

Chi Tran

**GIEO SUY NGHĨ TỐT  
GIẢI ĐÁP THỰC MỤC CHO NGƯỜI TRẺ CÔNG GIÁO**

**Câu hỏi:**

**\*Con thây mi nh hay co nh ng suy nghi mang y hu ng pha m t i, la m the na o loa i bo suy nghi do ?**

**Trả lời:**

**Khi Đức Giêsu ch a lành ng i b i li t, các Kinh s và Bi t phái li n nghĩ x u v Ng i, nh ng Đức Giê-su bi t ý nghĩ c a h , li n nói : "Sao các ông li nghĩ x u trong b ng nh v y." (Mt 9,4).**

Thiên Chúa nhìn th y m i bí m t sâu th m trong tâm h n chúng ta. Tuy nhiên, đi u đó không có nghĩa Thiên Chúa là m t v quan toà nghiêm kh c, và s n sàng tr ng ph t m i khi chúng ta có suy nghĩ x u. Theo Giáo Lý, ý nghĩ x u t nó không ph i là t i. M t suy nghĩ x u s tr thành t i khi ta ng thu n v i suy nghĩ đó. Thánh Augustinô d y r ng, ở đâu không có s đ ng thu n, ở đó không có t i.[1]

B n thân m n,

Các thánh cũng b cảm d , cũng có nh ng suy nghĩ x u và tiêu c c. Thánh Phaolô đã th a nh n, m c dù nh n đ c c n hoán c i và tr n nên m t v i Đức Ki-tô, nh ng thân xác ngài nh "b m t cái d m đâm vào, m t th h c a Xa-tan đ c sai đ n v m t tôi, đ tôi kh i t cao t đ i." (Cr 12,7). Thánh nhân đã ba l n c u nguy n v i Thiên Chúa đ đ c gi i thoát kh i cảm d

này. Thiên Chúa trả lời rằng, ân sủng của Thiên Chúa thì đổ cho thánh nhân: "Bạn của Thầy đã đổ cho anh, vì sự cần thiết của Thầy đổ cho bạn vì bạn trong sự yếu đuối" (Cr 12,8-9). Thiên Chúa cho phép tôi từ Ngài bắt cảm động cũng như bắt thử thách. Nhờ ng thử thách này giúp tôi luyện ý chí và cải thiện sự bất toàn của mình.

Tuy nhiên, trong trường hợp bắt cảm động và nhờ suy nghĩ sâu, nếu chúng ta đang thu nhận và suy nghĩ đó, thì chúng ta đã phạm tội. Hội Thánh gọi đó là tội trong tội tội. Một tội tội ng sâu và sự suy thu nhận là một tội vì đi ngược lại chúng ta không được phép làm, thì chúng ta cũng không được phép ao ước. Ao ước đi ngược lại cũng là một tội phạm Chúa, vì tha nhân và vì chính mình. Tội trong hành động khi chúng ta lìa xa Thiên Chúa thế nào, thì suy nghĩ sâu, và sự suy thu nhận, cũng khi chúng ta lìa xa Thiên Chúa thế này. Sách Khôn Ngoan dạy ta rằng: "Nhờ suy nghĩ quanh co khi con ngỏ lòng lìa xa Thiên Chúa" (Kn 1,3). Và lời, "Thiên Chúa quán thông, mới hành vi, chính Ngỏ lòng xét xét" (1 Sm 2,3).

Tuy nhiên, theo thánh Anphongsô Maria, gieo ng như thế nên học luân lý chia thành hai loại. Chúng ta có thể chia suy nghĩ sâu làm ba loại:

- Tội tội ng chết đản.
- Nhờ ng tội tội ng mà ta đã thích thú đón nhận.
- Và thế ba là sự đang thu nhận và tội tội ng đó.

Đieu này cho thấy rằng, nếu một suy nghĩ sâu xuất hiện trong tâm trí thì tội bản chết, đó chỉ là một tội. Trái lại, nếu ta chấp ng lòng suy nghĩ đó thì ta sẽ nhận được ơn ích, như thánh Antoniô nhận như ta rằng: "Khi con kháng cự, con sẽ nhận được mũ triều thiên."

