



Biện Phán Thần Khí

Tác giả: Terri Escalante, MD

Dịch giả: KimLoan Mai

“Thần Khí Chúa ngự trên tôi, vì Chúa đã xức dầu tấn phong tôi, để tôi loan báo Tin Mừng cho kẻ nghèo hèn. Người đã sai tôi đi công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, cho người mù biết họ được sáng mắt, trả lại tự do cho người bị áp bức”. (Luca 4:18)

Hướng dẫn và linh hướng của Thánh Y Nhã cho đời sống hằng ngày của mỗi người chúng ta. Ngoài ra, đây cũng là tài liệu quan trọng cho các thành viên phong trào Linh Thao.

Mục Lục:

Phần Chú giải

Phần Một

Lời mở đầu

Lời của tác giả

Định nghĩa mười bốn qui luật Biện Phân Thần Khí

Thế nào là Biện Phân Thần Khí

Nhận biết những quấy động tâm linh

Ba mô hình Biện Phân Thần Khí

Giải thích 14 Qui luật Biện Phân Thần Khí

Phần Hai

Chiêm niệm và xét mình

Phương thức cầu nguyện

Những phương hướng xét mình khác

Bảy ơn cần thiết

Phần Ba

An ủi thiêng liêng

Tám qui luật Biện Phân Thần Khí cấp cao

Phụ lục

Những điều cần lưu ý khác

Năm cách thức chiêm niệm

Thánh giá thật, Thánh giá giả

Bảng tóm lược 14 Qui luật Biện Phân Thần Khí

Những sách và CD bằng Anh Ngữ liên hệ

PHẦN CHÚ GIẢI

Để bạn đọc có thể hiểu rõ hơn các danh từ tương đối mới mẻ khi đọc tài liệu này, chúng tôi xin giải thích một số danh từ được dùng trong sách này:

Giải thoát khỏi sự tiêu cực - là sự giải thoát của Chúa cho người đang bị ảnh hưởng bởi sự lừa dối tâm linh của Satan được thoát ra khỏi sự xáo trộn, bất an, đen tối mất hướng đi của tâm hồn.

An ủi Thiên liêng = Quà tặng đến từ Thiên Chúa (cũng có thể đến cách gián tiếp qua những người xung quanh) = Sự tăng trưởng niềm hy vọng, đức tin, đức mến và niềm vui dẫn đến lời mời gọi hướng về mọi sự việc thuộc về thiên đàng và sự cứu độ của linh hồn. Ôn thanh tịnh và bình an trong Đấng Tạo Hoá.

Trống vắng Thiên Liêng = Tiêu Cực = Đêm Đen = Sự gia tăng tình trạng đen tối của tâm linh (linh hồn). Tâm trí rối loạn, suy nghĩ luẩn quẩn không trong sáng, không có quyết định rõ ràng, dễ bị cám dỗ trở về với trạng thái cũ và đưa đến sự buồn chán, sợ hãi như thể mình đã và đang rời xa Thiên Chúa, mất niềm vui, muốn bỏ cuộc và lơ là không còn sốt mến phục vụ như trước hay muốn thay đổi cách phục vụ khác.

Thần lành = đến từ Thiên Chúa, và phần lớn đến từ các thiên thần bản mệnh của ta.

Thần dữ = đến từ Satan và bè lũ của ma quỷ. Chúng tạo ra sự lừa dối và rất mưu mô, xảo trá. Mục đích của chúng là tạo ảnh hưởng để lôi kéo ta ra khỏi sự hiện diện của Chúa, chúng tìm cách lấy đi tình yêu và niềm vui đến từ đường hướng tiến về Chúa.

Kẻ thù; có 3 kẻ thù chống đối ta: Thế gian, xác thịt và ma quỷ

Quấy động: xáo trộn tâm hồn ta đến từ cả hai phía, Thiên Chúa và ma quỷ với 2 mục đích khác nhau. Ta cần phải nhận định ai đang hướng dẫn ta trong giây phút hiện tại ấy.

Những ý tưởng trong tâm trí: thường xảy ra sau mỗi lần ta bị quấy động và nếu ta nhận xét, ta sẽ nghiệm ra nguồn gốc nó đã đến từ đâu. Nói cách khác: Nếu sự suy nghĩ đến minh bạch, rõ ràng và trong sáng thì sự quấy động có lẽ đến từ thần lành. Trái lại nếu sự suy nghĩ mù mờ, tiêu cực thì nó có thể đến từ thần dữ.

Cầu nguyện Tiếng Lạ = Cầu nguyện trong Thần Khí Chúa, thường thấy trong phong trào Canh Tân Đặc Sủng cho những ai được ơn này. Ôn này rất hữu hiệu khi ta đang ở trong tình trạng rối rắm, bất an, và nhất là không biết cầu nguyện thế nào cho đúng cách để được giải thoát khỏi sự dữ. Vì thế, ta nên cầu xin Chúa Thánh Thần cầu thay nguyện giúp thay ta vì Ngài là Thần Khí thấu xuất tâm can.

PHẦN MỘT

BIỆN PHÂN THẦN KHÍ

LỜI MỞ ĐẦU

Những nguyên tắc sống tâm linh của Thánh Y Nhã được viết ra để giúp ta trong hành trình tâm linh. Thánh Y Nhã đã giúp ta hiểu biết những điều tối quan trọng và rất cần thiết, để ta có thể chống lại những trạng thái Tiêu Cực (Đêm Đen), và cũng để ta nhận thức được chính Thiên Chúa là tác giả của mọi biến cố xảy đến cho ta. Nhận thức này sẽ giúp ta học được những ảnh hưởng tốt, và như thế, ta có thể biện phân được đâu là thánh ý của Chúa trong đời sống. Ta có thể học cách tìm ra thánh ý Chúa mỗi ngày, và ngay cả trong giây phút hiện tại trong đời sống của ta.

Cuốn sách này được viết cho những ai đã và đang đi trong hành trình đức tin, và khao khát được đi vững vàng trong thánh chỉ của Chúa. Thánh Gioan Tẩy Giả đã khuyên chúng ta « Hãy dọn đường cho Chúa cho ngay thẳng ». Những qui luật này dành cho những ai không muốn đi ra ngoài thánh chỉ của Chúa, cũng như không muốn đi xa hơn những điều họ muốn, và quan trọng hơn nữa là rời xa nơi mà Chúa đã định đoạt cho họ.

Khi bắt đầu nhận ra Chúa đang ở trong đời sống, và ta đã cam kết với Chúa, ta có thể đã không nhận ra sự khao khát muốn được gần gũi Chúa vẫn chưa đủ. Ta nhận thức được những giằng co giữa nhu cầu và ước muốn. Ta nghĩ rằng sau khi vượt được những trở ngại để trình lên Chúa những ham muốn và lòng ích kỷ của mình để đầu phục cho những ước muốn của Chúa, là ta đã làm xong việc.

Ta tưởng mình đã và đang tiến tới đến cuối đường. Nhưng thực ra, đây mới chỉ là điểm khởi đầu. Thánh Phao Lô kêu gọi ta hãy chạy đua để đạt được vương niệm nước trời. Điều này nghĩa là gì? Ta đã và đang quyết định theo Chúa, như vậy đã đủ chưa? Trong bài hát “Ta đã và đang quyết định theo Chúa” (I have decided to follow Jesus, No turning back; The cross before me, The world behind me, No turning back) Tạm dịch: “Tôi đã và đang quyết định theo Chúa, và tôi quyết tâm không quay trở lại; Thánh giá ở trước mặt, còn thế giới bỏ lại phía sau, tôi quyết không quay trở lại.” Như vậy đây có phải là một cuộc chiến đấu không? Và đây có phải là sự quyết tâm không?

Giáo hội dạy rằng một khi ta đã cam kết dâng đời sống mình cho Chúa, mọi việc nặng nề sẽ ở lại đằng sau ta. Gặp gỡ Chúa, đời sống ta sẽ trở nên thuận buồm xuôi gió. Khi đọc Thánh Vịnh và Tân Ước với trái tim rộng mở, ta sẽ nhận ra sự xác tín về khái niệm này. Và ta sẽ nhận ra những ngôn từ khác nhau. Ta sẽ thấy đây là thời điểm bắt đầu của cuộc chiến đấu chứ không phải đoạn cuối. Chúng ta phải kiên trì, vác thập giá của ta, và trung thành với ơn gọi của mình.

Mặt khác, ta bỗng nhận ra mình vẫn còn trong giai đoạn đầu của hướng đi mà Chúa đã hứa ban cho những ai theo Ngài. Khi ta không thực sự cùng đi với Chúa, là sự bình an, tình yêu và niềm vui, ta sẽ cảm nhận mình chưa hoàn toàn được giải thoát khỏi sự Tiêu Cực. Thiên đàng dường như không thực sự ở với ta trên thế gian này. Cũng có lúc ta cảm nhận được mình thật gần gũi với Chúa, và không có điều gì có thể chia cách ta với Chúa. Trước khi biết được điều này, ta đã và đang mất đi ý thức về Chúa. Ta có làm điều gì sai trái không? Đức tin của ta có bị lẫn lộn không? Những câu trả lời này ta có thể tìm thấy và học hỏi được nơi đời sống của các Thánh. Đời sống của các ngài là những thí dụ

trên đường đời của ta. Họ đã và đang đi tới, và vượt đến giai đoạn cuối cùng. Ta cần phải ngắm nhìn họ, và đó là những câu trả lời cho những thắc mắc đến từ trái tim ta.

“Ta dẫn người mù tối qua những lối chưa tường, trên nẻo đường mới lạ, sẽ dìu họ bước đi. Ta biến đổi bóng tối thành ánh sáng soi họ, và uốn khúc gập ghềnh thành quan lộ thẳng băng. Những điều ấy, Ta sẽ thực hiện, không bỏ sót điều nào”. Isai 42:16

LỜI CỦA TÁC GIẢ

Tôi thật sự không muốn nói hay chỉ cho bạn cách thăng tiến trong đời sống tâm linh của bạn, nhưng tôi chỉ muốn giúp bạn thấy những điều bạn cần thấy và nhận thức cách đáp trả thánh ý Chúa trong đời sống tâm linh của bạn. Thiên Chúa đang kêu gọi bạn đến kết hợp với Ngài với một tình yêu sâu đậm hơn. Ngài gọi bạn và tôi hãy trở nên thánh. Ngài khao khát điều này nhiều hơn là tôi và bạn. Chúng ta cần phải nhận ra điều này: Ta cần có tinh thần kỷ luật, say mê, và kiên trì đáp lại lời mời gọi của Chúa.

