Na-za-rét đi đến sông Gio-đan, nơi đây có thánh Gio-an Tẩy Giả đang sống.

³*Điểm thứ hai.* thánh Gio-an làm phép rửa cho Đức Ki-tô Chúa chúng ta; và vì ông muốn từ chối khi nghĩ mình không xứng

đáng làm phép rửa cho Ngài, nên Đức Ki-tô nói với ông: (*Bây giờ hãy làm việc đó vì cần thiết là chúng ta phải hoàn thành tất cả sự công chính như thế*).

⁴*Điểm thứ ba.* (Chúa Thánh Thần đến, và tiếng Chúa Cha từ trên trời chứng thực: *Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người.*)

[274] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ CHỊU CÁM DỠ NHƯ THẾ NÀO, TH. LU-CA VIẾT Ở CH. 4, 1 – 13, VÀ MÁT-THÊU CH.4,1 – 11

²*Điểm thứ nhất.* Sau khi đã chịu phép rửa, Ngài đi đến hoang địa, ở đó Ngài nhịn ăn bốn mươi ngày và bốn mươi đêm.

³*Điểm thứ hai.* Ngài bị kẻ thù cám dỗ ba lần (*Tiến lại gần, tên cám dỗ nói với Ngài: Nếu ngươi là Con Thiên Chúa, ngươi hãy khiến những hòn đá này trở thành bánh đi; ngươi hãy gieo mình xuống khỏi nơi đây; hết thấy mọi điều ngươi thấy, ta sẽ cho ngươi nếu ngươi sấp mình xuống đất thờ lạy ta.*)

⁴*Điểm thứ ba.* Các thiên thần đến và phụng sự Ngài.

[275] ¹VỀ VIỆC KÊU GỌI CÁC TÔNG ĐỒ

²*Điểm thứ nhất.* **Hình như là** thánh Phê-rô và thánh An-rê được kêu gọi ba lần: thứ nhất, để có một sự hiểu biết nào đó; điều này là xuất phát từ thánh Gio-an ở chương thứ nhất. ³Thứ hai, để đi theo Đức Ki-tô cách nào đó, với ý định quay về lấy lại điều các ông đã bỏ, như thánh Lu-ca nói ở chương năm. ⁴Thứ ba, để luôn mãi đi theo Đức Ki-tô Chúa chúng ta, như thánh Mát-thêu nói ở chương thứ bốn và thánh Mac-cô ở chương thứ nhất.*

⁵*Điểm thứ hai.* Ngài kêu gọi Phi-líp-phê, như ở chương thứ nhất của thánh Gio-an, và Mát-thêu như chính Mát-thêu nói ở chương thứ chín.

⁶*Điểm thứ ba.* Ngài kêu gọi các tông đồ khác, mà on kêu gọi đặc thù của các ông lại không được ghi nhận trong Tin Mừng.

⁷Và ba điều khác cũng phải được xét tới: điều thứ nhất, các tông đồ xuất thân từ giai cấp thấp hèn và mộc mạc như thế nào; ⁸điều thứ hai, phẩm chức ở đó các ông được kêu gọi cách dịu ngọt biết bao; ⁹điều thứ ba, các ơn ban và các ân sủng mà nhờ đó các ông được nâng lên trên tất cả các tổ phụ của Tân Ước và Cựu Ước.

[276] ¹VỀ PHÉP LẠ ĐẤU TIÊN ĐƯỢC LÀM Ở TIỆC CƯỚI TẠI CA-NA XỨ GA-LI-LÊ, TH. GIO-AN VIẾT, CH. 2, 1 – 12

²*Điểm thứ nhất.* Đức Ki-tô Chúa chúng ta được mời cùng với các môn đệ của Ngài đến dự tiệc cưới.

³*Điểm thứ hai.* Mẹ báo cho Con mình biết là thiếu rượu, khi nói: (*Họ không có rượu*); và Mẹ ra lệnh cho những người giúp việc: (*Hãy làm bất cứ điều gì Ngài sẽ bảo các con*).

⁴*Điểm thứ ba.* (Ngài đã biến nước thành rượu, và đã bày tỏ vinh quang của Ngài, và các môn đệ Ngài tin vào Ngài.)

[277] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ ĐUỔI NHỮNG NGƯỜI BUÔN BÁN RA KHỎI ĐỀN THỜ NHƯ THẾ NÀO, THÁNH GIO-AN VIẾT, CH. 2, 13 – 25

²*Điểm thứ nhất.* Ngài đuổi tất cả những người buôn bán ra khỏi Đền Thờ bằng cái roi làm bằng các sợi dây.

³*Điểm thứ hai.* Ngài lật đổ những chiếc bàn và những đồng tiền của những người đổi tiền giàu có đang ở trong Đền Thờ.

⁴*Điểm thứ ba.* Với những người nghèo bán chim bồ câu, Ngài nói dịu dàng: (*Hãy đem những cái này ra khỏi đây và đừng biến nhà của Ta thành nhà buôn bán*).

[278] ¹VỀ BÀI GIẢNG ĐỨC KI-TÔ ĐÃ THỰC HIỆN Ở TRÊN NÚI, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CHƯƠNG 5, 1 – 48

²*Điểm thứ nhất:* Ngài nói riêng với các môn đệ yêu dấu của Ngài về tám mối phúc: *(Phúc thay những người nghèo khó trong tinh thần, những người hiền lành, những người có lòng thương xót, những người khóc than, những người đói khát sự công chính, những người có con tim trong sạch, những người đem an bình, và những người chịu bách hại.)*

³*Điểm thứ hai.* Ngài khuyến khích các ông sử dụng các tài năng cho tốt: *(Cũng thế, ánh sáng anh em phải chiếu sáng trước mặt người ta sao cho người ta trông thấy các việc tốt lành của anh em và tôn vinh Cha anh em là Đấng ở trên trời.)*

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài tỏ mình ra không phải là một kẻ vi phạm lề luật, nhưng là kẻ hoàn thành, khi Ngài giải thích huấn lệnh không giết người, không gian dâm, không thể gian dối và phải thương yêu kẻ thù: *(Thầy bảo anh em rằng hãy thương yêu những kẻ thù của anh em và hãy làm điều thiện cho những kẻ thù ghét anh em.)*

[279] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA LÀM CHO BẢO TỐ TRÊN BIỂN YÊN LẶNG NHƯ THỂ NÀO, TH. MÁT-THÊU VIẾT, CHƯƠNG THỨ TÁM, 23 – 27

²*Điểm thứ nhất.* Trong khi Đức Ki-tô Chúa chúng ta đang ngủ thì một [~~trận động đất~~] ***con bão tố lớn** nổi lên trên biển.

³*Điểm thứ hai.* Trong khi sợ hãi, các môn đệ Ngài đánh thức Ngài dậy; Ngài quở trách các ông vì kém tin khi nói với các ông: *(Anh em sợ cái gì, hỡi những kẻ kém tin?).*

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài truyền cho gió và biển ngừng lại. Do vậy khi ngừng lại, biển trở nên yên lặng; người ta kinh ngạc về việc đó khi nói: (*Ông này là ai mà gió và biển cũng vâng lời?*)

[280] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ ĐI TRÊN BIỂN NHƯ THẾ NÀO, TH. MÁT-THÊU VIẾT, CHƯƠNG 14, 22 – 33

²*Điểm thứ nhất.* Trong khi Đức Ki-tô Chúa chúng ta ở trên núi, Ngài truyền cho các môn đệ của Ngài xuống thuyền và, sau khi cho dân chúng ra về, Ngài bắt đầu cầu nguyện một mình.

³*Điểm thứ hai.* Chiếc thuyền bị sóng đập vào; Đức Ki-tô đi trên mặt nước mà tiến về phía thuyền, và các môn đệ nghĩ rằng đó là ma.

⁴*Điểm thứ ba.* Đức Ki-tô nói với các ông: (Thầy đây, đừng sợ), theo lệnh Ngài, thánh Phê-rô đi trên mặt nước đến với Ngài; vì nghi ngờ, ông bắt đầu chìm xuống; nhưng Đức Ki-tô Chúa chúng ta cứu ông và quở trách ông yếu tin; và sau đó, khi Ngài bước xuống thuyền thì gió lặng yên.

[281] ¹VỀ CÁC TÔNG ĐỒ ĐƯỢC SAI ĐI RAO GIẢNG NHƯ THẾ NÀO, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CH. 10, 1 – 15

²*Điểm thứ nhất.* Đức Ki-tô kêu gọi các môn đệ yêu dấu của Ngài, và ban cho các ông quyền xua đuổi ma quỷ ra khỏi thân xác người ta và quyền chữa lành mọi bệnh tật.

