

TẬN TÂM VỚI ĐỨC KITÔ



Thánh Teresa Avila nói rằng tâm trí là “Loca de la casa” – người phụ nữ điên của ngôi nhà. Nghĩa là gì? Rất khó để kiểm soát suy nghĩ của chúng ta, nhất là trí tưởng tượng. Mặc dù có khó khăn của thử thách, chúng ta vẫn phải nêu ra các nỗ lực cao quý nhất!

SỐNG NĂNG ĐỘNG

Có một động lực trong con người, cách mà Tạo Hóa đã dựng nên chúng ta. Đây là cách nó mở ra. Những gì đi vào con mắt rồi đi lên tâm trí, từ tâm trí nó được lưu trữ trong bộ nhớ. Từ ký ức, hình ảnh có thể dễ dàng đi vào cảm xúc. Rồi từ cảm xúc đi vào trái tim. Từ trái tim, quyết định được tạo ra sẽ biến thành hành động. Nếu hành động tốt thì đó là đức hạnh; nếu hành động xấu thì đó là đồi bại hoặc tội lỗi. Nhiều hành động lặp đi lặp lại tạo thành tính cách của người đó – có đức hạnh hoặc xấu xa. Cuối cùng số phận vĩnh viễn của người đó đã được xác định – bị kết án hoặc được cứu độ.

Vậy làm sao chúng ta có thể trau dồi đời sống tư tưởng phong phú, sâu sắc và cao thượng? Tất cả chúng ta nên chấp nhận thử thách bởi vì sự hình thành tính cách của chúng ta, và ảnh hưởng của chúng ta đối với người khác, phụ thuộc phần lớn vào sự tu tâm dưỡng tính.

THÁNH PHAOLÔ VÀ TÂM TRÍ

Thánh Phaolô, tông đồ dân ngoại, nhắc đến tâm trí trong nhiều dịp. Ngài nói rằng chúng ta nên có cách suy nghĩ mới mẻ, đừng thích nghi tâm trí và suy nghĩ của chúng ta với suy nghĩ của thế giới. Với nhiệt huyết yêu mến Chúa Giêsu, ngài khuyên: *“Hãy mặc lấy tâm trí của Chúa Kitô, và đừng chiều theo tính xác thịt mà thoả mãn các dục vọng.”* (Rm 13:14) Rồi ngài xác định: *“Tôi sống, nhưng không còn phải là tôi, mà là Đức Kitô sống trong tôi.”* (Gl 2:20)

Vì vậy, trong trường hợp này, làm thế nào chúng ta có thể nuôi dưỡng một trong những món quà cao quý nhất mà Thiên Chúa đã ban tặng cho chúng ta? Sau đây là cách thực hành có thể hữu ích trong trận chiến để dành tâm trí của bạn cho Chúa Giêsu – Chúa các Chúa và Vua các vua. Xin Chúa Giêsu là Vua cai trị toàn thể con người bạn và cả tâm trí của bạn nữa!

1. Coi Chừng Những Thứ Đi Vào

Trước hết, nên nỗ lực phối hợp cũng như không ngừng kiểm soát những gì đi vào trong chúng ta, đặc biệt là tâm trí của chúng ta. Nói một cách ví von, không ai trong chúng ta cố tình xúc rác từ đường vào miệng mình – chưa từng nghe thấy! Tuy nhiên, rất có thể chúng ta dễ dàng cho mình tự do để nhìn những thứ thấp hèn, tục tũ, thô thiển, nhơ nhớp, tội lỗi.

Do đó, bước chính trong việc kiểm soát suy nghĩ của chúng ta là kiểm soát thế giới hình ảnh của chúng ta; những gì chúng ta đưa vào trong mình qua cửa ngõ của ngũ quan. Câu tục ngữ này rất đúng: *“Suy nghĩ là mẹ của hành động.”* Nói cách khác, chúng ta hành động theo những gì đã được hình thành trong tâm trí của chúng ta thông qua những gì chúng ta đã thấy trước đó. Mỗi ngày, chúng ta nên hết sức cảnh giác trước những ánh mắt lang thang có thể khiến chúng ta gặp rất nhiều rắc rối. Sự tò mò không chỉ giết chết con mèo mà tệ hơn nữa, sự tò mò của Vua Đavít đã dẫn đến việc ngoại tình và giết hại một người chồng vô tội.

2. Đọc Sách Hay, Học Điều Tốt

Trong thế giới điện tử hiện đại có nhịp độ nhanh chóng, nhiều người đã đánh mất thói quen dành thời gian để tĩnh lặng, đắm mình trong thế giới của những ý tưởng cao quý nhất bằng cách đọc. Chúng ta có thể bắt đầu trau dồi tâm hồn cao thượng bằng cách đọc các tác phẩm kinh điển giá trị.