Chúng ta đã và đang quay trở về với Ngài. Chúng ta đang ở trong đường hướng khác, hay một quỹ đạo khác với những gì trước khi ta được biến đổi. Giây phút này ta cần phải ở lại trong đường hướng mới của ta, và để nó đi vào đời sống của ta. Làm sao đời sống của ta có thể trở về với tình trạng cũ? Làm cách nào để thay đổi và đổi mới?

Những chi tiết trong cuốn sách này là cách mà Thánh Y Nhã đã chỉ dạy ta. Cha Gallagher nói trong cuốn sách (*The Discernment of Spirits*) trang 20 rằng “Ta cần biết cách nhận ra những thắc mắc cho câu trả lời này bằng chính nền tảng kiên cố và kinh nghiệm trong đời sống tâm linh của chính ta.”

Cảm tạ cha Gallagher đã viết ra cuốn sách này, chính tôi cũng đã tìm được những thắc mắc của tôi trong cuốn sách này. Tôi có rất nhiều câu hỏi trong đời sống của mình sau nhiều lần quay đi và trở về với Chúa. Bạn có thể sẽ có cùng một kinh nghiệm như tôi. Sau mỗi lần tĩnh tâm, hoặc những lần cảm nghiệm tâm linh, hoặc sau cơn thử thách, bạn có thể thức tỉnh và cảm thấy mình cần học biết, và sống đáp trả lời mời gọi mới của Chúa. Cha Gallagher đã cho tôi một nguồn tài liệu qua cách sống tâm linh của thánh Y Nhã để thực hiện cuốn sách này.

Thế nên, một lần nữa tôi xin nhấn mạnh rằng, tôi không phải là người chỉ dạy. Tôi chỉ muốn giúp bạn cách học và để chính Chúa sẽ dạy và hướng dẫn bạn rất nhiều điều. Cuốn sách này được viết để phụ thêm vào những cuốn sách của cha Gallagher, có nghĩa là giới thiệu bạn tới những kiến thức mà thánh Y Nhã đã thu thập qua kinh nghiệm sống tâm linh của ngài để cống hiến cho giáo hội và cho chúng ta.

MỤC ĐÍCH CỦA CUỐN SÁCH NÀY

· Trong cuốn sách này ta sẽ học để khám phá ra những cách thức Satan dùng để lường gạt và đánh phá ta. Ta sẽ học những luật căn bản mà Thánh Y Nhã đã dạy để giúp ta đứng vững trong đức tin. Cuốn sách này sẽ giúp ta học hỏi và hiểu biết mười bốn qui luật biện phân thần khí viết bởi thánh Y Nhã, và được giải thích bởi cha Tim Gallagher, trong cuốn «Discernments of spirits». Luật biện phân

thần khí này đã có trong Giáo hội trên 400 năm, giúp cho ta vững tin để thực hành trong đời sống tâm linh của chúng ta hôm nay.

- Ta sẽ được học để tránh những tổn hại tâm linh không cần thiết mà kẻ thù của chúng ta đã gây ra bởi sự lừa dối và đánh phá. Sẽ khám phá ra cách chống lại những sự dữ này của chúng bằng cách thực hiện những luật này để được giải thoát khỏi mọi Tiêu Cực (Đêm Đen) tâm linh.
- Ta có thêm sức mạnh để đặt trọng tâm vào Thiên Chúa và vương quyền của Ngài. Để nghe lời Chúa và phục vụ Ngài như thừa ban đầu Ngài đã gọi ta, để ta nhận được những hoa quả trong những cố gắng đó. Những công việc mà ta đã khổ công làm trong sự ngăn trở, trở thành nhẹ nhàng trong ân sủng và tình yêu của Chúa.
- Khi biết và nhận ra kẻ thù nguy hiểm, ta có thể thoát ra được những cản trở mà chúng bày ra. Ta sẽ học biết cách thức Thần lành / Thần dữ khơi động tâm hồn ta trong lúc ta quyết tâm hướng lòng về Chúa. Ta sẽ nhận ra cách thức Thần lành hướng dẫn ta, cũng như thần dữ tìm cách cám dỗ để cản trở ta. Ta sẽ học cách thức để tiến gần Chúa hơn, và bớt đi thời gian vật lộn với ma quỷ và được giải thoát khỏi mưu chước của ma quỷ.
- Những điều kiện để thực tập cuốn sách này: thực tập Chiêm Niệm theo cách của thánh Y Nhã; khao khát tuân theo Thánh Ý Chúa; làm một giờ Thánh mỗi ngày; và tuân theo sự chỉ dẫn căn bản trong cuốn sách này.
- Ta phải thực tập cuốn sách này như Kim Chi Nam trong đời sống tâm linh của ta. Một giờ Thánh mỗi ngày ta dùng để kết hợp với Chúa để cho phép Ngài bước vào trái tim ta. Khi ta trả lời xin vâng với Chúa là ta tạo mối quan hệ với Chúa, trung thành trong giờ giấc cầu nguyện mà ta đã ấn định mỗi ngày trong lịch trình của ta.

Ta phải dùng phương thức trong cuốn sách này để giúp thăng tiến trong đời sống tâm linh, giúp ta được biến đổi mỗi ngày một sâu đậm hơn. Mỗi ngày, ta dành một giờ để Chiêm Niệm hướng về Chúa, tâm sự với Ngài và cho phép Ngài bước vào trái tim ta. Khi đáp trả lời mời gọi và xin vâng với Chúa, ta sẽ quyết tâm trung thành với giờ giấc cầu nguyện và lịch trình cầu nguyện của ta.

ĐỊNH NGHĨA MƯỜI BỐN QUI LUẬT BIỆN PHÂN THÂN KHÍ

Những qui Luật này giúp ta nhận ra những xáo trộn thường xảy ra trong tâm hồn ta, giúp ta chấp nhận sự lành cũng như từ chối sự dữ.

1- Qui Luật Một

Những người đang sống trong tình trạng tội lỗi, hết tội này tới tội khác, ma quỷ thường dùng những thú vui trần thế để lôi cuốn họ, để làm cho họ phạm hết lỗi lầm này qua những lỗi lầm khác. Đối với những người này, thần lành thường đánh động thức tỉnh lương tâm họ qua nhiều phương cách khác nhau, lý do khác nhau.

2- Qui Luật Hai

Những người này đang quay trở về với Chúa bằng cách chừa tội, từ xấu qua tốt và trở nên tốt hơn trong cách phục vụ Chúa. Điều này là cách thức phản ánh với qui luật một. Bởi thế cho nên ma quỷ thường hay tạo khó khăn, trở ngại đến từ mọi phía: Buồn chán, bệnh hoạn v. v... Trái lại thần lành giúp họ vượt qua những khó khăn, ban ơn can đảm, sức mạnh, ơn an ủi thiêng liêng và nước mắt, khuyến khích và làm mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn, để giúp họ tiếp tục sống trong sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần.

3- Qui Luật Ba - Sự An Ủi Thiêng Liêng

Những người này trở nên yêu mến Chúa và mọi sự thuộc về Chúa, sau đó chán ngán mọi sự thế gian. Họ thường rơi lệ khi cảm nhận được tình yêu Chúa, một là cho chính tội lỗi họ, hai là vì quá yêu mến tình yêu Chúa dành cho họ. Cuối cùng sự an ủi thiêng liêng sẽ dẫn họ tăng thêm niềm hy vọng, niềm Tin và đức Bác Ái và những niềm vui trong tâm hồn, vì sự lỗi quán họ hướng về mọi sự trên thiên đàng.

4- Qui Luật Bốn - Giai Đoạn Tiêu Cực (Đêm Đen)

Trái với qui luật Ba, những đen tối của linh hồn như: Hoang mang, lạc hướng, có xu hướng muốn quay về với sự việc của thế gian, cảm dỗ, mất đi sự thanh tịnh dẫn đến mất tự tin, mất hy vọng, thiếu yêu thương và sau đó cảm thấy lười biếng, buồn chán, cảm thấy xa rời ân sủng của Chúa và những việc liên quan đến Đấng Tạo Hóa. Bởi vì sự AN ỦI đi ngược lại với sự chán nản buồn phiền.

5- Qui Luật Năm - Không Quyết Định Thay Đổi

Trong giai đoạn chán nản **Tiêu Cực**, ta hãy quyết tâm giữ vững lập trường tốt đẹp (cũ), và đừng có ý định thay đổi. Nếu ta đang ở trong tình trạng rối rắm thiếu trong sáng, ta hãy cương quyết giữ vững lập trường, không nên thay đổi, ngay trong lúc mình nghĩ những gì mình đang quyết định là do thần lành hướng dẫn, **lúc này không phải là lúc nhận định** mình đang ở với thần nào.

6- Qui Luật Sáu

Trong giai đoạn **Tiêu Cực** đừng quyết định giải quyết những dự định đang đến trong tâm trí ta, và nên cố gắng đi ngược lại với chiều hướng đó.

Bốn Phương Thức Giải Thoát:

- Cầu nguyện dâng mọi sự, mọi ý tưởng lên cho Chúa.
- Đọc và lắng nghe lời Chúa.
- Suy niệm mọi sự xảy ra và xin Chúa Thánh Thần soi sáng.
- Làm việc tông đồ để đền tội (ăn chay hãm mình)

7- Qui Luật Bảy

Giúp người đang sống trong khủng hoảng đức tin hiểu rằng Chúa đang cho phép mọi sự xảy ra, để giúp họ vững mạnh hơn hầu có thể chống lại mọi cám dỗ ma quỷ bày ra. Luôn nhớ rằng Chúa đang hiện diện quanh bạn và chờ để giải thoát bạn mặc dầu bạn không cảm được điều ấy. Lúc này Chúa đang lấy bớt đi sự sốt mền, tình yêu và ân sủng, Ngài chỉ để lại vừa đủ ân sủng của Ngài để cứu độ bạn.

8- Qui Luật Tám

Giúp bạn trong lúc khủng hoảng Đức Tin kiên nhẫn hơn, thay vì thất vọng buồn chán muốn bỏ cuộc. Ta nên biết rằng ta sẽ sớm nhận được sự An Ủi và được giải thoát. Hãy cố gắng chống lại sự dữ và những lỗi lầm như đã nhắc đến trong qui luật Sáu.