³*Điểm thứ hai.* Ngài dạy các ông về sự khôn ngoan và sự kiên nhẫn: (*Này đây, Thầy sai anh em đi như những con chiên ở giữa sói rùng; vậy anh em hãy khôn ngoan như những con rắn và đơn sơ như những con chim bồ câu.*)

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài ban cho các ông cách đi đường: *(Anh em đừng có vàng cũng đừng có tiền; điều anh em đã nhận được cách nhưng không, anh em hãy cho đi cách nhưng không).* Và Ngài đã cho các ông cách rao giảng: *(Đọc đường anh em hãy rao giảng, nói rằng Nước Trời đã đến gần).*

[282] ¹VỀ VIỆC HỐI CÁI CỦA BÀ MA-ĐA-LÊ-NA, TH. LU-CA VIẾT Ở CHƯƠNG 7, 36 – 50

²*Điểm thứ nhất.* Một phụ nữ đi vào nơi Đức Ki-tô Chúa chúng ta ngồi ở bàn ăn, trong nhà người Pha-ri-siêu, bà mang một bình bạch ngọc đựng đầy dầu thơm.

³*Điểm thứ hai.* Đứng phía sau Chúa, gần chân Ngài, bà bắt đầu lấy nước mắt rửa chân Ngài và lấy tóc của bà mà lau, và bà hôn chân Ngài và lấy dầu thơm mà xức.

⁴*Điểm thứ ba,* Vì người Pha-ri-siêu kết án bà Ma-đa-lê-na, Đức Ki-tô lên tiếng bênh vực bà khi nói: *(Nhưng tội chị ấy có nhiều, được tha thứ, bởi vì chị ấy yêu mến nhiều).* Và Ngài nói với bà: *(Lòng tin của con đã cứu con, con hãy đi bình an).*

[283] ¹VỀ VIỆC ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA CHO NĂM NGÀN NGƯỜI ĂN NHƯ THẾ NÀO, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CH. 14, 13 – 21

²*Điểm thứ nhất.* Vì đã muộn, các môn đệ xin Đức Ki-tô cho đám người đông đảo đang ở với Ngài ra về.

³*Điểm thứ hai.* Đức Ki-tô Chúa chúng ta ra lệnh cho các môn đệ mang bánh đến cho Ngài, và Ngài truyền cho người ta ngồi vào bàn, và Ngài làm phép và bẻ ra, và trao bánh cho các môn đệ của Ngài, và các môn đệ cho đám đông.

⁴*Điểm thứ ba.* (Họ ăn và được no nê, và còn lại mười hai giỏ.)

[284] ¹VỀ VIỆC BIẾN HÌNH CỦA ĐỨC KI-TÔ, TH. MÁT-THÊU VIẾT Ở CHƯƠNG 17, 1 – 13

²*Điểm thứ nhất.* Khi đưa ba môn đệ yêu dấu Phê-rô, Gia-cô-bê và Gio-an đi theo mình, Đức Ki-tô Chúa chúng ta đã biến hình đổi dạng, và mặt Ngài chói lợi như mặt trời, và y phục Ngài như tuyết.

³*Điểm thứ hai.* Ngài đàm đạo với ông Mô-sê và Ê-li-a.

⁴*Điểm thứ ba.* Khi thánh Phê-rô nói làm ba chiếc lều, thì có tiếng từ trời vang lên, phán rằng: (Người này là con yêu dấu của Ta, các người hãy nghe lời Người); ⁵khi nghe thấy tiếng phán ấy, các môn đệ của Ngài vì sợ hãi, ngã sấp mặt xuống đất, và Đức Ki-tô Chúa chúng ta chạm vào họ, và nói với họ: (Hãy đứng dậy và đừng sợ; đừng nói thị kiến này cho một ai biết cho tới khi Con Người phục sinh).

[285] ¹VỀ VIỆC PHỤC SINH ÔNG LA-ZA-RÔ, GIO-AN CHƯƠNG 11, 1–44

²*Điểm thứ nhất.* Bà Mát-ta và Ma-ri-a cho Đức Ki-tô Chúa chúng ta biết bệnh của anh La-za-rô; khi đã biết điều đó, Ngài còn ở lại hai ngày để phép lạ còn hiển nhiên hơn.

³*Điểm thứ hai.* Trước khi làm cho anh ta sống lại, Ngài yêu cầu cả chị này và chị kia hãy tin khi nói: (Ta là sự sống lại và là sự sống; ai tin vào Ta, thì dù có chết, cũng sẽ được sống.)

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài làm cho anh ta sống lại sau khi đã khóc than và cầu nguyện; và cách thức làm cho anh ta sống lại là truyền lệnh: (Hỡi La-za-rô, hãy ra ngoài!).

[286] ¹VỀ BỮA ĂN TỐI Ở BÊ-TA-NI-A, MT CH. 26, 1-13

²*Điểm thứ nhất.* Chúa ăn tối trong nhà ông Simon phong cùi, cùng với anh La-za-rô.

³*Điểm thứ hai.* Chị Ma-ri-a đổ dầu thơm trên đầu Đức Ki-tô.

⁴*Điểm thứ ba.* Giu-đa cầu nhàu, nói: (*Việc phung phí dầu thơm này để làm gì?*) Nhưng một lần nữa Ngài bào chữa cho chị Ma-đa-lê-na khi nói: (*Tại sao lại làm phiền lòng người phụ nữ này, bởi lẽ chị ấy đã làm một việc tốt đối với Thầy?*)

[287] ¹CHỦ NHẬT LỄ LÁ, MT CH. 21, 1 - 11

²*Điểm thứ nhất.* Chúa sai đi tìm con lừa cái và con lừa con khi nói: (*Hãy cỡi chúng ra và dẫn chúng đến cho Thầy; và nếu có ai nói với anh em điều gì, thì hãy nói rằng Chúa cần đến, và tức khắc họ sẽ để cho chúng đi.*)

³*Điểm thứ hai.* Ngài cưỡi lên con lừa cái được che phủ bằng những chiếc áo của các tông đồ.

⁴*Điểm thứ ba.* Người ta ra đón tiếp Ngài, khi họ trải áo của họ và những cành lá lên đường và nói: (*Xin cứu chúng tôi, con vua Đavít; chúc tụng Đấng nhân danh Chúa mà đến. Xin cứu chúng tôi từ trên chốn trời cao.*)

[288] ¹VỀ VIỆC RAO GIẢNG TRONG ĐỀN THỜ, LC CH. 19, 47-48

²*Điểm thứ nhất.* Ngài giảng dạy mỗi ngày trong Đền Thờ.

³*Điểm thứ hai.* Sau khi giảng xong, vì không có ai tiếp nhận Ngài ở Giê-ru-sa-lem, nên Ngài trở lại Bê-ta-ni-a.

[289] ¹VỀ BỮA TIỆC LY, MT 26, GA 13, 1 – 30

²*Điểm thứ nhất.* Ngài ăn thịt con chiên vượt qua cùng với mười hai tông đồ của Ngài, Ngài báo trước cái chết của Ngài cho họ: (*Quả thật, Thầy nói cho anh em biết rằng một người trong anh em sẽ bán Thầy.*)

³*Điểm thứ hai.* Ngài rửa chân cho các môn đệ, cả chân Giu-đa nữa, bắt đầu từ thánh Phê-rô; ông này vì suy xét đến sự uy nghi của Chúa và sự thấp hèn của riêng mình, nên không muốn chấp nhận, đã nói: ⁴(*Lạy Chúa, Chúa rửa chân con sao?*). Nhưng thánh Phê-rô đã không biết rằng, ở trong việc đó, Ngài đã nêu gương về sự khiêm nhường, và vì thế Ngài nói: (*Thầy đã làm gương cho anh em để anh em làm như Thầy đã làm.*)

⁵*Điểm thứ ba.* Ngài thiết lập hiến lễ cực thánh của phép Thánh Thể, như dấu chỉ rất cao cả về tình yêu của Ngài khi Ngài nói: (*Hãy cầm lấy mà ăn*). Khi bữa ăn tối đã xong, Giu-đa đi ra để bán Đức Ki-tô Chúa chúng ta.

[290] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ BỮA ĂN TỐI CHO ĐẾN HẾT KHI Ở TRONG VƯỜN, MT CH 26 VÀ MÁC-CÔ CH 14

²*Điểm thứ nhất.* Khi bữa ăn tối đã xong và đang khi hát bài thánh thi, Chúa đi đến núi Ôliu cùng với các môn đệ đầy sợ hãi của Ngài; và để tám người ở lại vườn Ghết-sê-ma-ni khi nói: (*Anh em hãy ngồi ở đây, còn Thầy lại đi kia để cầu nguyện.*)

³*Điểm thứ hai.* Trong khi đi theo thánh Phê-rô, thánh Gia-cô-bê và thánh Gio-an, Ngài cầu xin cùng Chúa ba lần, Ngài nói: (*Lạy Cha, nếu có thể được, xin cho chén này xa khỏi con; tuy nhiên, xin*

đừng để ý muốn của con được thực hiện, mà là ý muốn của Cha.) Và trong cơn hấp hối, Ngài cầu xin khẩn thiết hơn.