Ý thức được tính nguy hiểm của tội tội ng sâu và những hậu quả của nó đến đến sự thiêng liêng, nhiều người đã nhận lời các giảng dạy về tội tội ng. Tội là không ít người thì tội tội. Vậy làm sao để chúng ta vượt bnh nhờ ng tội tội ng sâu? Và nếu nó cứ đến thì ta phải làm gì?

Đồ tránh nhồ tồ tồ ng xồ u, chúng ta cồ n phồ i làm chồ các giác quan. Ngồ i ta vồ n thồ ng nói con mồ t là cồ a sồ tâm hồ n. Đồ u này cũng đống vồ i các giác quan khác nhồ thính giác, khồ u giác, vồ giác... Thông qua các giác quan, mồ i hình ồ nh, tồ tồ ng sồ đi vào tâm trí chúng ta. Vì ồ đó, chúng ta cồ n ồ u tâm đồ n thồ loồ i nhồ c ta nên nghe, các chồ ng trình truyồ n hình, các loồ i phim ồ nh chúng ta nên xem, các loồ i sách hay tồ p chí nào ta nên đồ c. Chúng ta cồ n tồ hồ i, bồ phim này ồ nh hồ ng tồ t hay xồ u đồ n đồ i sồ ng thiêng liêng cồ a tôi. Nhồ ng hình ồ nh tôi xem có tác đồ ng thồ nào đồ n nhồ ng suy nghĩ cồ a tôi?

Trong truyồ n thồ ng Giáo hồ i, đây đồ c gồ i là cách thồ đồ tránh đồ p tồ i, thồ ng bao gồ m hai loồ i: đồ p tồ i xa và đồ p tồ i gồ n. Thánh Phaolô đồ y chúng ta rồ ng: "Nhồ ng gì là chân thồ t, cao quý, nhồ ng gì là chính trồ c tinh tuyồ n, nhồ ng gì là đáng mồ n và đem ồ i danh thồ m tiồ ng tồ t, nhồ ng gì là đồ c hồ nh, đáng khen, thì xin anh em hãy ồ u tâm đồ n." (Phl 4,8). Thánh nhân mồ i gồ i chúng ta ồ u tâm, suy nghĩ và dành thồ i gian cho nhồ ng gì đem ồ i sồ c sồ ng cho đồ i sồ ng thiêng liêng cồ a chúng ta.

Ngoài ra, theo kinh nghiồ m nhiồ u bồ c khôn ngoan trong Giáo Hồ i, chúng ta cồ n xồ ng tồ i và cho cha giồ i tồ i biồ t nhồ ng cám đồ và cồ m bồ y mà ma quồ vồ n hay bày ra trồ c mồ t chúng ta. Thánh I-nhã ví ma quồ nhồ mồ t mồ t kồ si tình ồ ng ồ , muồ n giồ bí mồ t đồ khồ i bồ ồ . Trong sách Linh Thao, thánh nhân viồ t:

"Quồ vồ y, mồ t ngồ i đần ông đồ i bồ i dùng ồ i xồ o trá quyồ n rồ mồ t thiồ u nồ con nhà lành, hoồ c vồ mồ t ngồ i đồ ng đồ n, thì muồ n cho nhồ ng ồ i đồ đồ cồ a hồ n đồ c giồ kín; trái ồ i hồ n rồ t bồ t mần khi thiồ u nồ mách vồ i cha, thiồ u phồ mách vồ i chồ ng nhồ ng ồ i quyồ n rồ và ý xồ u xa cồ a hồ n, vì hồ n đồ dàng suy ra rồ ng, không thồ nào thành công đồ c vồ i chuyồ n hồ n đã bồ t đồ u" (sồ 326).

Do đó, theo ồ i đồ y cồ a thánh nhân, chúng ta đồ c mồ i gồ i đồ xồ ng tồ i và nói cho cha giồ i tồ i hay các cha linh hồ ng biồ t vồ nhồ ng suy nghĩ xồ u chúng ta thồ ng gồ p phồ i.