9- Qui Luật Chín

Có ba giai đoạn chính đã đưa ta đến sự buồn chán, thất vọng, bỏ cuộc, trống vắng:

- Thiếu sự sốt sắng cầu nguyện, tu luyện nhân đức, tiếp tục tạo nên những lỗi phạm, mất niềm an ủi thiêng liêng.
- Chúa muốn thử thách sự cố gắng tiến đến với Ngài trong sự phục vụ và thờ lạy Ngài trong lúc trống vắng mất niềm an ủi thiêng liêng và ân sủng. Nói một cách khác, Chúa ưa thích nhìn sự cố gắng của ta, và sự kiên trì, không ngã lòng, không bỏ cuộc.
- Để giúp ta nhận thức và hiểu biết: Sự cảm nhận tất cả lòng kiên trì, sốt mền, nước mắt, tình yêu đều đến từ ân sủng của Chúa, và để mình không nhận tất cả sự việc này đến từ chính mình. Giúp ta không tự kiêu về tâm linh. Tất cả những điều này giúp ta đạt được nhân đức khiêm nhường.

10- Qui Luật Mười

Giai đoạn này giúp ta lúc đang ở trong tình trạng ân sủng thiêng liêng chuẩn bị cho sự trống vắng **Tiêu Cực** (Đêm Đen) khi xảy đến được ơn sức mạnh sau này.

11- Qui Luật Mười Một

Sức mạnh của Thiên Chúa là sự yếu đuối của mình. Giúp ta có nhân đức khiêm nhường tuyệt đối và nhận thức được sự yếu đuối, bất toàn trong lúc ta ở trong tình trạng thiếu ân sủng của Chúa. Mặt khác, giúp ta hiểu được mình cần sức mạnh của Chúa để chiến đấu với ma quỷ.

12- Qui Luật Mười Hai

Thần dữ hành động giống như đứa trẻ con đòi xin quà của mẹ nó. Nếu mẹ nó lừng khờng không dứt khoát, nó sẽ cứ tiếp tục lẻo đẻo và đòi hỏi dai dẳng cho đến khi người mẹ cho nó món quà nó muốn.

Mặt khác, nếu mẹ nó thẳng thắn dứt khoát không cho nó ngay lúc đầu, nó sẽ nhường bước và từ bỏ ý định....

13- Qui Luật Mười Ba

Ma quỷ là kẻ nói dối và luôn giữ bí mật, giống như người đàn ông sống trong truy lục có hành động dâm dục với trẻ con, ông luôn dặn dò đứa trẻ là phải giữ bí mật và đừng tiết lộ điều này cho ai biết. Cũng xu hướng này khi thần dữ âm mưu dụ dỗ những linh hồn thánh thiện bằng cách lừa dối họ, xúi họ đừng làm những điều tốt lành cho Chúa, bằng cách gieo vào tư tưởng những linh hồn này rằng đây là ơn gọi của Chúa và dặn dò là phải giữ bí mật. Nhưng nếu điều này được tiết lộ cho những vị linh hướng đã quen biết với mưu chước của ma quỷ, nó sẽ rất đau khổ vì tất cả những điều dối trá chúng đặt ra để lừa dối các linh hồn bị vạch trần, và như thế chúng sẽ không đạt được điều gian ác của chúng.

14- Qui Luật Mười Bốn

Kẻ thù hành động cũng giống như một huấn luyện viên cố gắng đem phần thắng về cho đội mình bằng cách tìm tòi những yếu điểm của đối phương để tấn công vào mục tiêu đó. Cũng cách thức này, ma quỷ tìm hiểu đức hạnh, lối sống đạo đức của ta, nó cố tìm ra điểm nào yếu nhất của ta, và cần thiết nhất cho sự cứu độ, để nó tấn công và cám dỗ ta.

THẾ NÀO LÀ BIỆN PHÂN THÂN KHÍ?

Hãy đọc sách “The Srewtape Letter” tác giả C. S Lewis, tạm dịch là Binh Thư Của Quỷ để biết rõ cách thức và chiêu bài đánh phá của ma quỷ. Ngày đêm, những quỷ con gieo vào tâm trí con người những tư tưởng tiêu cực với hy vọng ta sẽ nghe theo chúng.

Cách Đánh Phá của ma quỷ

Chúng luôn tìm cách xúi dục sự việc rất là đơn giản, nó không bao giờ bảo ta làm những chuyện lớn (như giết người) là vì chúng được dạy cách đánh phá rất khôn ngoan và tinh xảo. Lũ quỷ con biết rằng những tư tưởng và sự cám dỗ loài người phải là những điều dễ làm người ta bằng lòng và chấp nhận. Chúng không bảo ta phạm tội qua những việc làm xấu xa, (hãy cứ làm điều tốt) nhưng chúng lèo lái ta đi lệch lạc sai hướng và chỉ một lỗi lầm nhỏ thôi là coi như sứ mạng của lũ quỷ con ở giai đoạn đầu đã được hoàn thành.

- Mục đích của quỷ con là làm cho con người xa dần sự hiện diện của Thiên Chúa trong giai đoạn đầu phát triển tâm linh, và từ từ dẫn đưa họ trở về với tội lỗi.

- Chúng ta phải tỉnh thức, vì đây là cuộc chiến thiêng liêng mà ma quỷ muốn giăng ra để kéo mình đổi hướng về với nó, chúng ta cần phải tỉnh thức nhận định sự dữ. Cần phải sửa soạn tâm hồn, gia tăng việc đạo đức, cầu nguyện xin Chúa soi sáng cho nhận ra sự dữ này, và ngay lập tức đóng cửa tâm hồn lại. Không cho phép chúng được tự do tung hoành bằng những cách như: ca ngợi, kêu khẩn cùng Chúa, lần chuỗi Mân Côi, và lắng nghe phản tỉnh của tâm hồn.

Cuộc Chiến Đấu Thiêng Liêng

- Ta thường hay quên là ta đang ở trong cuộc chiến thiêng liêng mà ma quỷ đang tìm cách chiến thắng mình. Sự nguy hiểm tâm linh đang hiện diện mà ta đã không chuẩn bị để chiến đấu với nó, và vì Satan luôn luôn muốn ta trở lại với nó trong những thói hư, tật xấu cũ của mình.
 - Khi ta chọn cuộc sống tâm linh mới là sống trong sự chỉ dẫn của Chúa Giêsu qua Chúa Thánh Thần. Quyết từ bỏ Satan. Xin đừng quên là Satan không bao giờ từ bỏ ý định nói dối để cám dỗ ta. Ta đọc đoạn Mathêu 12:43 - 45 để thấy rõ sự việc này: Khi một linh hồn đã được giải thoát khỏi mọi sự dữ, thì nó kéo thêm một đạo binh để trở lại với linh hồn ấy. Vậy ta luôn luôn là mục tiêu để ma quỷ đánh phá.
 - Ma quỷ quyết tâm đánh phá ta cho đến hơi thở cuối cùng, nó sẽ cố gắng lôi kéo ta trở lại với đời sống tội lỗi cũ. Nếu ta không nhận ra được mưu chước này để biết cách bảo vệ chính mình, thì sự nguy hiểm sẽ bắt đầu trở lại mà ta không nhận thấy. Vũ khí lợi hại nhất của ma quỷ là tạo nên tăm tối và lừa dối ta (darkness and deceit). Trong lúc này ta cần phải cầu nguyện thật nhiều và không nên quyết định làm bất cứ điều gì trong giai đoạn tăm tối, nhất là những lúc ta đã mệt mỏi và không muốn chiến đấu thêm nữa. Hãy cầu nguyện: «Nhân danh Chúa Giêsu, ta trói buộc mọi sự dữ đến từ bóng tối, lẫn lộn, hoang mang. Ta truyền cho chúng bay đến dưới cây Thánh Giá, và qùi xuống chịu mọi sự phán xét của Chúa Giêsu là Thiên Chúa của ta». cho đến khi tâm hồn ta được bình an, trong sáng.
- Chúng ta cần phải học hỏi rất nhiều về sự dữ để bớt đi những đau khổ do chúng tạo nên cho ta. Chúng ta được sinh ra để sống hạnh phúc, vui hưởng Thiên đàng ngay tại trần gian, nhưng ma quỷ hằng ngày tìm cách cướp đi.

Nhận Biết Ta đang làm gì?

- Hãy nhìn lại đời sống trong tâm hồn ta để thấy và cảm được Chúa đã nuôi dưỡng ta trong ân sủng, niềm vui và tình yêu của Ngài, dùng ta như khí cụ làm chứng nhân cho Chúa trong mọi sự, mọi việc Chúa đã làm cho chúng ta. Bằng cách này ta đem Chúa đến cho mọi người trong suốt cuộc hành trình tâm linh của ta.
- Có những lúc ta không nhận ra Thánh Ý của Ngài trong thời điểm hiện tại. Ta ước muốn được theo Chúa nhưng không nhận ra Ngài trong lúc này. Để tránh thất vọng, ta cứ làm theo ý của ta, miễn là điều ta làm không phải là điều tội lỗi.
- Điều này sẽ làm cho ta trở thành thất vọng hơn, bởi vì ta quyết tâm theo lời mời gọi của thánh Y Nhã để trở thành những công cụ cho Chúa Giêsu và bước theo Ngài. Thường thì ta không biết phải áp dụng thế nào trong đời sống của ta.
- Trong cuốn Sách «Transformation in Christ» (biến đổi trong Chúa Kitô) Cha Mork nói rằng, mỗi ngày ta phải trải qua đời sống với cá tánh bất thường (hỷ nộ ái ố). Và ta luôn luôn phải suy tư về những trạng thái tâm linh hay thay đổi này.
- Giữa hai trạng thái tâm linh khác thường ảnh hưởng tới ta, một đến từ Satan và trong thế giới của nó, hai đến từ Thiên Chúa và thế giới của Ngài, ta sẽ chọn lựa để sống trong trạng thái nào?