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài sợ hãi đến nỗi Ngài nói: (*Linh hồn Ta buồn rầu đến chết được*); và Ngài đổ mồ hôi bằng máu nhiều đến nỗi thánh Lu-ca nói: (*Mồ hôi Ngài như những giọt máu chảy xuống đất*), điều này giả thiết là y phục Ngài đã đầy máu.

[291] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ VƯỜN CHO ĐẾN HẾT KHI Ở NHÀ ÔNG AN-NA, MT 26, LC 22, MC 15

²*Điểm thứ nhất.* Chúa để cho ông Giu-đa hôn, và để bị bắt như một tên trộm cướp, Ngài nói với những người đến bắt Ngài: (*Các người đến để bắt Ta như một tên trộm cướp, với gươm giáo và gậy gộc, trong khi hằng ngày Ta ngồi với các người trong Đền Thờ để dạy dỗ mà các người không bắt Ta.*) ³và khi Ngài nói: (*Các người tìm ai?*), những kẻ thù ngã xuống đất.

⁴*Điểm thứ hai.* Thánh Phê-rô đã thương một người đầy tớ của vị thượng tế, Chúa dụ hiền nói với ông: (*Hãy xô gươm vào chỗ của nó*), và Ngài chữa lành vết thương của người đầy tớ.

⁵*Điểm thứ ba.* Bị các môn đệ bỏ rơi, Ngài bị dẫn đến nhà ông Anna, ở đó thánh Phê-rô, kẻ đã đi theo Ngài ở xa, chối Ngài một lần; và người ta và má Đức Ki-tô khi nói với Ngài: (*Mày trả lời vị thượng tế như thế ư?*)

[292] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ NHÀ ÔNG AN-NA CHO TỚI HẾT KHI Ở NHÀ ÔNG CAI-PHA

²*Điểm thứ nhất.* Họ dẫn Ngài đang bị trói, từ nhà ông An-na đến nhà ông Cai-pha, ở đây thánh Phê-rô chửi Ngài hai lần, và khi Chúa nhìn, (*ông ra ngoài khóc lóc thảm thiết*).

³*Điểm thứ hai.* Chúa Giê-su chịu trói suốt đêm.

⁴*Điểm thứ ba.* Ngoài ra, những kẻ giam giữ Ngài nhạo báng Ngài, và đánh đập Ngài, và bịt mắt Ngài, và vả má Ngài, và hỏi Ngài: (*Hãy nói tiên tri cho chúng ta, ai là kẻ đánh người?*) Và họ nói phạm thượng bằng những điều tương tự.

[293] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ NHÀ ÔNG CAI-PHA CHO ĐẾN HẾT KHI Ở DINH ÔNG PHI-LA-TÔ, MT 26, LC 23, MC 15

²*Điểm thứ nhất.* ~~Tất cả [dân chúng đê hèn của người Do Thái]~~ **dám đong Do Thái** dẫn Ngài đến ông Phi-la-tô, và tố cáo Ngài trước mặt ông ta khi nói: (*Chúng tôi đã thấy tên này tìm cách làm cho dân tộc chúng tôi diệt vong và cấm nộp thuế cho vua César*).

³*Điểm thứ hai.* Sau khi ông Phi-la-tô đã tra hỏi Ngài một lần và một lần nữa, ông Phi-la-tô nói: (*Ta không thấy người này có lỗi nào cả*).

⁴*Điểm thứ ba.* Ba-ra-ba, tên trộm cướp, được họ ưa chuộng hơn Ngài: (*Mọi người kêu to lên khi nói: Không thả tên này, mà Ba-ra-ba*).

[294] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ DINH ÔNG PHI-LA-TÔ CHO ĐẾN KHI Ở NHÀ ÔNG HÊ-RÔ-ĐÊ

²*Điểm thứ nhất.* Ông Phi-la-tô trao Chúa Giê-su, người xứ Ga-li-lê, đến ông Hê-rô-đê là quận vương xứ Ga-li-lê.

³*Điểm thứ hai.* Ông Hê-rô-đê, vì tò mò, tra hỏi Ngài nhiều điều, và Ngài không trả lời cho ông một điều gì, cho dù những luật sĩ và các thầy tư tế không ngừng tố cáo Ngài.

⁴*Điểm thứ ba.* Ông Hê-rô-đê, cùng với quân lính của ông, khinh bỉ Ngài bằng cách mặc cho Ngài một chiếc áo trắng.

[295] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ NHÀ ÔNG HÊ-RÔ-ĐÊ, CHO TỚI DINH ÔNG PHI-LA-TÔ, MT 26, LC 23, MC 15 VÀ GA 19

²*Điểm thứ nhất.* Ông Hê-rô-đê gọi trả Ngài lại cho ông Phi-la-tô; do vậy mà họ trở thành bạn hữu, trong khi trước kia họ là kẻ thù.

³*Điểm thứ hai.* Ông Phi-la-tô bắt Chúa Giê-su và đánh đòn Ngài; và quân lính làm một triều thiên bằng gai, và đội trên đầu Ngài, và mặc cho Ngài chiếc áo đỏ sẫm, và đến gần Ngài và nói: (*Thiên Chúa cứu ông, lạy vua dân Do Thái*); và họ tát Ngài.

⁴*Điểm thứ ba.* Ông đưa Ngài ra ngoài, trước mặt mọi người: (*Vậy Chúa Giê-su đi ra, mang triều thiên bằng gai và mặc áo đỏ sẫm; và ông Phi-la-tô nói với họ: Đây là người*). Và khi các vị thượng tế thấy Ngài, họ la hét, nói: (*Hãy đóng đinh, hãy đóng đinh nó đi*).

[296] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ DINH ÔNG PHI-LA-TÔ TỚI HẾT KHI Ở TRÊN THẬP GIÁ, GA 19, 13–22

²*Điểm thứ nhất.* Ông Phi-la-tô ngồi với tư cách quan toà, trao Chúa Giê-su cho họ để họ đóng đinh Ngài sau khi những người Do Thái đã không chấp nhận Ngài là vua mà nói: (*Chúng tôi*

không có vua, trừ vua Cêsar).

³*Điểm thứ hai.* Ngài vác thập giá trên vai, và vì Ngài không có thể vác được, nên ông Simon, người Cyrê-nê, bị bắt buộc vác thập giá đi sau Chúa Giê-su.

⁴*Điểm thứ ba.* Họ đóng đinh Ngài ở giữa hai tên trộm cướp và treo lên tấm biển viết: (*Giê-su người Na-za-rét, vua dân Do Thái*).

[297] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TRÊN THẬP GIÁ, GA 19, 23–27

²*Điểm thứ nhất.* ³Ngài nói bảy lời trên thập giá: Ngài cầu xin cho những kẻ đóng đinh Ngài; Ngài tha thứ cho tên trộm cướp; Ngài gửi gắm thánh Gio-an cho Mẹ Ngài, và Mẹ cho thánh Gio-an; ⁴Ngài nói lớn tiếng: (*Ta khát*), và người ta cho Ngài mật đắng và giấm; Ngài nói rằng Ngài bị bỏ rơi; Ngài nói: (*Đã hoàn tất*); Ngài nói: (*Lạy Cha, con trao phó hồn con trong tay Cha*).

⁵*Điểm thứ hai.* Mặt trời trở nên tối tăm, các núi đá vỡ ra, [~~đá của~~] các mồ mà mở tung ra, màn trong Đền Thờ [~~đã bị xé rách~~] ***bị xé làm đôi từ trên xuống dưới.***

⁶*Điểm thứ ba.* Người ta nhục mạ Ngài khi nói: (*Mày là kẻ phá Đền Thờ của Thiên Chúa, hãy xuống khỏi thập giá đi*); y phục của Ngài được phân chia; cạnh sườn Ngài do bị chiếc giáo đâm thấu đã để cho nước và máu chảy ra.

[298] ¹VỀ NHỮNG MẪU NHIỆM ĐÃ ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ TRÊN THẬP GIÁ CHO ĐẾN **HẾT KHI Ở TRONG MỒ**

²*Điểm thứ nhất.* Ngài được ông Giu-se và ông Ni-cô-đê-mô đem xuống khỏi thập giá, trước mặt người mẹ đau khổ của Ngài.

³*Điểm thứ hai.* Thân xác Ngài được đưa tới ngôi mộ và được xúc dầu thơm và được mai táng.

⁴*Điểm thứ ba.* Người ta chỉ định quân lính đến canh giữ.