Đồ ng quên chồ y đồ n vồ i Chúa mồ i khi ta bồ cám đồ . Khi đó chúng ta phồ i nhồ đồ n Chúa. Qua ồ i Thánh Vồ nh, chúng ta biồ t rồ ng, trong cồ n hoồ n nồ n Vua Đavít đã thồ a lên vồ i Chúa rồ ng: "Tôi kêu cồ u Chúa là Đồ ng xồ ng muôn ồ i ngồ i khen, và tôi đồ c cồ u thoát khồ i quân thù." (Tv 17,4). Khi ma quồ dùng mồ t tồ tồ ng xồ u tồ n công, bồ ng cách ồ p đi ồ p ồ i mồ t tồ tồ ng xồ u trong tâm trí, ta có thồ dùng mồ t câu ồ i Chúa hay kêu cồ u đồ n danh Chúa, chồ c chồ n Ngài sồ đồ n và giồ i thoát ta.

Ví dụ, khi bạn cảm thấy, chúng ta có thể thắp nến trong miên vọng: "Lạy Chúa Giê-su, xin tha thứ cho con." Bằng cách lặp đi lặp lại lời này, chúng ta sẽ vượt qua nỗi sợ hãi. Khi đó, tất cả nỗi sợ hãi không còn nữa, mà còn là dịp cho ta đến gần với Chúa, trở nên thân thiện với Ngài.

Đừng tránh suy nghĩ tiêu cực và tiêu cực, bạn cần chấp nhận nó. Truyền thống Giáo Hội gọi hành động này là "agere contra". Nghĩa là "làm ngược lại" với những suy nghĩ tiêu cực hay tiêu cực xa mà ma quỷ gieo ra cho chúng ta. Bạn áp dụng phương pháp này thế nào?

Một trong những cách để tránh suy nghĩ tiêu cực là: chúng ta suy nghĩ về những điều tốt, về những lý tưởng sống và các hoạt động tốt đẹp trong đời sống chúng ta. Ai cũng có những ước mơ, cần được nuôi dưỡng, để theo đuổi ước mơ và biến những ước mơ thành hiện thực. Chúng ta cần có kế hoạch và hiện thực hoá kế hoạch đó. Một giấc mơ lớn trở thành hiện thực qua những bước nhỏ nhỏ. Do đó, chúng ta hãy có những ước mơ lớn và hãy dành thời gian, tâm trí và sức lực để sống cho những ước mơ đó.

Đức Thánh Cha Phanxicô khuyên các bạn trẻ đừng đánh mất ước mơ của mình.[2] Hãy dám ước mơ và sống cho ước mơ của mình. Khi có những ước mơ đẹp, chúng ta sẽ không còn thời gian cho những suy nghĩ tiêu cực. Thay vì dành thời gian chỉ để vượt qua những điều tiêu cực, tất cả nỗi sợ hãi, ta hãy dành thời gian và năng lượng để ước mơ và sống cho những ước mơ của mình.

Các bạn trẻ đã nêu câu hỏi mà hầu hết chúng ta đều vướng mắc. Tất cả nỗi sợ hãi không phải là một tội, nếu chúng ta chấp nhận chúng và vượt qua nó. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là vô tội. Nó là virus, là một nỗi sợ hãi, nên chúng ta cần điều trị. Tất cả nỗi sợ hãi có thể làm tổn hại đến đời sống thiêng liêng của chúng ta, làm chúng ta mất bình an và thế giới là một dịp để nhận tội.

**Â Â** **Đừng tránh tất cả nỗi sợ hãi, chúng ta cần phải làm chủ giác quan của mình, siêng năng lãnh nhận bí tích hoà giải và sẵn sàng chia sẻ những cảm xúc với những vị hữu trách. Đừng thoái thác, hãy dành thời gian và tâm trí để suy nghĩ về những điều tốt, về những ước mơ của mình.**

**Thân chào bạn!**

Augustinô Nguyễn Minh Triết, SJ

-----