Nhận biết những quấy động tâm linh

- Sự kích động hoặc những cảm hứng tạo ra cho ta những ý kiến hoặc tư tưởng có ảnh hưởng trực tiếp tới đời sống tâm linh của ta được gọi là những **Quấy Động**.
- Sự quấy động đến từ chính tâm trí tự nhiên của ta hoặc đến từ bên ngoài. Nếu đến từ bên ngoài thì có 2 nguồn gốc: một là từ thần lành, hai là từ thần dữ. Ta có thể nhận ra là từ nguồn gốc nào ; và từ đó, ta sẽ khám phá ra ý định của nó.
- Nếu ta biết nó đến từ đâu, nó sẽ trở nên rõ ràng, nếu là điều mà ta theo đuổi. Khi ta cảm nhận được có điều gì đang xảy đến cho ta, ta cần phải thận trọng.
- Thánh Y Nhã thường đối phó với cảm nhận bằng trái tim và bằng trí não. Ta không nên bỏ qua những cảm xúc, vì nó có thể nghiêng về điều tốt cũng như điều xấu. Nó cần được hiểu biết để được dùng đúng cách.
- Những khuấy động tâm linh, tâm lý hay sự quấy động thể xác. Những điều làm ảnh hưởng trực tiếp với đời sống tâm linh của ta. Khi ta nói đến sự quấy động là ta nên quan tâm tới phần tâm linh.
- Có những quấy động tâm linh khiến ta biến đổi trong cách hoạt động có ảnh hưởng trên những lãnh vực tâm linh. Có những quấy động như là một lời mời gọi khiến ta phải suy tư để tìm cách đáp trả.
- Những quấy động này, một là kéo ta đến gần Chúa, hai là tách ta ra khỏi Thiên Chúa, cướp đi sự bình an, quyền năng và sự hiện diện của Chúa trong ta. Khi Thần Khí Chúa suy giảm trong ta, thì cũng đưa đến việc giảm thiểu hay làm trệch đường dẫn đưa ta tới Chúa.
- Nhận thức thông thường là gì? Nhận thức thông thường là khi ta có thể nhận ra được cảm xúc, thể lý, luân lý.
- Khi bị ai xúc phạm đến ta, ta có nhận ra nó ngay không? Hoặc ta có trốn tránh nó không? Hay cố tránh không nghĩ đến nó? Các nhà tâm lý học nói rằng, người đang ở trong sự bình thường tâm lý là người nhận ra những cảm xúc của mình.

Thực Hành và Nhận Biết những Ảnh Hưởng Tâm Linh

- Nhận biết và tỉnh thức trước mọi xáo trộn đến từ mọi nguồn gốc. Cầu khẩn Chúa chữa lành cho đến khi sự xáo trộn biến mất, và sự bình an đến với mình là dấu chỉ ta đang sống trong thần khí của Chúa.

Những Kẻ Thù của Linh Hồn

- **Xác thịt:** Vật chất và những quy hướng về mọi sự dưới đất, ích kỷ, kêu ngạo, luôn luôn tìm sự thoải mái và dễ chịu (cho thân xác).
- **Trần gian:** sự cám dỗ của thế giới vật chất đã lôi cuốn chúng ta mất biết bao nhiêu thời giờ cho nó, và cũng để kéo ta rời xa con đường dẫn tới tâm linh.

- Ma quỷ và bè lũ: Ta thường nghĩ ma quỷ không bao giờ có thể cám dỗ mình, nhưng trái lại, chúng ngày đêm cám dỗ ta, bằng cách theo dõi để tìm ra yếu điểm của ta qua bầy mối tội đầu. Thường thì chúng không bao giờ cám dỗ ta ăn kẹo trong lúc mình chỉ thèm ăn khoai chiên, thế nên, nó không muốn mất thời gian để cám dỗ mình ăn kẹo.
- Nhận định một điều, đó là mình được sanh ra cho Chúa, phục vụ Chúa, ngợi khen, cảm tạ Ngài và được ban ơn cứu độ. Thế giới thường kéo ta ra khỏi những sự việc này bằng cách làm cho ta sao lãng mà chỉ chú tâm với công việc, tiền bạc và thế sự.
- Ma quỷ sẽ tấn công vào cảm nhận của ta để lôi kéo. Trái lại, thần lành sẽ khuyến khích ta qua sự khôn ngoan, tự do và ước muốn.

Những câu hỏi:

- Chúa đang hướng dẫn tôi đi về đâu?
- Ma quỷ thường hay cám dỗ tôi về phương diện nào?
- Tôi đang theo chân Chúa bằng cách nào? đã tận hiến tất cả cho Chúa chưa?
- Khi nhận ra mình đang ở trong trạng thái bất an, tôi có tìm cách nhận ra vào thời điểm nào mình đã mất đi sự hiện diện của Chúa, và sự gì đã khiến cho tôi trở lại tình trạng bất an cũ?
- Tôi có cố gắng nghe tiếng Chúa qua việc kết hợp với Ngài, tĩnh tâm với Ngài trong thinh lặng để lắng nghe tiếng Chúa?
- Khi ta cảm nhận được Chúa soi sáng cho thấy những nguồn gốc nào đã làm cho ta nên có sự, và biết rằng chính mình đã mời nó đến tác động trong tâm hồn của mình.
- Mình cần phải nhận định mình đang ở cuộc chiến nào? Trong lúc ta đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn, tại sao ma quỷ biết thời điểm ấy để đưa ta đến sự thất vọng.

Nhận Định và Thực Hành Biện Phân Thân Khí

- Sự quấy phá của cảm xúc và tâm lý.
- Thiếu sự soi sáng, tâm linh trong tình trạng mù tối.
- Sự quấy phá về cảm xúc và tâm linh.
- Buồn chán: Thể xác hay cảm xúc tâm linh.
- Sự tấn công, bức xúc.

Thực Hành Cách Thức Nhận Định Tâm Linh

Duyệt xét lại thời gian mà những dữ kiện đã xảy đến và đã tạo ra cho ta những vết thương này, để xin được Chúa chữa lành: Lựa một vài khuyết điểm đau thương và viết xuống. Điều này là một nền tảng

dẫn đến giai đoạn tâm linh cầu nguyện và xin Chúa chữa lành. Xin Chúa hướng dẫn tới một sự giải thoát trong Thánh Thần để nhìn ra hoàn cảnh này. (Sự chữa lành cảm xúc và tâm lý sẽ giải thoát ta và sẽ giúp ta tiến xa hơn trong đời sống tâm linh).

Những Kẻ Thù của linh hồn là ai?

- Công việc của thế gian đã lôi kéo ta ra khỏi Đấng cứu độ. Tôn vinh chính mình như là Chúa và không tin có ơn cứu độ.
- Bẩy mối tội đầu là nguồn gốc đã làm cho ta trở thành kẻ thù của linh hồn ta.
- Nhận định một trong 7 mối tội đầu và mình đang ở với thần nào?
- Điều gì Satan đang xúi dục tôi? Và tôi đang từ chối hay đi theo nó?
- Nhận định sự dữ và nguồn gốc của sự dữ: Thế gian, xác thịt và ma quỷ; hãy viết xuống những điều này.

Nhận Ra

- Ma quỷ rất rành biết về ta. (Việc ta cần làm là nhận biết mình đang ở trong yếu điểm nào) hay ít nhất giúp mình nhận ra những sự hoạt động của thần dữ, để giúp ta tỉnh thức chặn đứng mọi hoạt động của nó, và chiến đấu với sự yếu đuối của chính mình.
- Nếu ta không tự cố gắng để kiểm điểm sự hiểu biết về chính mình, ta sẽ chẳng làm được điều gì cho cuộc chiến đấu thiêng liêng này. Và ta sẽ luôn luôn bị đánh phá bởi thần dữ.
- Cũng giống như huấn luyện viên bóng đá, để giúp cho đội bóng chiến thắng, ông phải tìm ra yếu điểm của đối phương để chọc thủng vào. Cho nên, ta cũng phải tự biết yếu điểm của ta để tự vệ.
- Mỗi ngày chúng ta nên ôn lại diễn biến đã xảy ra trong ngày, và tự điều chỉnh những khuyết điểm của mình. Nhận định được yếu điểm của mình và sự đánh phá của ma quỷ để tiếp tục chiến đấu với thần dữ trong những ngày sắp tới. Viết xuống yếu điểm của mình và hỏi mình sẽ làm gì để khắc phục được nó.
- Chinh đốn lại đời sống tâm linh, cố gắng đi ngược lại với thần dữ và ý hướng của mình để chiến đấu cuộc chiến tâm linh này.

Hiểu Biết

- Ta cần phải hiểu biết và kinh nghiệm rất nhiều: Trước hết ta cần phải viết xuống mọi thúc đẩy, quấy phá, để từ đó ta có thể xua đuổi thần dữ và nghiệm ra kết quả của cuộc chiến thắng tâm linh. Phân biệt được thần lành và thần dữ.
- Khi cảm nhận được sự lành/ sự dữ đang hiện diện trong tâm hồn mình, ta phải quyết định theo hay từ bỏ sự khuyến khích của thần lành / thần dữ khi ta nhận ra hai thái cực đang cố gây ảnh hưởng tới mình. Ta sẽ cảm thấy cả 2 đều có quyền năng trong sự thúc đẩy.

- Adam được Chúa cho đặt tên trên mọi con vật và được quyền sở hữu chúng. Nếu ta có thể đặt tên cho những sự quấy phá và những hoạt động của chúng được, ta sẽ tìm ra được phương cách để biện phân chính xác hơn.
- Cách hiểu biết và sự quấy động: Nhìn lại quá khứ và ôn lại những điều mình đã học hỏi trong mọi hoàn cảnh để tìm ra thần nào đang hướng dẫn mình.
- Trong cuộc hành trình đức tin, ta cần phải nhận định rõ ràng sự trở ngại, ngăn cản và cầu nguyện dâng mọi vấn đề lên cho Chúa. Cần tìm một vị linh hướng tâm linh giúp đỡ. Tuy nhiên, nếu ta nhận ra sự mất đi lòng sốt mến tâm linh đang khuấy động, thì ta biết được là thần dữ đang ở với ta.

Tự Nhận Xét

- Trong trường hợp đang được thúc đẩy đi cầu nguyện hoặc đi phục vụ, nếu ta chấp nhận, sự việc ấy có đưa ta đến hoa quả của sự thành công trong việc làm, có giúp ta yêu mến và phục vụ Thiên Chúa, và những điều này có giúp ta mỗi ngày một mạnh mẽ trong đức tin không?
- Sự phục vụ Chúa trong giáo hội với mục đích lãnh nhận ơn cứu độ của mình có giúp cho giáo hội mình tốt hơn không?
- Đây có phải là ơn gọi của Chúa với mục đích giúp mình và những người liên hệ?
- Nó có ở trong vòng trật tự của nhiệm vụ và bổn phận của mình không?