[299] ¹VỀ SỰ PHỤC SINH CỦA ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ NHẤT CỦA NGÀI

²*Điểm thứ nhất.* Ngài hiện đến với Đức Ma-ri-a đồng trinh; cho dù điều đó không được nói đến trong Thánh Kinh, nhưng coi như được đề cập khi nói rằng Ngài hiện đến với biết bao nhiêu người khác; ³bởi vì Thánh Kinh giả thiết rằng chúng ta có sự hiểu biết, như có lời chép: (*Anh em cũng không hiểu ư ?*)

[300] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ HAI, MÁC-CÔ CH. 16, 1-11

²*Điểm thứ nhất.* Khi còn **rất sớm** của ban mai [~~khi mặt trời mọc~~], bà Ma-ri-a Ma-đa-lê-na, bà mẹ ông Gia-cô-bê và bà Sa-lô-mê đi đến mộ, họ nói: (*Ai sẽ lăn phiến đá khỏi cửa mộ cho chúng ta ?*)

³*Điểm thứ hai.* Họ thấy hòn đá đó được lăn đi và thấy thiên thần lên tiếng nói: (*Có phải chính Đức Giê-su người Na-za-rét mà các bà tìm kiếm không? Ngài đã sống lại, Ngài không ở đây.*)

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài hiện ra cho Ma-ri-a, bà là kẻ đã ở cạnh ngôi mộ sau khi những người khác đi khỏi.

[301] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ BA, TH. MT CHƯƠNG CUỐI CÙNG

²*Điểm thứ nhất.* Những bà Ma-ri-a này ra khỏi mộ với sự sợ hãi và niềm vui mừng mãnh liệt, muốn báo tin cho các môn đệ về việc Chúa sống lại.

³*Điểm thứ hai.* Đức Ki-tô Chúa chúng ta hiện đến với họ ở dọc đường, Ngài nói với họ: (*Thiên Chúa của chị em*); và các phụ nữ lại gần, sắp mình xuống dưới chân Ngài và thờ lạy Ngài.

⁴*Điểm thứ ba.* Chúa Giê-su nói với họ: (*Đừng sợ; hãy đi và nói với các anh em của Ta rằng họ phải đến Ga-li-lê, vì ở đó họ sẽ thấy Ta.*)

[302] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 4, CHƯƠNG CUỐI CÙNG CỦA LU-CA 9 – 12; 33 – 34

²*Điểm thứ nhất.* Khi nghe những người phụ nữ nói rằng Đức Ki-tô đã sống lại, thánh Phê-rô vội vàng đi đến mộ. Nhưng bà Ma-ri-a này ra khỏi mộ với sự sợ hãi và niềm vui mừng lớn lao, muốn báo tin cho các môn đệ về việc Chúa sống lại.

³*Điểm thứ hai.* Khi bước vào mộ, ông thấy chỉ có những tấm vải dùng để bọc xác Đức Ki-tô Chúa chúng ta, và không có gì khác.

⁴*Điểm thứ ba.* Đang khi thánh Phê-rô suy nghĩ về những sự này, Đức Ki-tô hiện đến với ông, và vì thế các tông đồ nói: (*Quả thực Chúa đã phục sinh và đã hiện ra với ông Simon.*)

[303] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 5, Ở CHƯƠNG CUỐI CÙNG CỦA TH. LU-CA

²*Điểm thứ nhất.* Ngài hiện đến với các môn đệ là những kẻ đi về Emmau đang nói về Đức Ki-tô.

³*Điểm thứ hai.* Ngài quở trách các ông bằng cách ngang qua Thánh Kinh chỉ cho thấy rằng Đức Ki-tô phải chết và sống lại: (*Ôi những kẻ khờ dại và lòng chậm tin mọi điều các ngôn sứ đã nói! Há không phải là Đức Ki-tô phải chịu đau khổ và vào trong vinh quang của Ngài như thế sao?*)

⁴*Điểm thứ ba.* Theo lời nài xin của các ông, Ngài dừng lại đó và ở với các ông cho tới khi cho các ông rước lễ, Ngài biến đi; về phần các ông, khi trở về, đã nói cho các môn đệ việc các ông đã nhận ra Ngài như thế nào khi rước lễ.

[304] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 6, GA CH. 20, 19 – 23

²*Điểm thứ nhất.* Các môn đệ tụ họp (vì sợ người Do Thái), trừ thánh Tô-ma ra.

³*Điểm thứ hai.* Chúa Giê-su hiện đến với các ông trong khi các cửa đóng kín; và khi đứng giữa các ông, Ngài nói: (*Bình an cho anh em*).

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài ban Thánh Thần cho các ông khi nói với các ông: (*Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần; Tội lỗi sẽ được tha cho những ai mà anh em tha cho.*)

[305] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ BẢY, GA 20, 24 – 29

²*Điểm thứ nhất.* Thánh Tô-ma không tin bởi vì ông vắng mặt trong cuộc hiện ra lần trước, ông nói: (*Nếu tôi không nhìn thấy Ngài thì tôi không tin*).

³*Điểm thứ hai.* Chúa Giê-su hiện đến với các ông, tám ngày sau, trong lúc các cửa đóng kín, và Ngài nói với thánh Tô-ma: (*Hãy đặt ngón tay của anh vào đây và hãy xem sự thật, và đừng cứng tin nữa, nhưng hãy tin*).

⁴*Điểm thứ ba.* Thánh Tô-ma đã tin và thưa lên: (*Lạy Chúa của tôi và Thiên Chúa của tôi*); Đức Ki-tô nói với ông: (*Phúc cho những người không thấy mà lại tin*).

[306] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 8, GA CH. CUỐI CÙNG, 1 – 17

²*Điểm thứ nhất.* Chúa Giê-su hiện đến với **bảy vị** [~~Các tông đồ~~] **trong các môn đệ của Ngài** đang đánh cá; suốt đêm các ông đã không bắt được con cá nào; và thả lưới theo lệnh của Ngài, (*các ông không thể kéo lưới lên được vì rất nhiều cá*).

³*Điểm thứ hai.* Với phép lạ này, thánh Gio-an nhận ra Ngài và nói với thánh Phê-rô: (*Chúa đây*); ông này nhảy xuống biển và đến với Đức Ki-tô.

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài cho các ông ăn một phần cá nướng và một tảng mật ong; và Ngài trao phó những con chiên mẹ của Ngài cho thánh Phê-rô là người trước hết được tra khảo ba lần về lòng mến; và Ngài nói với ông: (*Hãy chăn những chiên mẹ của Thầy*).

[307] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 9, MT CH. CUỐI CÙNG, 16 – 20

²*Điểm thứ nhất.* Theo lệnh của Chúa, các môn đệ đi đến núi Tabor.

³*Điểm thứ hai.* Đức Ki-tô hiện đến với các ông và nói: (*Hết mọi quyền năng trên trời và dưới đất đã được ban cho Thầy*).

⁴*Điểm thứ ba.* Ngài sai họ đi khắp thế giới để rao giảng khi nói: (*Anh em hãy đi và dạy dỗ muôn dân, làm phép rửa cho họ nhân danh Cha và Con và Thánh Thần*).

[308] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 10, TRONG THƯ THỨ NHẤT GỬI CHO NHỮNG NGƯỜI CÔ-RIN-TÔ, CH. 15, 6

²"Sau đó Ngài được hơn năm trăm anh em xem thấy cùng một lúc."

[309] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 11, TRONG THƯ THỨ NHẤT GỬI TÍN HỮU CÔ-RIN-TÔ, CH. 15, 7

²"Sau đó Ngài hiện đến với thánh Gia-cô-bê."

[310] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 12

²Ngài hiện đến với ông Giu-se Arimathia, như [~~Tin Mừng của Ni-cô-đê-mô nói~~] *người ta suy gẫm như thế theo lòng đạo đức* và như người ta đọc thấy trong đời sống các thánh.

[311] ¹VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ 13, THƯ THỨ NHẤT, CR CH. 15, 8

²Ngài hiện đến với thánh Phao-lô sau cuộc thăng thiên: (*Sau cùng Ngài hiện đến với tôi là người giống như một kẻ sinh non*). ³Bằng linh hồn Ngài cũng hiện đến với các thánh tổ phụ ở trong lâm-bô; ⁴và sau khi đưa các ông ra khỏi đó và lấy lại thân xác, Ngài hiện ra nhiều lần với các môn đệ và nói chuyện với họ.

[312] ¹VỀ VIỆC LÊN TRỜI CỦA ĐỨC KI-TÔ CHÚA CHÚNG TA, C.V. 1, 1 – 12

²*Điểm thứ nhất.* Sau thời gian bốn mươi ngày Ngài đã hiện đến với các tông đồ, làm nhiều chứng cứ và dấu hiệu và nói về nước Thiên Chúa, Ngài truyền cho các ông ở Giê-ru-sa-lem chờ đợi Thánh Thần đã được hứa ban.