Trong đời sống tinh thần có muôn vàn ánh văn hay. Chỉ xin đề cập đến một số: Kinh Thánh – Lời Chúa, hạnh các thánh (các anh hùng của Chúa), các tác phẩm của các thánh, các tác phẩm của Thánh GH Gioan Phaolô II, các Giáo phụ, và các Tiến sĩ Giáo hội – kể cả Thánh Augustinô và Thánh Tôma Aquinô, Giáo lý Công giáo, và tất nhiên, luôn luôn tốt để nuôi dưỡng tâm trí của chúng ta bằng cách đọc một cuốn sách hay về Đức Trinh Nữ

Maria. Như đã nói trên đây, cách suy nghĩ sẽ được chuyển thành hành động, tính cách và số phận vĩnh viễn của con người.

3. Bạn Bè Tốt, Giao Thiệp Tốt

Nhiều vị thánh đã hình thành thói quen thiết lập tình bạn tốt đẹp và vững chắc. Những người bạn tốt duy trì những cuộc trò chuyện tốt đẹp, sôi nổi, cao thượng, phong phú và đầy hứng khởi. Chúng ta thấy điều đó trong cuộc đời của các thánh. Bạn được mời gọi nên thánh và một phần của lao động là sự tu dưỡng tâm trí của bạn. Hãy làm theo lời khuyên của Thánh Phaolô: *“Đêm sắp tàn, ngày gần đến. Vậy chúng ta hãy **loại bỏ** những việc làm đen tối, và **cầm lấy** vũ khí của sự sáng để chiến đấu. Chúng ta hãy ăn ở cho đứng đắn như người đang sống giữa ban ngày: không chè chén say sưa, không chơi bời dâm dăng, cũng không cãi cọ ghen tương. Nhưng anh em hãy **mặc lấy** Chúa Giêsu Kitô, và **đừng** chiều theo tính xác thịt mà thoả mãn các dục vọng.”* (Rm 13:12-14) Kinh Thánh cho biết rằng người bạn đích thực là kho tàng có giá trị vô hạn. Những người bạn tốt giúp nhau đi đúng hướng bằng cách tập trung suy nghĩ vào Đức Kitô.

4. Bí Tích Thánh Thể Cực Thánh

Quả thật, rước lễ là đón nhận Chúa Kitô trọn vẹn. Tất nhiên điều này bao gồm cả việc tiếp nhận tâm trí của Đức Kitô. Khi đón nhận Chúa Giêsu, chúng ta nên khiêm tốn cầu xin Ngài thanh tẩy tâm trí chúng ta khỏi mọi suy nghĩ vô ích, nâng tâm trí chúng ta lên tới những gì trong sáng và cao quý nhất, và cầu xin Ngài ban ơn cho ý nghĩ của chúng ta được nâng cao lên cõi cao quý nhất – Vương Quốc Thiên Chúa!

5. Cầu Nguyện Bằng Thánh Vịnh

Đúng là chúng ta trở nên giống như những người mà chúng ta kết giao. Bây giờ nếu bạn có thói quen dành chút thời gian cho Chúa Giêsu, Đấng thực sự hiện diện trong Thánh Thể, thì Ngài sẽ dần dần biến đổi bạn. Đức TGM Fulton John Sheen (1895-1979) trung thành cầu Thánh Thể hằng ngày trong hơn 50 năm, ngài đã gọi đó là Giờ Quyền Năng.

Nếu chúng ta dành thời gian cho sự hiện diện của một người tốt, thậm chí là một vị thánh, thì sẽ có sự biến đổi. Còn hơn thế nữa, chúng ta sẽ được biến đổi nếu chúng ta dành thời gian ở với Chúa Giêsu Thánh Thể. Hãy mở Kinh Thánh và cầu nguyện bằng Thánh Vịnh về Chúa Chiên Lành: *“Chúa chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn chi...”* (Tv 23)

Cầu xin Vị Mục Tử Nhân Lành, và Đức Mẹ của Vị Mục Tử Nhân Lành, giúp bạn đổi mới tâm trí, đổi mới quy trình suy nghĩ, tình cảm, con tim và toàn bộ cuộc sống của bạn. Ước gì đến cuối đời, mỗi chúng ta nói được điều này: *“Không còn phải là tôi sống nữa, mà là Đức Kitô suy nghĩ và sống trong tôi!”*

LM. ED BROOM, OMC

TRÂM THIÊN THU (chuyển ngữ từ CatholicExchange.com)

Lễ Sinh Nhật Đức Mẹ – 2021