Quyết Tâm

- Đây là lúc mình cần thực hiện ước muốn và là cơ hội để bày tỏ niềm tin và tình yêu của mình cho Chúa bằng hành động chứ không phải lời nói.
- Đây là những kinh nghiệm sống mỗi ngày, ta sẽ biến đổi chúng bằng những lời cầu nguyện xin vâng lên Chúa, là một cơ hội nói với Chúa bằng hành động.

Những câu hỏi

- Có bao nhiêu cơ hội mà ta có thể thực hiện được mỗi ngày?
- Có bao giờ ta đã bỏ qua những cơ hội đến với ta để bày tỏ niềm tin như: Thiếu sự nhận định / thiếu sự hiểu biết và thiếu ước muốn.

Phương Thức

- Áp dụng đời sống tâm linh: Nhận định sự quấy động/ Xét mình và hiểu biết dựa theo lý trí và kinh nghiệm, chọn lựa mình cần phải làm gì?

- Nhận biết điều này thì đơn giản nhưng không phải dễ thực hiện được; vì thế ta cần phải thực hành. Cứ đặt ta vào hoàn cảnh của người huấn luyện viên bóng đá. Luôn luôn tỉnh táo để biết yếu điểm của đối phương và biết rằng thần dữ đang nhắm vào yếu điểm này để tấn công mình.
- Ta luôn luôn đóng vai trò người huấn luyện viên. Nhắm vào yếu điểm của trận chiến thiêng liêng và ta cần phải thực hành cách chiến đấu để luôn chiến thắng. Ta sẽ dùng một cuộc chiến đấu xảy ra mỗi ngày mà hình như cứ dai dẳng lần này qua lần khác tiếp diễn (như ta xưng đi xưng lại chỉ có một tội).
- Ta hãy thực hiện điều này trong cách ăn uống, như khi ta đang ngồi đọc sách bỗng dưng một tư tưởng xảy ra... hãy đến nhà bếp lấy bánh mà ăn. Thông thường ta sẽ đứng dậy và đi lấy bánh ăn. Đó là một thói quen rất thông thường xảy ra.
- Lúc này là lúc chúng ta cần nhận định; cũng giống như cách người huấn luyện viên bóng đá. Trước tiên ta tìm hiểu động lực nào thúc đẩy ta phải tìm bánh để ăn, và chúng ta lấy chúng làm tiêu đề cho việc thực hành. Sau đó, ta quyết định rằng: một là đứng lên theo sự đòi hỏi thể xác để lấy bánh ăn; hai là cứ ngồi lại đọc sách, chống lại sự thèm khát ăn uống.

BA MÔ HÌNH BIỆN PHÂN THÂN KHÍ

Những câu hỏi để cân nhắc

Kẻ thù của ta là ai? Điều gì đang khuấy động ta? Những biến đổi của sự khuấy động? Cái gì không phải là sự khuấy động tâm linh? Ý nghĩa của sự nhận biết chính mình là gì? Trong hành trình tâm linh ta đang gặp gỡ Chúa ở đâu? Trong hành trình tâm linh ta đang gặp thần dữ ở giai đoạn nào? Ta có cần cầu nguyện với Chúa Thánh Thần, Thiên thần bản mệnh để nhận sự giúp đỡ của các ngài không? Ta hãy viết xuống Ba phương thức sau:

Nhận thức/ Hiểu biết/ Quyết định/

- Nhận Thức: sự khuấy động xảy đến về mặt tâm lý, thể lý. Những khuấy động ảnh hưởng tới tâm linh.
- Hiểu Biết: Ta đang ở trong tình trạng nào? An Ủi Thiêng Liêng hay Đêm Đen? Hãy xét xem những khuấy động này có ảnh hưởng nhiều hơn trong hành trình đức tin của ta không? Và như thế, nó đã đến từ thần lành hay từ thần dữ?
- Quyết Định: Đây là lúc ta có cơ hội dâng lên Chúa những cố gắng của ta vì lòng yêu mến Ngài. Hãy viết xuống những điều ta sẽ quyết tâm thực hiện là **Chấp Nhận** hay **Bỏ Cuộc**. Hãy dùng những ân sủng và cơ hội Chúa ban để thực hiện điều này.

Biện Phân Thân Khí là một Hành Trình

- Bậc thang đầu tiên thánh Y Nhã dạy ta là sự hiểu biết một hướng đi đã được định sẵn cho ta.
- Trong hướng đi này sẽ dẫn ta đến Chúa để linh hồn ta được cứu rỗi. Đó là hành trình về đất hứa của ta.
- Mặt khác, có một hướng đi khác dẫn ta ra khỏi sự hiện diện của Chúa. Thế nên, một là ta đi cùng đường với Chúa hay đi ngược lại. Đây là giai đoạn chúng ta sẽ thấy, trong lúc ta đi trong ân sủng của thiên Chúa rất dễ cho ta đi lệch đường mà không nhận ra.
- Nó sẽ giúp ta rất nhiều nếu ta nhận ra hành trình tâm linh trong phương cách này, và ta phải hiểu rằng ta đang đi đâu. Xin đừng dậm chân tại chỗ.
- Ta phải chân chính lại phương hướng ta đang đi để đạt được mục đích ban đầu. Luôn luôn tin tưởng rằng Chúa luôn hiện diện trong mọi nẻo đường ta đi, hãy cố gắng trong khả năng của mình; phần còn lại Chúa sẽ ban thêm sức mạnh cho ta, vì Chúa không bao giờ bỏ ta một mình.
- Ta cần nhận định mặc dầu ta chẳng thấy, chẳng nghe hoặc chẳng cảm nhận được bằng ngũ quan, nhưng không có nghĩa là không có sự hiện diện của thần lành và thần dữ. Mặt khác, ta luôn luôn tỉnh thức để nhận ra hướng đi nào tốt nhất cho ta.
- Nếu sự thúc đẩy đến từ Thiên Chúa, mọi chuyện sẽ trong sáng, luôn luôn trong sáng để dẫn ta đến hành trình đức tin.

Mặt khác, nếu đến từ thần dữ, nó sẽ dẫn ta đến mọi trở ngại; nó sẽ làm cho ta chậm lại, trệch hướng đi, và thậm chí nó sẽ khiến ta quay ngược lại 180 độ để trở về với nó. Lúc này là lúc ta phải xét lại hành động của mình.

GIẢI THÍCH MƯỜI BỐN QUI LUẬT BIỆN PHÂN THÂN KHÍ

Đoạn Một: Qui Luật Một, Khi một người sống Rời Xa Thiên Chúa

- Một người đang sống trong bóng tối hết tội này sang đến tội khác, thần dữ thường bày ra đủ mọi quyền rũ thế gian để tạo cho họ phạm thêm tội trọng. Trong người này, thần lành thường hay giúp họ tỉnh thức bằng cách thôi thúc lương tâm của họ.
- Thần khí thường tác động trong chiều hướng khác nhau tùy thuộc vào hướng đi của linh hồn ấy. Lấy thí dụ một người đang đi vào đường tội lỗi, rời bỏ giáo hội và đang phạm tội trọng.
- Một linh hồn đang hướng vào cạm bẫy của thần dữ, được khuyến khích đi vào chuyện hưởng thụ lạc thú, để họ cảm nhận (giả tạo) rằng đây là con đường giải thoát họ.
- Cũng trong linh hồn này, thường họ không cảm thấy được thoải mái khi được khuyến khích bởi thần lành hơn là thần dữ.
- Thần lành sẽ thức tỉnh tâm trí linh hồn này, và muốn đưa linh hồn ấy trở về với Chúa. Sự thúc đẩy này thường không làm cho linh hồn ấy cảm nhận được sự thoải mái dễ chịu, và thường cảm thấy nó đi ngược lại với lý trí và ước muốn của mình.

Đoạn Hai: Qui luật Hai, Khi một người quay Trở Lại với Thiên Chúa.

- Một người đang trên đường trở về với Thiên Chúa, xưng tội và cố gắng sống đời sống từ sự tốt đến tốt hơn nữa, trong cách hăng say phục vụ Thiên Chúa. Điều này trái ngược với qui luật một. Thần dữ thường hay tạo cho ta sự buồn phiền, chán nản, đau bệnh, đủ mọi lý do giả dối để cản trở bước tiến của ta. Trong giai đoạn này, thần lành sẽ ban cho ta lòng can đảm, sức mạnh, sự an ủi thiêng liêng và nước mắt sung sướng phá tan đi mọi trở ngại, cốt là để giúp ta tiếp tục tiến bước....
- Hướng nào thần khí tác động trên một linh hồn đang quay chiều về với Chúa? Có hai cách đối nghịch với nhau là thần lành, thần dữ.
- Khi một linh hồn đang ở tình trạng từ tốt đến tốt hơn. Thần dữ sẽ kéo người này trở lại: Lấy đi niềm vui và nghị lực.
- Nó sẽ tạo ra những việc và ý kiến mới, công ăn việc làm mới, sự thất vọng, nghi ngờ, những trở ngại này làm ta chậm lại bước tiến. Nó muốn kéo ta trở lại với nó.
- Trong lúc này thần lành sẽ giúp ta, gọi đến ta niềm vui, hy vọng, an ủi, niềm tin, tình yêu Đấng cứu độ để nuôi dưỡng linh hồn ta trong hành trình hướng về Chúa.
- Những sự khích lệ này nếu ta chấp nhận, nó sẽ đem ta đến con đường của Chúa. Trong lúc ta chiêm niệm: hãy cân nhắc sự chỉ dẫn qua Lời Chúa. **Ai sẽ là thần lành? Họ là các thiên thần, các thánh đang cầu nguyện cho chúng ta, Thánh Thần, đáng dậy dỗ những ân sủng Chúa ban qua giáo hội, những bí tích, qua những người bạn thánh thiện, băng tapes, sách thánh...**

Những đặc điểm của ơn thánh:

- Tất cả những sự tốt đẹp đều đến từ Thiên Chúa.
- Cảm nhận sự bình an, quyền năng và sự hiên diện của Chúa.
- Sự trong sáng, không lẩn tránh.
- Tăng thêm sức mạnh và ơn can đảm để vượt qua mọi trở ngại.
- An ủi thiêng liêng qua nước mắt và sự khích lệ.
- Thần lành giúp ta cất bỏ mọi trở ngại và tạo cho ta những ý tưởng thánh thiện.