³*Điểm thứ hai.* Ngài dẫn các ông lên núi Ô-liu, và trước mặt các ông Ngài được cất lên, và một đám mây che khuất Ngài khỏi con mắt các ông.

⁴*Điểm thứ ba.* Trong khi các ông nhìn lên trời, các thiên thần nói với các ông: (*Hỡi những người xít Ga-li-lê, tại sao ở lại đó mà nhìn*

lên trời? Đức Giê-su, Đấng được đưa lên trời trước mặt các ông, sẽ đến giống như các ông đã thấy Ngài lên trời.)

[313] ¹NHỮNG QUY TẮC ĐỂ CẢM THẤY VÀ NHẬN BIẾT CÁCH NÀO ĐÓ NHỮNG CHUYỂN ĐỘNG KHÁC NHAU ²VỐN GÂY RA 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] ¹*Quy tắc I:* Nơi 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 ²để dễ cầm giữ họ và gia tăng nơi họ những nét xấu và tội lỗi. ³Với những người như thế, thần lành dùng phương pháp ngược lại, bằng cách thôi thúc và cắn rứt lương tâm họ bằng “lương tri” của lẽ phải.

[315] ¹*Quy tắc II.* Nơi những người vốn tiến bước cách mạnh mẽ từ điều tốt đến tốt hơn, trong việc diệt trừ tội lỗi của mình và trong việc phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, thì lại có phương pháp ngược lại với quy tắc thứ nhất. ²Vì khi đó, đặc điểm 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 khỏi tiến tới, ³còn đặc điểm riêng của thần lành là đem đến sự can đảm và sức mạnh, an ủi, nước mắt, ơn soi giục và an nghỉ, bằng cách làm cho vượt thắng cách dễ dàng và huỷ diệt mọi trở ngại để cho người ta tiến lên trong đàng lành.

[316] ¹*Quy tắc III:* Về an ủi thiêng liêng. Tôi gọi là an ủi khi trong linh hồn phát khởi một chuyển động nội tâm nào đó, khiến linh

hồn bùng cháy lửa kính mến Đấng Tạo Hóa và Chúa mình ²và do đó, không có thể yêu một thụ tạo nào trên mặt đất vì chính thụ tạo ấy, nhưng chỉ yêu trong Đấng tạo dựng mọi sự. ³Đó cũng là, khi linh hồn chảy nước mắt vốn thúc đẩy đến lòng yêu mến Chúa của mình, hoặc bởi đau đớn vì tội lỗi mình, hay vì sự thương khó của Đức Ki-tô, Chúa chúng ta, hay vì những điều khác trực tiếp hướng về việc phụng sự và ca tụng Ngài. ⁴Sau cùng, tôi gọi là an ủi mọi gia tăng của đức cậy, đức tin và đức 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] ¹*Quy tắc IV*: Về sâu khổ thiêng liêng. Tôi gọi là sâu khổ tất cả những gì trái ngược với quy tắc [~~thứ nhất~~] *thứ ba*, ²như sự [~~mù-lòa~~] *tối tăm* trong linh hồn, xao xuyến bề trong, chuyển động về những điều thấp hèn và phạm tục, lo lắng từ những xao động và cảm dỗ khác nhau ³vốn xui bẩy đến chỗ thiếu lòng tin tưởng, mất niềm hy vọng, mất lòng yêu mến, khi cảm thấy mọi sự lười biếng, khô khan, buồn sầu và như bị lìa xa Đấng Tạo Hóa và Chúa mình. ⁴Vì như an ủi trái ngược với sâu khổ thế nào, thì các tư tưởng phát xuất từ sự an ủi cũng trái ngược với các tư tưởng phát sinh từ sâu khổ như vậy.

[318] ¹*Quy Tắc V*: Trong thời gian sâu khổ, đừng bao giờ thay đổi, nhưng hãy vững vàng và kiên trì trong những dốc lòng và quyết định có được trước khi gặp sự sâu khổ này, hoặc những quyết định đã có khi được an ủi trước đây. ²Vì cũng như khi được an ủi, thần lành hướng dẫn và khuyên nhủ ta hơn thế nào,

thì trong cơn sâu khổ, thân dữ cũng (*hơn*) như vậy, mà theo lời khuyên của nó, ta chẳng thể gặp được con đường đưa tới đích.

[319] ¹*Quy tắc VI*: Mặc dù trong cơn sâu khổ, không nên thay đổi những điều đã quyết định, thì lại rất ích lợi khi cương quyết thay đổi chính mình để chống lại với cơn sâu khổ ấy, ²chẳng hạn bằng cách kiên trì hơn trong việc cầu nguyện, suy gẫm, xét mình nhiều hơn và gia tăng việc hãm mình đền tội theo cách nào thích hợp.

[320] ¹*Quy tắc VII*: Người đang gặp sâu khổ, hãy suy xét rằng Chúa đã để họ ở trong sự thử thách, theo những khả năng tự nhiên của họ như thế nào, để họ chống trả các tác động và cảm dỗ khác nhau của kẻ thù; ²như vậy họ vẫn có thể chống trả được, nhờ sự trợ giúp của Chúa vẫn luôn ở trong họ, dù họ không cảm thấy rõ ràng. ³Vì Chúa rút bớt lòng sốt sắng nồng nàn, lòng mến bao la và ân sủng mãnh liệt, nhưng vẫn để lại ân sủng đủ cho sự cứu rỗi đời đời.

[321] ¹*Quy tắc VIII*: Người đang gặp sâu khổ hãy gắng giữ sự nhẫn nại, là điều trái ngược với những xáo trộn xảy đến cho họ, ²và nghĩ rằng, chẳng bao lâu nữa sẽ được an ủi, bằng cách nỗ lực vận dụng sự kiên trì chống lại cơn sâu khổ ấy, như đã nói ở quy tắc [~~thứ bốn~~] *thứ sáu*.

[322] ¹*Quy tắc IX*: Có ba nguyên do chính yếu khiến ta gặp sâu khổ:

Thứ nhất: Vì ta lạnh nhạt, lười biếng hay chệnh mảng trong các việc thao luyện thiêng liêng của chúng ta; và như vậy, vì lỗi ta mà sự an ủi thiêng liêng lìa bỏ ta;

²*Thứ hai:* Để thử coi ta tới đâu và ta đáng giá điều gì trong việc phụng sự và ca ngợi Chúa, khi không được hưởng biết bao sự an ủi và ân sủng bao la như thế.

³*Thứ ba:* Để cho ta một sự hiểu biết và nhận thức đích thực đến nỗi ta cảm thấy cách sâu xa rằng không phải tự ta làm phát sinh hay duy trì được lòng sốt sắng vô ngần, lòng mến mạnh mẽ, nước mắt hoặc bất cứ một ơn an ủi thiêng liêng nào khác, nhưng tất cả đều là ân ban và ơn sủng của Thiên Chúa, Chúa chúng ta, ⁴và để ta đừng “làm tổ ở cái khác”, bằng cách nâng trí khôn của ta đến sự kiêu ngạo hay hư danh nào đó, khi tự gán cho mình lòng sốt sắng hay các hình thức khác của ơn an ủi thiêng liêng.

[323] *Quy tắc X:* Người đang được an ủi, phải nghĩ tới cách xử sự trong cơn sầu khổ sẽ đến, bằng cách dành lấy sức mạnh mới cho lúc đó.

[324] ¹*Quy tắc XI:* Người được an ủi, phải gắng tự khiêm và tự hạ chừng nào có thể, bằng cách nghĩ mình nhỏ hèn biết mấy trong thời gian sầu khổ, khi không có ân sủng hay sự an ủi như thế. ²Trái lại, người lâm cơn sầu khổ phải nghĩ mình có thể làm được nhiều với ơn sủng đủ, để chống trả mọi kẻ thù của mình, nhờ lấy sức nơi Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

[325] ¹*Quy tắc XII:* Kẻ thù xử sự như đàn bà, trở nên yếu nhược vì ta mạnh mẽ và mạnh mẽ nếu ta để mặc. ²Quả vậy, đặc tính của đàn bà khi gây gỗ với đàn ông, là mất can đảm mà chạy trốn khi người đàn ông tỏ ra vững mạnh. ³Trái 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 kinh khủng và không sao lường được.

⁴Cũng vậy, đặc tính của kẻ thù trở nên yếu nhược, mất can đảm bằng cách bỏ chạy với những chước cám dỗ của nó, ⁵khi người tập luyện trong đàng thiêng liêng thẳng tay chống trả các cám dỗ của kẻ thù, bằng cách làm điều ngược hẳn lại. ⁶Trái lại, nếu người tập luyện bắt đầu sợ hãi và mất can đảm khi chịu các cơn cám dỗ, ⁷thì không có một thứ vật nào trên mặt đất này hung dữ cho bằng kẻ thù của bản tính loài người trong việc theo đuổi ý định xấu xa của nó cùng với sự hiểm độc lớn lao đường ấy.