Những câu hỏi

- Có khi nào ta khuyên bảo một người đi nhà thờ, cầu nguyện, tĩnh tâm?
- Phản ảnh của người này sẽ tác động ra sao? Ta có cảm nhận được người này đang cảm thấy phấn khởi và chấp nhận lời khuyên nhủ của ta?
- Tại sao có những khác biệt giữa 2 giai đoạn này?

Đoạn Ba: Qui Luật Ba, An ủi thiêng liêng

· Người sống trong giai đoạn này đang được hưởng những tác động tâm linh đến từ thần lành. Họ cảm thấy lửa yêu mến Chúa bùng cháy trong tâm hồn, dẫn đưa họ đến sự ghét bỏ mọi sự thuộc về thế gian; thay vào đó là yêu mến mọi sự thuộc về thiên đàng. Họ cảm thấy nước mắt dâng tràn, một là vì quá yêu Chúa hoặc cảm nhận được tội lỗi của mình, hai là những khi họ ca ngợi hoặc phục vụ Chúa. Cuối cùng tất cả sự việc tốt lành dẫn ta đến 3 nhân đức Tin, Cậy và Mến. Trong tình trạng an ủi thiêng liêng này, thần lành mời ta hướng về thiên đàng và ơn cứu độ. Giúp ta lắng đọng tâm hồn trong sự an bình trước sự hiện diện của Chúa.

Ý nghĩa của Qui Luật:

Sự an ủi thiêng liêng có thể đến với ta tại bất cứ nơi nào ta đang ở. Sự an ủi thiêng liêng này là nơi mà ta cảm nhận được sự hiện diện của Chúa. Chúng ta cần phải nhận thức Chúa đang hiện diện để đáp ứng sự cảm xúc trong ta với Chúa bằng cách:

- Đây là chỗ Chúa chọn ta; Một mảnh đất an ủi thiêng liêng mà Ngài đã và đang dành cho ta. Hãy bảo vệ nó và luôn ở trong nơi chốn này với Ngài.
- Chúa đang ở trong ta và ta đang ở trong Chúa. Hãy ở lại với quyền năng và sự hiện diện của Ngài. Đừng thay đổi. Chính Chúa sẽ làm điều này cho ta.
- Đây là lúc mà ân sủng Đức Tin, Cậy và Mến phát triển trong tâm hồn ta để đưa ta đến ơn cứu độ. Đừng sống với đức Tin ngã nghiêng. Hãy bước đi trong ân sủng Chúa.
- Hãy dừng lại trong giai đoạn sống trong ân sủng an ủi - và đừng thay đổi trong lúc ta đang sống trong sự trống vắng, hỗn loạn mất hướng đi (Đêm Đen).
- Trong giai đoạn an ủi thiêng liêng ta hãy sống thật khiêm hạ, vì Chúa đang ở cùng ta. Ta hãy hành động như một hướng dẫn viên - Hãy bảo vệ và che chở sự an bình này.
- Tự xét để nhận định sự An Ủi Thiêng Liêng này có lợi ích cho linh hồn mình không? Hãy cẩn thận vì sự dữ và sự lành cho ta sự an ủi gần như giống nhau.
- Hãy chuẩn bị cho mình một phương thức trong giai đoạn sống trong An Ủi Thiêng Liêng để chuẩn bị cho thời điểm Đêm Đen (Đen tối của linh hồn) sắp xảy đến.
- Cầu khẩn và xin Chúa luôn ở với mình - Xin ơn bền đỗ tới cùng...
- Cầu nguyện với lời của Chúa để được nghe Tiếng Chúa nói với tâm hồn mình, vì ta sẽ không còn nghe được tiếng Ngài trong giai đoạn của Đêm Đen.
- Xét mình: Viết xuống tất cả lỗi lầm mình đã phạm để xin lỗi Ngài và hãy nhìn mọi sự, mọi vật qua đôi Mắt Chúa.
- Đền tội lỗi bằng cách từ bỏ chính mình cho những gì đang xảy ra trong thời điểm này. Hướng về Chúa để nhận ra sự khác biệt trong trạng thái xa rời Thiên Chúa.
- Trong giai đoạn An Ủi Thiêng Liêng, chúng ta được hướng dẫn rất nhiều bởi thần lành: Được tràn đầy ân sủng/ đặc sủng của Chúa Thánh Thần. Ta cảm nhận được sự tăng trưởng của bình an, yêu

thương, vui sướng, khiêm nhường và can đảm. Ta có thể cố gắng và ước muốn hướng về Thánh Ý Chúa và tăng trưởng trong thánh chỉ. Chúng ta đang tìm được mọi sự tốt đẹp ở giai đoạn này và chúng ta đã thoát ra được mọi sự ràng buộc đen tối của ma quỷ.

- Chúng ta luôn ở lại với trạng thái tốt lành này vì đó là một tiêu chuẩn ta cần làm để đạt được sự trong sáng trong giai đoạn An Ủi Thiêng Liêng.
- Nơi đây sẽ là một mái nhà thiêng liêng mà Chúa đã xây dựng cho ta, để ta kết hợp với Ngài, ở với Ngài - đây là chỗ để nhận được Lời của Ngài rất mãnh liệt giúp ta cầu nguyện liên li trong thần khí Ngài. Đây là do chính Chúa tác động trong ta vì chúng ta đã không thể tự mình mà có được (Thê - Xa - lô - ni - ca 5: 17)
- Tất nhiên trong khung cảnh thần tiên mà Chúa đã ban cho ta bằng ân sủng của Ngài, để lôi kéo ta đến trong quyền năng và ước muốn của Thiên Chúa. Tất cả những ân sủng mà ta có được là sự chọn lựa. Mọi sự khác Chúa ban cho ta để ta nhận ra như ân sủng ước muốn bùng cháy sự chọn lựa hướng về Thiên Chúa. Thiên đàng không phải là một nơi chốn tạm bợ, mà nó là một nơi chốn hạnh phúc và trong sáng. Thế nên Chúa mời gọi ta đến bằng cách ban phát tất cả những phương tiện để giúp ta đạt được. Và đó được gọi là một miền đất thiên đàng (consolation land).
- Thần lành giúp ta có sự hiểu biết.

Những câu hỏi:

- Tả lại những An Ủi Thiêng Liêng mà ta đã nhận được trong thời điểm ân sủng (Consolation), như bình an, vui tươi, Tha thứ... v. v. .
- Tả lại những cảm nghĩ và hành động của ta mà thần lành đã cố gắng dẫn dắt qua những người anh em ta.
- Mục đích ta được mời gọi là gì?
- Mình sẽ phải làm gì để gia tăng sự nhận định trạng thái sống trong An Ủi Thiêng Liêng.
- Những giá trị tâm linh của ta là gì? nếu ta được tiếp tục ở lại với mái nhà ân sủng (consolation).

Đoạn Bốn: Qui Luật Bốn, Đêm Đen, những giai đoạn Đen Tối của linh hồn (Desolation)

Đêm Đen = Trạng thái trống vắng của linh hồn. Khác hẳn với qui luật Ba, tình trạng đen tối tâm linh, biến động tâm hồn - trạng thái đang hướng về những sự tiêu cực, nghĩ tiêu cực, nói tiêu cực và đưa đến hành động tiêu cực. Sự giao động của những cảm dỗ không trong sáng làm mất sự điềm tĩnh, làm cản trở và làm mất đi niềm xác tín, không còn hy vọng, yêu thương. Cảm thấy lười biếng, mất sự sốt sắng cầu nguyện cũng như phục vụ; nguội lạnh, buồn chán và xa lánh mọi sự thuộc về Thiên Chúa là Đáng tạo dựng, bởi vì trong thời điểm tiêu cực và trống vắng, nó hoàn toàn đối nghịch lại với những ý nghĩ khi ta đang ở trong giai đoạn An Ủi Thiêng Liêng.

Những diễn tả về Quy Luật Bốn

- Những sự mời gọi khi ta đang ở trong trạng thái Đêm Đen (Desolation).
- Những lời tiêu cực như: Chúa chẳng bao giờ yêu ta. Ta tội lỗi bất xứng, cảm thấy khi đọc lời Chúa như những lời nguyên rủa và kết án; cảm thấy tuyệt vọng vì mình tội lỗi không được tha thứ.
- Trong giai đoạn Đêm Đen, những ý nghĩ của ta không trong lành, không hướng thượng, có chiều hướng xét đoán.
- Suy nghĩ luẩn quẩn lúc này lúc nọ, không sáng xuất. Bị giới hạn trong sự suy nghĩ mà không nhận biết. Hãy đưa tất cả những điều này ra ánh sáng, để được giải thoát khỏi quyền lực Satan.
- Trong lúc ta nghi ngờ là lúc ta đang bị tấn công.
- Lý do Chúa để ta rơi vào trạng thái của Đêm Đen là để ta tránh phạm tội; không dễ vấp phạm lỗi lầm. Chúa muốn ta trở thành những linh hồn thánh thiện, để trở thành thánh bậc cao hơn. Ngài muốn ta học kiên nhẫn để tăng sự kiên trì và trở nên trọn hảo hơn.
- Chúa muốn ta nhận ra những thử thách là những niềm vui mà ta sẽ nhận được.
- Trong trạng thái Đêm Đen của tâm hồn, thần dữ thường tạo ra những suy nghĩ không mạch lạc để xoay ta quay về với nó.
- Khi ta cố gắng chống lại trạng thái tiêu cực này; Chúa sẽ ban cho ta tràn đầy ân sủng. Và đây là món quà duy nhất ta dành cho Chúa. (con cố gắng làm điều này vì con yêu Chúa)
- Hãy tìm an ủi trong Chúa bằng cách giúp đỡ anh em (việc bác ái) yêu nhiều hơn.
- (không thể yêu được thì nhờ Chúa giúp) và sự An Ủi Thiên Liêng đến từ Thiên Chúa sẽ rất trong sáng và trọn vẹn «bình an Ta ban cho con không giống như thế gian ban tặng».
- Chúa muốn ta trở nên mạnh mẽ trong đời sống tâm linh.
- Một khi ta hiểu thấu thế nào là tiêu cực, ta sẽ được giải thoát khỏi quyền lực bóng tối.
- Phải tìm mọi cách thoát ra khỏi Đêm Đen vì nơi đó không phải là nơi trú ngụ của ta.
- Sự ngã lòng là một trở ngại cho đời sống tâm linh.
- Đây không phải là nơi chốn ta duy trì, nó chỉ là nơi chốn ta viếng thăm và phải rời bỏ nó.
- Đây chỉ là một chỗ ta để ta chịu ảnh hưởng việc làm và sự suy nghĩ nêu trên: nó sẽ làm cho ta bị hư mất.
- Đây là một nơi chốn nguy hiểm, làm cho ta phạm tội. Ta phải cẩn mật - tìm cách thoát khỏi nơi này và trở về với đất mẹ.

Những câu hỏi:

- Bằng cách này: khi sống trong giai đoạn Đêm Đen có thể dẫn đến tình trạng sống hoặc chết và tại sao?

- Ta đã ở trong tình trạng tiêu cực này chưa? Và kinh nghiệm sống trong giai đoạn này như thế nào? Nguy hiểm như thế nào? Những tổn thương mà ta đã phải chịu?

Lạy Chúa, Theo lời Hứa của Ngài, xin cho con vững bước, chớ để sự gian tà chế ngự được con.

TV 118: 133

Đoạn Năm - Qui Luật Năm Không Thay Đổi

Khi đang sống trong tình trạng Đen Tối thì nhất định không thay đổi bất cứ điều gì. Hãy nhận ra điều gì đã xảy ra trước sự việc đã dẫn ta đến tình trạng bất ổn này, vì trong tình trạng sống trong tăm tối - Ta sẽ không thể định được thần lành hay thần dữ đang hướng dẫn mình.

- Nhận biết ta đang ở trong trạng thái Đem Đen. Nhận biết rằng sự thúc đẩy (ảnh hưởng) đến từ thế gian, xác thịt và ma quỷ.
- Nhận định ra ta đang ở trong tình trạng tâm linh khác thường (đen tối của linh hồn). Chúng ta hãy bắt đầu học cách chỉ dẫn của thánh Y Nhã dạy cho ta thoát khỏi tình trạng này.
- Trong qui luật Năm, thánh Y Nhã đã khuyên ta không thay đổi những gì mình đã và đang theo đuổi và chọn lựa (hãy để chính Chúa chọn cho ta).
- Khi ta được hướng dẫn trong giai đoạn ân sủng thường là những điều tốt lành và mọi quyết định đến từ thần lành. Thế nên ta ở lại với lý do chính đáng này.
- Khi ta ở trong giai đoạn Đem Đen, ta cảm thấy tâm trí lẫn lộn, mất đi sự hăng hái mà ta đang làm, ta cảm thấy xáo trộn và muốn thay đổi mọi việc mình làm. Ta không còn cảm thấy sự trong sáng và hiểu biết giống như trong giai đoạn ân sủng, mọi sự hầu như thu hẹp lại. Ta bắt đầu nghi ngờ, và điều này làm cho ta cảm nhận rằng những sự việc mình làm trước đây không đúng.
- Trong qui luật này; thánh Y Nhã nói đây là một sự khủng hoảng và nghi ngờ rất lớn. Khi ta đang sống trong tình trạng nghi ngờ này, ta phải vận dụng tất cả để hướng về những việc làm, quyết định, ý kiến, hướng đi trước, không thể để chúng ảnh hưởng mình và sẽ không ở trong tình trạng này.
- Ta đang ở trong tình trạng lừa đảo bởi thần dữ vì thế ta cần phải vực dậy, trở về với sự chỉ dẫn trước; và nhất định không thay đổi. Hãy trở về với ân sủng Chúa ban cho ta trước mà thần lành đã sắp đặt cho ta, xin đừng bỏ những gì mình đã làm trước.
- Ta nên nhớ Chúa là một Sự Thật chính yếu, những thúc đẩy, nâng đỡ đến từ Sự Thật và Ánh Sáng. Ta sẽ không theo sự nghi ngờ vì chúng đang lừa dối ta và ta đang ở trong sự ảnh hưởng của sự dối trá, lừa bịp. Đây là một nơi chốn nguy hiểm.
- Ta không chấp nhận chúng trong nơi chốn này. Ta cố gắng làm giảm thiểu những đánh phá của chúng càng nhiều càng tốt. đừng chấp nhận những ý kiến to lớn trong thời điểm này để thay đổi, và hãy đi ngược lại với sự thúc đẩy này và phải trở về với trạng thái cũ (ân sủng).

Thời Điểm phải Quyết Định/ Nhất Định không Thay Đổi

1. Hãy lấy một thí dụ: một người đàn bà đang sống trong tình trạng bất an và thất vọng. Bà bị hướng dẫn sai lầm là phải rời xa chồng mình, vậy ai đang hướng dẫn bà đây, điều này rất nguy hiểm nếu bà quyết định bỏ chồng.
2. Khi ta đang sống trong tình trạng An Ủi Thiêng Liêng, hằng ngày đi lễ, ngắm nguyện, phục vụ giáo xứ. Bỗng dưng ta không còn cảm thấy hứng khởi với những việc này nữa. Vậy việc này đang đến từ ai? Ta có nên ngừng lại không?
3. Hãy viết ra một thí dụ khi ta quyết định thay đổi trong tình trạng sống trong Đêm Đen.
4. Ta sẽ phải làm gì với tình trạng trên.

Đoạn Sáu, Qui Luật Sáu; Chống lại Đêm Đen (Desolation)

- Chống lại sự Tiêu Cực (Đêm Đen) mặc dầu khi ta đang sống trong tình trạng đen tối, lòng ta luôn luôn muốn thay đổi mọi sự đến từ trước đó, vậy nếu muốn đi ngược với lòng ta, là việc làm rất cần thiết và hữu hiệu là ta phải liên li cầu nguyện, suy niệm lời Chúa; đọc Thánh Vịnh, tĩnh tâm để phân định trạng thái của mình. cầu khẩn Danh Chúa Giêsu, xin Mẹ Maria cầu bầu và làm việc đền tội, ăn chay và bố thí.
- Những việc làm này giúp ta cơ hội để chiến đấu cho Danh Ngài và cho linh hồn mình. Đây là cơ hội ta tỏ cho Chúa biết sự bất lực của mình. Đây là cơ hội để ta cảm tạ Chúa bằng những lời tốt đẹp: «Lạy Chúa con yêu Chúa rất nhiều. » Đây là điều ta làm để phản lại sự tự nhiên trong lúc mình chẳng muốn làm điều này (nếu có thì là ngược lại). Đây là thời điểm của cuộc chiến thiêng liêng; thời điểm từ bỏ ý mình bằng cách làm ngược lại để dâng sự hy sinh cho Chúa (Cầu cho các linh hồn) vì con yêu mến Ngài.
- Ta hãy nghĩ lại trong cuộc đời mình lúc nào là lúc ta tỏ tình yêu của mình cho Chúa và bằng cách nào? Đây có phải là điều đẹp nhất không? Lạy Chúa, vì yêu Ngài nên con cố làm những điều con không muốn để làm đẹp lòng Ngài. Đây là thời điểm của ta hành động vì Chúa và vì lòng yêu mến Chúa (cũng giống như ta phải thức dậy lúc nửa đêm để thay tã, để cho đứa trẻ uống sữa). Chúa cho phép ta ở trong tình trạng này để biến đổi ta, để ta trở thành một linh hồn thánh thiện hơn. Trong sự thử thách này giúp ta một phương cách tốt lành hơn trong ân sủng Chúa.
- Cầu nguyện và hãm mình + với sự cố gắng để thoát ra khỏi trạng thái tiêu cực ví bằng một tấn hồng ân trong tình trạng ân sủng. Ta hãy mở rộng linh hồn để hy sinh cho tình yêu Chúa.

Bốn cách để thoát khỏi Đêm Đen (Desolation)

5. Cầu nguyện với ý chí: Cầu nguyện trong lúc ta không muốn, trong lúc ta có cảm tưởng Chúa không hiện diện với ta, ta không biết phải cầu nguyện thế nào ngay cả lúc ta cảm nhận được Chúa chẳng lắng nghe hoặc ta không xứng đáng. Cầu khẩn và van nài Chúa giải thoát ta và đưa ta trở về với bến bình an đầy ân sủng nơi mà ta thường nghe tiếng Chúa. Làm cách này ta đã và đang tặng cho Chúa một món quà rất lớn để chứng tỏ rằng ta đang chung thành với Chúa, ta đến với Chúa ngay trong lúc mà ta tưởng Chúa chẳng đoái hoài đến ta và từ bỏ ta. Suy niệm một mình với Thánh Kinh, cho

Chúa một cơ hội để nhắc nhở ta, để biết Ngài là ai. Hãy cầu nguyện và suy niệm Thánh Kinh để lắng nghe lời Chúa, vì khi ở trong trạng thái Đêm Đen, ta chẳng còn nhớ đến điều tốt đẹp và tất cả mọi sự ta làm trong khi ở với ân sủng Chúa.

6. Xét mình thật kỹ để tìm hiểu lý do nào đã dẫn ta đến trạng thái bất ổn này. Nó bắt đầu từ lúc nào? Ta có thể thấy được lỗi phạm ta làm và điều này dẫn đến tiêu cực? Ta có thay đổi điều gì về tâm linh không? mình có trở nên thư giãn hơn không? Có bỏ đi lễ hay những gì đang hoạt động trong ân sủng không? bỏ cầu nguyện hằng ngày. Mình có từ chối làm việc thiện không? Mình đã giảm thiểu việc làm thánh thiện đến mức nào? Hãy xét mình! Hãy xét mình.

7. Đền tội lỗi của mình : việc đền tội không cần phải là một việc lớn, chỉ một việc nhỏ với một chút cố gắng, phần còn lại Chúa sẽ đỡ nâng. Hãy tưởng tượng một cái cầu thang mà mình đang bước đi từng bậc để đến với Chúa, phải ở lại và không trở lui để đạt tới mục đích. Mặc dầu Chúa sẽ ban sức mạnh để ta bước tới, nhưng Chúa sẽ không thực hiện được nếu ta không có ước muốn tiến tới. Khi ta làm việc đền tội, ta đã cố gắng làm để tỏ cho biết Chúa ta làm việc này để hướng về Chúa và vì danh Ngài, và đây là hành động quyết liệt trở về với Chúa để tỏ thiện chí của ta. Bởi sự chọn lựa này mà sự cố gắng đã trở thành món quà dâng lên cho Chúa để ta được giải thoát khỏi cảnh tối tăm và được trở lại với sự bình an trong sáng trong ân sủng Chúa.