[326] ¹*Quy tắc XIII*: Kẻ thù cũng còn xử sự như kẻ si tình phù phiếm, muốn giữ bí mật để khỏi bị lộ diện. ²Quả vậy, một người đàn ông phù phiếm dùng lời xảo trá quyến rũ một thiếu nữ con nhà lành, hoặc vợ một người đứng đắn, thì muốn cho những lời nói và lời dụ dỗ của nó được giữ kín; ³và trái lại, nó rất bất mãn khi thiếu nữ mách với cha, thiếu phụ mách với chồng những lời nói hão huyền và những ý định xấu xa của nó, vì nó dễ dàng suy ra rằng, nó không thể nào thành công được với chuyện nó đã bắt đầu.

⁴Cũng vậy, khi kẻ thù của bản tính loài người đưa những sự xảo trá và xúi giục của nó vào linh hồn công chính, thì mong muốn và ước ao những điều đó được tiếp nhận và giữ bí mật. ⁵Nhưng khi linh hồn tỏ ra với cha giải tội tốt hay một người thuần thiêng nào khác vốn am tường những dối trá và sự hiểm độc của nó, thì nó rất bất mãn, ⁶vì nó kết luận rằng mình không thể thành công trong ác tâm mà nó đã bắt đầu, vì sự lừa đảo rõ rệt của nó đã bị phanh phui.

[327] ¹*Quy tắc XIV*: kẻ thù lại còn xử sự như một tướng quân để chiến thắng và cướp đi những gì nó muốn. ²Vì như một vị chi

huy hay vị tướng quân, sau khi đặt bản doanh trại và xem xét lực lượng hoặc cách bố trí của một thành trì, sẽ tấn công vào nơi nào yếu hơn; 3thì cũng vậy, kẻ thù của bản tính loài người lượn quanh để dò xét lần lượt hết các nhân đức đối thần, các nhân đức trụ và các nhân đức luân lý khác của ta, ⁴và điểm nào nó thấy ta yếu hơn và cần thiết hơn cho phần rỗi đời đời của ta, nó sẽ tấn công vào đó và cố hạ gục ta.

[328] NHỮNG QUY TẮC VỀ CÙNG MỘT HIỆU QUẢ VỚI VIỆC NHẬN ĐỊNH TỐT HƠN VỀ CÁC THẦN LOẠI VÀ CÁC QUY TẮC NÀY THÍCH HỢP HƠN CHO TUẦN THỨ HAI.

[329] ¹*Quy tắc I:* đặc điểm của Thiên Chúa và các thiên thần của Ngài trong các thúc đẩy của các Ngài là ban sự hoan hỉ và mừng vui thiêng liêng thật, bằng cách xoá bỏ mọi buồn sầu và xao xuyến do kẻ thù đưa vào. ²Còn đặc điểm của kẻ thù là chiến đấu chống lại sự hoan hỉ và niềm an ủi thiêng liêng ấy bằng cách đưa ra những lý lẽ giả tạo, cầu kỳ và ngụy biện không cùng.

[330] ¹*Quy tắc II:* Chỉ có Thiên Chúa, Chúa chúng ta, mới ban sự an ủi cho linh hồn mà không có nguyên do trước; vì quyền riêng của Đấng Tạo Hóa là đi vào, đi ra, làm phát sinh nơi nó một chuyển động lôi cuốn trọn vẹn linh hồn vào tình yêu mến Thiên Chúa chí tôn.

²Tôi nói không có nguyên do, nghĩa là, không có bất cứ một tình cảm hay một hiểu biết nào trước đây về bất cứ một đối tượng nào, nhờ đó một sự an ủi như thế phát sinh qua trung gian những hoạt động của trí hiểu và ý chí, (~~chân phước Thomas đã chứng minh điều đó pa 2a q.9 art. 6o và q.10 art. 4o.~~)

[331] ¹*Quy tắc III*: có nguyên do thì thiên thần lành cũng như thiên thần dữ đều có thể an ủi linh hồn, nhưng nhằm mục đích trái ngược nhau: ²thiên thần lành nhằm mưu ích cho linh hồn, để nó lớn lên và tiến bước từ điều tốt đến tốt hơn, ³còn thiên thần dữ nhằm điều ngược lại, để rồi lôi cuốn linh hồn theo ý muốn và sự hiểm độc xấu xa của nó.

[332] ¹*Quy tắc IV*: đặc điểm của thiên thần dữ là giả dạng thành thiên thần ánh sáng đi vào theo cách thức của linh hồn sốt mến và đi ra theo cách của chính nó; ²nghĩa là nó bày ra những tư tưởng tốt lành thánh thiện hợp với linh hồn công chính, rồi lần lần gắng lôi kéo linh hồn ra theo những mưu mô ẩn kín và những ý định tội tệ của nó.

[333] ¹*Quy tắc V*: cần chú ý nhiều về diễn biến của tư tưởng. Nếu từ khởi đầu, ở giữa và cuối cùng đều tốt, hoàn toàn hướng về điều thiện, là dấu hiệu của thiên thần lành. ²Nhưng nếu diễn biến của tư tưởng đưa ta tới bất cứ điều nào xấu hoặc gây lo ra, hay không được tốt như điều trước đó linh hồn định làm, ³hoặc làm giảm sút, khiến ta lo lắng, làm cho linh hồn bối rối khi lấy mất sự bình an, sự tĩnh lặng và an tĩnh đã có từ trước, ⁴đó là dấu hiệu rõ ràng điều ấy bởi thần dữ, kẻ thù của sự tiến tới và phần rồi đời đời của ta.

[334] ¹*Quy tắc VI*: Khi kẻ thù của bản tính loài người bị cảm thấy và nhận biết bởi cái đuôi rắn của nó và mục đích xấu xa nó muốn đưa tới, ²thì điều có ích cho người bị cảm dỗ là sau đó xem xét diễn biến về những tư tưởng tốt nó bày ra và khởi đầu của những tư tưởng ấy, ³và xem nó đã lần lần tìm cách khiến ta rời sự dụ ngọt và niềm vui thiêng liêng vốn có trước, cho đến chỗ

đưa ta tới ý định tồi tệ của nó như thế nào; ⁴để nhờ một kinh nghiệm đã được nhận biết và được ghi chép lại như thế, ta sẽ giữ mình cho khỏi những đối trá thường lệ của nó sau này.

[335] ¹*Quy tắc VII*: Đối với những người đang tiến từ điều tốt đến điều tốt hơn, thiên thần lành chạm vào linh hồn cách êm ái, nhẹ nhàng và dịu ngọt, như giọt nước đi vào miếng bọt biển; ²còn thiên thần dữ lại chạm vào cách chát chúa, cách ôn ào và cách náo động, như khi giọt nước rơi trên tảng đá. ³Và với những người đi từ điều xấu đến điều tệ hơn, thì chính các thần nói trên chạm vào theo cách thức ngược lại. ⁴Lý do là tùy theo tình trạng của linh hồn trái ngược hay hòa hợp với các thiên thần nói trên, ⁵vì khi trái ngược, thì chúng đi vào cách chát chúa, dễ cảm thấy và nhận ra, ⁶còn khi hòa hợp thì chúng đi vào cách lặng lẽ như vào nhà của mình, cửa đã mở toang.

[336] ¹*Quy tắc VIII*: khi an ủi không có nguyên do, dù không có chạm bấy nơi nó, vì như đã nói trên, đó là của một mình Thiên Chúa, Chúa chúng ta. ²Tuy nhiên người thuần thiêng được Chúa ban ơn an ủi như thế phải xem xét và nhận định, với sự tỉnh thức và cẩn trọng, chính thời gian được an ủi hiện tại ³với thời gian tiếp sau, khi linh hồn còn nóng nảy và sung sướng vì ơn huệ và sự dư hưởng của ơn an ủi vừa qua. ⁴Quả vậy, trong thời gian thứ hai này, do suy diễn riêng của mình dựa vào thói quen và vào những kết quả của những ý niệm và phán đoán, hoặc do thần lành hay thần dữ, ⁵ta hoạch ra những dự định và ý kiến khác nhau mà không phải do Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trực tiếp ban cho, ⁶và vì thế, cần xem xét thật cẩn trọng trước khi hoàn toàn tin tưởng vào những điều ấy và đem ra thực hành.

[337] VỀ NHIỆM VỤ BỐ THÍ CỦA CÁI PHẢI TUÂN THEO CÁC QUY TẮC SAU ĐÂY

[338] ¹*Quy tắc I:* Nếu tôi thực hiện việc phân phát cho bà con hoặc bạn bè hay những người tôi quý mến, tôi phải chú ý đến bốn điều vốn đã được nói tới một phần trong đề tài về việc chọn lựa.

²Thứ nhất là tình yêu thúc đẩy tôi và khiến tôi làm việc bố thí phải đi xuống từ bên trên, từ tình yêu Thiên Chúa, Chúa chúng ta. ³Vậy trước hết tôi phải cảm thấy trong lòng rằng, lòng yêu mến nhiều hay ít mà tôi có đối với những người ấy là vì Thiên Chúa, và rằng Thiên Chúa tỏa sáng trong động lực khiến tôi yêu mến họ hơn.

[339] ¹*Quy tắc II:* tôi muốn nhìn xem một người tôi chưa hề gặp và cũng chẳng hề quen biết, ²và khi ước ao cho người ấy được mọi sự hoàn thiện trong sứ vụ và bậc sống của họ. Lẽ ra tôi muốn người đó giữ mức trung dung như thế nào trong cách phân phát để làm vinh danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn, và để linh hồn họ được hoàn thiện hơn. ³Và tôi, khi làm như vậy, không hơn không kém, tôi sẽ tuân thủ quy tắc và tiêu chuẩn mà tôi mong muốn và xét là như vậy.

[340] ¹*Quy tắc III:* Tôi muốn suy xét như tôi đang ở vào lúc nguy tử, xét xem hình thức và quy chuẩn lúc ấy lẽ ra tôi muốn mình đã giữ trong công việc quản trị của tôi thế nào; ²và một khi khuân theo đó, Tôi tuân thủ như vậy trong mỗi hành vi phân phát của tôi.

[341] ¹*Quy tắc IV:* nhìn xem xem tôi sẽ như thế nào trong ngày

phán xét, và suy nghĩ kỹ xem lẽ ra lúc đó tôi muốn mình đã thì hành công việc và đảm nhận sứ vụ như thế nào. ²Và quy tắc mà lúc đó tôi muốn mình đã tuân theo, tôi giữ ngay bây giờ.

[342] ¹*Quy tắc V*: khi người nào tự cảm thấy nghiêng chiều và quyến luyến với người mình muốn phân phát cho, ²hãy dừng lại và nghiên gẫm kỹ bốn quy tắc đã nói ở trên, để xét xem và thẩm định lại cảm tình của mình theo các quy tắc đó; ³và không được phân phát của bố thí trước khi hoàn toàn xa rời và loại bỏ tình cảm lệch lạc ấy, theo đúng những quy tắc trên đây.

[343] ¹*Quy tắc VI*: không có lỗi gì khi lấy của cải của Thiên Chúa mà đem phân phát nếu ta đã được Thiên Chúa và Chúa chúng ta gọi vào sứ vụ ấy, ²nhưng về tỉ lệ và số lượng lấy ra từ những của cải dành cho người khác mà chi dụng cho chính mình, thì có thể có lỗi phạm và lạm dụng. ³Vậy có thể tự canh tân trong đời sống và bậc sống của mình nhờ những quy tắc nói trên.

[344] ¹*Quy tắc VII*: vì các lý do đã nói trên và nhiều lý do khác, bao giờ điều tốt hơn và chắc chắn hơn về những gì liên quan tới bản thân và tình trạng nhà cửa vẫn là hạn chế càng nhiều và giảm bớt càng nhiều càng hay, ²và gắng tiến gần tới vị Linh Mục Thượng Phẩm, là khuôn mẫu và quy chuẩn của chúng ta, Đức Ki-tô, Chúa chúng ta. ³Theo ý đó, Đệ Tam Công Đồng Carthago (có thánh Au-gút-ti-nô dự) đã quyết định và chỉ thị rằng, đồ đạc trong nhà của giám mục phải tầm thường và nghèo nàn. ⁴Cần phải suy xét như thế trong mọi cách sống, bằng cách xem xét và thích nghi với hoàn cảnh và bậc sống của người ta; ⁵như trong bậc hôn nhân, chúng ta lấy gương thánh Gioakim và An-na đã chia gia sản làm ba phần: ⁶các ngài đã chia phần thứ nhất cho

người nghèo; phần thứ hai cho sứ vụ và việc phượng tự ở Đền Thờ; phần thứ ba cho cuộc sống của chính mình và gia đình mình.

[345] NHỮNG GHI CHÚ SAU ĐÂY GIÚP CẢM THẤY VÀ HIỂU BIẾT NHỮNG BỒI RỐI CÙNG NHỮNG XÚI BẦY CỦA KẸ THÙ CHÚNG TA

[346] ¹*Ghi chú I:* ta thường gọi là bồi rối điều gì xảy đến từ sự phán đoán và tự do của ta, nghĩa là khi ta tự ý cho là có tội một điều không phải là tội. ²Chẳng hạn một người tình cờ dẫm lên một 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 là sự bồi rối đúng nghĩa.

[347] ¹*Ghi chú II:* Khi tôi đã dẫm lên thánh giá, hoặc sau khi tôi đã suy nghĩ hay đã nói hay đã làm một điều gì khác, một ý tưởng cho rằng tôi đã phạm tội từ bên ngoài đến với tôi; và đàng khác, tôi lại thấy hình như tôi đã không phạm tội; ²tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy phân vân về điều đó, nghĩa là có khi tôi nghi ngờ và có khi lại không nghi ngờ về điều ấy. Chính đó mới là bồi rối và là chước cám dỗ mà kẻ thù bày ra.

[348] ¹*Ghi chú III:* loại bồi rối thứ nhất của ghi chú thứ nhất đáng khinh chê hẳn, vì nó là sự sai lầm hoàn toàn. Nhưng loại thứ hai của ghi chú thứ hai, trong một khoảng thời gian nào đó, lại giúp ích không ít cho linh hồn vốn chuyên chăm vào những việc thao luyện thiêng liêng, ²vì điều ấy thanh tẩy và rửa sạch linh hồn đó rất nhiều, bằng cách giúp nó xa lánh biết bao tất cả những gì có vẻ là tội, theo như lời thánh Grê-gô-ri-ô: “Đặc điểm của các linh

hồn lành thánh là nhìn thấy lỗi nơi không có lỗi gì cả.”

[349] ¹*Ghi chú IV*: Kẻ thù thường nhìn ngắm kỹ coi linh hồn thô thiển hay tế nhị. Nếu tế nhị, nó cố làm cho tế nhị hơn nữa, tới mức thái quá, để làm cho linh hồn ấy bối rối và rối loạn hơn nữa. ²Thí dụ nếu trước kia nó thấy một linh hồn không chịu chiều theo một tội trọng cũng như một tội nhẹ, và cả đến những gì có dáng vẻ của một tội cố tình; ³lúc ấy, kẻ thù, vì không thể làm cho linh hồn sa ngã vào điều gì có vẻ là tội, cố xúi linh hồn tưởng là có tội khi không phải là tội, như trong lời nói hay tư tưởng rất nhỏ nhặt. ⁴Nếu linh hồn thô thiển, kẻ thù cố gắng làm cho ra thô thiển hơn, ⁵thí dụ nếu trước kia không coi các tội nhẹ là gì, nó cố xúi cho coi thường cả tội trọng, và nếu trước kia linh hồn coi tội nhẹ có một chút gì đó, thì nó cố xúi cho giảm khinh đi nhiều hoặc coi chẳng còn gì cả.

[350] ¹*Ghi chú V*: Linh hồn muốn tiến tới trong đàng thiêng liêng bao giờ cũng phải xử sự theo cách ngược lại với cách thức của kẻ thù xử sự, ²nghĩa là nếu kẻ thù muốn làm cho linh hồn ra thô thiển hơn, thì phải gắng trở nên tế nhị hơn. ³Cũng vậy, nếu kẻ thù muốn làm cho linh hồn ra tinh tế để dẫn nó tới thái quá, thì linh hồn phải gắng giữ vững trong mức trung dung để được an tĩnh hoàn toàn.

[351] ¹*Ghi chú VI*: Đôi khi linh hồn ngay lành muốn nói hay làm điều gì am hợp với Giáo Hội, với sự hiểu biết của các Bê Trên chúng ta, mà là điều làm sáng danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta, ²và từ bên ngoài đưa tới ý tưởng hay cảm dỗ xúi đừng nói hoặc làm điều ấy, nại vào những lý do giả tạo như hư danh hay sự gì khác... Khi ấy phải nâng trí khôn lên Đấng Tạo Hóa và Chúa

mình, ³và nếu thấy đó là việc phụng sự phải dành cho Ngài, hay ít là điều ấy không trái với Ngài, thì phải hành động ngược hẳn với chước cám dỗ đó, như thánh Bê-na-đô trả lời nó: “Không phải vì mày mà tao bắt đầu, cũng chẳng phải vì mày mà tao kết thúc”.

[352] ĐỂ CÓ CẢM NGHĨ CHÂN CHÍNH MÀ CHÚNG TA PHẢI CÓ TRONG GIÁO HỘI CHIẾN ĐẤU NHỮNG QUY TẮC SAU ĐÂY PHẢI ĐƯỢC TUÂN GIỮ

[353] Quy tắc I: Trong khi gạt bỏ mọi phán đoán, ta phải giữ tâm hồn sẵn sàng và mau mắn vâng phục Hiến Thê đích thực của Chúa Ki-tô, Chúa chúng ta, là Giáo Hội Phàm Trật, Mẹ Thánh chúng ta.

[354] Quy tắc II: Ca ngợi việc xưng tội với linh mục và việc nhận lãnh Bí Tích Rất Thánh mỗi năm một lần, và hơn nữa mỗi tháng một lần, và tốt hơn nữa mỗi tám ngày một lần, với các điều kiện phải có và đúng phép.

[355] ¹Quy tắc III: Ca ngợi việc năng nghe thánh lễ *cũng như* việc đọc các ca vịnh, thánh vịnh và các kinh dài ở nhà thờ hoặc ở ngoài, ²và cả các giờ có quy định thời gian dành cho tất cả kinh thần vụ, và toàn bộ các kinh nguyện và tất cả các giờ kinh phụng vụ.

[356] Quy tắc IV: Ca ngợi nhiều về đời sống tu dòng, đức trinh khiết và tiết hạnh, và không ca ngợi hôn nhân bằng bất cứ đời sống nào ở trên.

[357] ¹Quy tắc V: Ca ngợi lời khấn dòng, lời khấn vâng lời, khó nghèo, trinh khiết và các lời khấn về những sự trọn lành khác

trên bốn phần. ²Và nên lưu ý rằng vì các lời khẩn nhằm vào những điều đưa tới bậc trọn lành theo Phúc Âm, nên về những điều dẫn ra 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, bằng cách tôn kính các di tích ấy và cầu xin các ngài. 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 về mùa chay, về bốn mùa, các ngày áp lễ, các ngày thứ sáu và thứ bảy, cũng như các việc hãm mình đền tội, không những bề trong mà cả bề ngoài nữa.

[360] (*Quy tắc VIII:*) Ca ngợi việc trang hoàng và xây dựng các nhà thờ, cũng như các ảnh tượng, và tôn kính các ảnh tượng ấy tùy theo chúng biểu thị.

[361] (*Quy tắc IX:*) Sau hết, ca ngợi mọi giới luật của Giáo Hội, khi giữ tâm hồn sẵn sàng tìm lý lẽ để bênh vực và không bao giờ công kích bằng bất cứ cách nào.

[362] ¹(*Quy tắc X:*) Chúng ta phải sẵn sàng công nhận và ca ngợi cả các quyết định, các mệnh lệnh cũng như cách ăn ở của các bề trên của chúng ta hơn. ²Vì cho dù cách ăn ở của một số người không như thế, hoặc trước đã có như vậy, nhưng công kích các ngài hoặc trong khi rao giảng công khai hoặc khi nói chuyện trước mặt người bình dân, có thể gây bàn tán và gương xấu hơn là làm ích. ³Và như vậy quần chúng có thể bất bình chống lại các Bề Trên của họ cả phần đời lẫn phần đạo. ⁴Vậy nếu như nói xấu

khi vắng mặt về các Bê Trên trước những người bình dân là điều có hại, thì lại là điều có thể có ích lợi khi nói những cách ăn ở xấu xa ấy với chính những người có thể sửa chữa.

[363] ¹(*Quy tắc XI:*) Ca ngợi cả thần học tích cực lẫn thần học kinh viện. Vì cũng như đặc điểm của những vị tiến sĩ tích cực như thánh Giê-rô-ni-mô, thánh Au-gút-ti-nô và thánh Grê-gô-ri-ô... là thúc đẩy tình cảm kính mến và phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trong mọi sự, ²thì đặc điểm của các vị tiến sĩ thuộc kinh viện như thánh Bonaventura và vị tôn sư các chiêm ngôn...³là định nghĩa *hoặc giải thích cho thời đại chúng ta* những điều cần thiết cho phần rỗi đời đời và để chiến đấu và giải thích tốt hơn mọi điều sai lạc và nguy hiểm.⁴Quả thật các vị tiến sĩ kinh viện, có tính hiện đại 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, ⁵mà cũng còn – nhờ được ơn Chúa soi sáng và hướng dẫn – có thể dựa vào luật lệ và quy chế của Giáo Hội, Mẹ chúng ta từ các Công Đồng nữa.

[364] ¹(*Quy tắc XII:*) Chúng ta phải tránh so sánh chúng ta, những kẻ còn đang sống, với các chân phước thời xưa, vì sẽ gặp sai lầm không ít về điểm này; ²thí dụ khi nói: người này biết hơn thánh Au-gút-ti-nô, người kia là một thánh Phanxicô khác hoặc hơn thánh Phanxicô, người ấy là một thánh Phao-lô khác xét về lòng tốt lành, thánh thiện...

[365] ¹(*Quy tắc XIII:*)_Để chắc chắn đúng trong mọi sự, chúng ta phải luôn luôn giữ vững rằng, điều mà tôi thấy là trắng, thì tin là đen nếu Giáo Hội phẩm trật phán quyết như thế. ²Vì tin rằng cả nơi Đức Ki-tô, Chúa chúng ta là Đấng Lang Quân, lẫn Hiền Thê

Ngài là Giáo Hội, vẫn có cùng một Thánh Thần cai quản và hướng dẫn chúng ta, vì phần rỗi của linh hồn chúng ta. ³Vì lẽ, cũng chính một Thánh Thần và Chúa chúng ta, Đấng đã ban mùi điều răn, mà Giáo Hội, Mẹ Thánh chúng ta được hướng dẫn và cai quản.

[366] (*Quy tắc XIV:*) Mặc dù hoàn toàn đúng là “không ai có thể tự cứu rỗi nếu không được tiên định, không có đức tin và ân sủng”, ²nhưng phải rất cẩn thận [mà] trong cách nói và diễn tả về tất cả các điểm đó.

[367] (*Quy tắc XV:*)¹Thường ta không nên nói nhiều về ơn tiên định; nhưng nếu một cách nào đó và đôi khi có dịp phải nói tới, thì phải nói sao cho người bình dân không rơi vào một sai lầm nào như đôi khi xảy ra khi nói: ²“Nếu tôi sẽ được cứu rỗi hay sẽ bị luận phạt thì đã được định trước rồi, nên tôi có làm việc lành hoặc việc dữ cũng không thể ra khác được”. ³Và như vậy, một khi mất nhuệ khí, người ta coi thường các việc đưa đến phần rỗi và sự tiến bộ *thiên lương* của linh hồn họ.

[368] ¹(*Quy tắc XVI.*) Cũng vậy, phải coi chừng việc nói nhiều về đức tin và nói với lòng nhiệt thành quá đáng mà lại không có chút phân biệt và giải thích nào, ²kéo gây dịp cho dân chúng ra nguội lạnh và lơ là trong việc làm, hoặc trước hoặc sau khi đức tin được định hình bằng đức mến.

[369] ¹(*Quy tắc XVII:*) Cũng vậy, không nên nói nhiều và nhấn mạnh quá về ân sủng đến nỗi điều ấy làm phát sinh nọc độc giết chết tự do. ²Vậy có thể nói về đức tin và ân sủng bao nhiêu có thể nhờ ơn Chúa giúp, để ca ngợi Chúa chí tôn hơn, ³nhưng không

được bằng cách này hay cách khác, nhất là trong thời buổi rất nguy hiểm của chúng ta ngày nay, làm cho các việc làm và sự tự do chọn lựa phải chịu sự thiệt thòi nào đó hoặc bị coi như không là gì cả.

[370] ¹(*Quy tắc XVIII:*) Dẫu việc phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, vì tình yêu tinh tuyền, phải được quý trọng hơn hết, nhưng chúng ta cũng phải ca ngợi nhiều về lòng kính sợ Thiên Chúa chí tôn. ²Vì việc kính sợ như con thảo là việc đạo đức và rất thánh thiện, nhưng ngay cả việc kính sợ như tôi tớ cũng giúp nhiều để ra khỏi tội trọng khi con người không đạt đến điều khác tốt hơn và có ích hơn; ³và một khi ra khỏi tội trọng, dễ tiến tới lòng kính sợ như con thảo, là điều được Thiên Chúa, Chúa chúng ta, chấp nhận và ưng thuận hoàn toàn vì điều ấy cũng chỉ là một với lòng mến Chúa.

ANIMA CHRISTI

Lạy hồn Chúa Ki-tô, xin thánh hoá con.

Lạy xác thánh Chúa Ki-tô, xin cứu độ con.

Lạy Máu Thánh Chúa Ki-tô, xin làm cho con say mến.

Lạy nước bởi nương long Chúa Ki-tô, xin tẩy rửa con.

Lạy sự thương khó Chúa Ki-tô, xin thêm sức cho con.

Lạy Chúa Giê su 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.