8. Đây là cuộc chiến đấu trường kỳ mà ta đã được Chúa mời gọi để chiến đấu, cuộc chiến đấu với kẻ thù số một mà nó nhắm vào tâm điểm của linh hồn mình. Khi ta sống trong An Ủi Thiên Liêng rất dễ cho ta từ bỏ ý mình và chấp nhận khiếm khuyết của anh em - Ta có thể cho Chúa tất cả sự trung thành phục vụ, cầu nguyện và yêu Chúa cả ngày đêm. Thế như trong giai đoạn đêm đen ta sẽ phải làm thế nào đây?

Những câu hỏi

- Thay vì bỏ cuộc và ngưng cầu nguyện sớm hơn, rất khó cho ta trong lúc nguội lạnh, trống vắng, ta chống lại bằng cách đọc Thánh Kinh, suy niệm lâu hơn để chứng tỏ sự trung thành vì con yêu Chúa, đây là việc đền tội rất hữu hiệu để tống kẻ thù ra khỏi tâm trí ta.
- Mở quyển viết tay để đọc tất cả những kinh nghiệm ân sủng và thử thách mà ta đã từng viết xuống. Xét tình trạng mình trong giai đoạn đang tiêu cực.
- Nhận định tình trạng An Ủi Thiên Liêng và so sánh thời điểm Đêm Đen hiện tại.
- Mình sẽ làm gì để cho phép Chúa đưa mình trở về đến tình trạng ân sủng.
- Hãy viết xuống những gì mình sẽ quyết định đền tội. Hoặc sẽ cho Chúa những gì và thực hiện ngay lập tức.

Đoạn Bấy - Qui luật Bấy

- Người đang sống trong Tiêu Cực (Đêm Đen) nhận thức rằng: Chúa để họ sống trong sự thử thách trong sức mạnh thiêng liêng của Ngài cốt để mà chống lại sự cám dỗ và mưu mô của thần dữ. Họ luôn luôn được sự hỗ trợ của thần lành mặc dầu linh hồn này đã không nhận ra một cách trong sáng trong lúc đang ở trong tình trạng tối tăm: Bởi vì Thiên Chúa đã lấy đi tất cả ân sủng, tình yêu và tất cả những

gì linh hồn này đã nhận được trong giai đoạn ân sủng. Tuy nhiên, Ngài chỉ để lại cho linh hồn này một chút ân sủng cho sự cứu rỗi của Ngài.

- Qui luật Bảy đòi buộc ta phải nhận định rằng, ta đang ở trong tình trạng này cho một mục đích đến từ Thiên Chúa, ta đòi buộc phải nhận định đây là giai đoạn thử thách Chúa Định cho ta. Nó không phải là một tai nạn hay sự lừa dối.

- Qui luật này đòi hỏi ta phải quyết định và hành động qui về Ngài với sức mạnh vừa đủ của Chúa, Chúa lấy đi sự hiện diện của Chúa trong ta và chỉ để lại cho ta vừa đủ ân sủng để chiến đấu.

- Trong giai đoạn Ân Sủng (consolation) Chúa hành động cho ta. Trong giai đoạn Đem Đen (desolation) ta phải hành động một mình và ta sẽ phải đón nhận mọi sự trái ý sẽ xảy đến cho ta như đau đớn, lẫn lộn, luân quần và nghi ngờ v.v...

- Ta phải hiểu rằng trong giai đoạn Đem Đen, Chúa đặt ta trong một cuộc chiến đấu với kẻ thù và Chúa cho phép nó xảy ra.

- Nếu ta hiểu được ta đang ở trong giai đoạn Đen Tối và Chúa đã cho phép cho một mục đích tốt cho linh hồn ta. Chúa muốn ta hãy đứng lên chiến đấu với cuộc chiến thiêng liêng này, đây là thời điểm ta phải ra tay, ngay từ lúc này.

- Ta phải chống lại tất cả mọi tổn thương mà ma quỷ đã và đang tạo ra cho ta. Ta sẽ nhận ra phương thức ma quỷ sẽ giăng ra đủ loại lọc độc của sự nghi ngờ, cảm dỗ, buồn chán, thất vọng, ghen tương và ý nghĩ buông thả hết mọi sự: Đi lễ, cầu nguyện, phục vụ v. v. . . Cuộc chiến đấu rất căng thẳng mà thần dữ nuôi hy vọng sẽ tiêu diệt linh hồn ta.

- Ta được Chúa kêu gọi phải thoát ra khỏi cảnh tiêu cực này với ân sủng Chúa ban. Ta phải quyết liệt thực hiện ngay lập tức, đừng để bị tổn thương trở nên quá nặng nề, Phải lập tức rời bỏ nơi chốn nguy hiểm này.

- Ta phải thoát khỏi chốn này vì đây là nơi chốn cực kỳ nguy hiểm cho linh hồn ta. Nó có thể quăng ta xuống địa ngục, đừng ở trong trạng thái tiêu cực này lâu quá, vì đây là chỗ dẫn ta làm sự tội. Những tư tưởng đen tối luôn luôn đến với ta và làm cho ta mất đi sự khôn ngoan sáng suốt, dẫn ta đến tuyệt vọng. Thánh Y Nhã đã dạy ta rằng: Chúa đang cho phép mọi sự xảy ra; và ta phải luôn xét mình trong giai đoạn tối tăm này; những gì mình đã làm, đã nghe, đã hành động.

- Ta đang được hướng dẫn để hiểu cách thức ma quỷ sẽ tạo ra những khoảng mây mù khiến ta mất đi sự khôn ngoan và làm cho trí khôn của ta trở nên luân quần. Trí nhớ của ta bị phai mờ ta không còn nhớ đến giai đoạn ân sủng Chúa ban. Những điều tốt đẹp đã bị lấy đi bởi vua lừa dối. Những ý nghĩ nó đẩy tới ta rất đen tối mà ta đã không nhận ra trong thời điểm này.

- Ta sẽ cảm nhận được mình không biết Chúa là ai, Ngài là Đấng xa lạ với mình, tất cả những gì mình biết về Ngài là sự không có thật - hoang tưởng. Hoặc mình sẽ không bao giờ bước ra khỏi trạng thái này - Vì ta đã thuộc về chốn này. Những cảm nhận tuyệt vọng và từ bỏ tất cả mọi việc. Cảm nhận Chúa bỏ rơi hoặc mình không xứng đáng, tội lỗi bất xứng - Và chẳng còn nhớ đến những ân sủng Chúa ban trong thời điểm An Ủi Tâm Linh.

- Ta cảm thức được rằng ta sẽ tự thoát khỏi nơi này bằng chính ta (trí khôn của riêng ta). Với một chút sức mạnh thiêng liêng và ân sủng còn lại trong ta Chúa gọi ta phải đứng lên chiến đấu bằng mọi cách, Tâm Lý, Tâm Linh và ta phải hiểu rằng Chúa vẫn để lại đủ ân sủng cho ta chiến thắng.

- Bài học này đòi hỏi ta phải thực tập hằng ngày, ân sủng của niềm tin và hy vọng. Khi ta thực hiện những điều này nó sẽ giúp ta mạnh mẽ hơn. Có thể ta sẽ nhận ra đây là ơn gọi mà Chúa đã cho phép nó xảy ra, để mình nghiệm ra rằng Chúa đã dùng nó để biến đổi mình mạnh mẽ hơn hầu ta có thể phục vụ Chúa trong hoàn cảnh đã xảy ra cho mình (chuyện Gióp và tiên tri Hose).

Thời Điểm Đen Tối của linh hồn

- Viết xuống thời gian mà ta cảm thấy mình bị Chúa ruồng bỏ trong giai đoạn Tiêu Cực (Desolation).
- Tưởng tượng ta đang ở trên cầu thang và đang bị kéo khỏi cầu thang.
- Cảm nhận mình đang bị mất sức mạnh và đang phải cố gắng vượt qua tình trạng tiêu cực này bằng chính sức mạnh của mình.
- Cảm nhận mình đang sống trong cô đơn hoặc bị bỏ rơi trong giai đoạn này.
- Mục đích của những sự này xảy ra cho ta để làm gì? Và Chúa đã cho phép nó xảy ra để làm gì cho ta?
- Chúa đang cần ở mình điều gì, và làm thế nào để ta đạt được điều Chúa muốn nơi ta?
- Chúa sẽ ban cho ta ân sủng nào, và ân sủng tràn đầy là gì của ta?
- Làm sao ta biết Chúa cho phép ta hoàn thành?
- Hãy lấy một thánh chi/ chi dẫn để thực hành để thấy và nhận ra trạng thái thay đổi (biến đổi) để ta thêm sức mạnh thiêng liêng cho cuộc chiến kế tiếp.

Đoạn Tám - Qui Luật Tám: Thực Tập Đức Kiên Nhẫn

Hãy kiên nhẫn trong Thử Thách.

- Hãy nâng đỡ và khuyên bảo anh chị em nào đang ở trong tình trạng Đêm Đen Thử Thách. Hãy kiên nhẫn để đối nghịch với sự thất vọng, phiền toái. Hãy khuyên họ rằng Chúa sẽ giải thoát họ, chống lại mọi sự dữ như đã nói rõ trong qui luật Sáu.
- Thánh Y Nhã đã từng khuyến khích ta chống lại sự cám dỗ của thần dữ nhằm mục đích để kéo ta xuống hố thẳm và đây là những lời khuyên như:
 - Kiên nhẫn= Ý nghĩa của sự kiên nhẫn là sự chịu đựng/ Cố gắng chịu đựng và cũng có nghĩa là sự đau khổ kèm theo. Khi mà sự quấy động chao đảo tâm linh tấn công ta. Ta phải tiếp tục theo đuổi những sự tốt đẹp trước và không được thay đổi vì đây là một việc làm rất cần thiết cho ta.
 - Khi sự cám dỗ bắt đầu khiến ta muốn bỏ cuộc, bỏ giờ cầu nguyện hoặc rút ngắn lại và ta cảm thấy không thể tiếp tục - hãy nhớ lại ta đang ở trong thời điểm không thể quay ngược lại - hãy cố gắng tiếp tục.

- Đây là cách luyện tập kiên nhẫn tốt nhất. Cố gắng thực tập và tin rằng chẳng mấy chốc nó sẽ qua đi.
- Tin rằng sự thử thách này rất ngắn hạn và sẽ sớm qua đi - hướng về Chúa với lòng ước muốn Chúa sẽ nâng đỡ ta: Tiếp tục cuộc hành trình và tin rằng Chúa vẫn hiện diện trước mặt. Cho dù thần dữ cố gắng tạo mọi khó khăn khiến ta phải bỏ cuộc, chúng gieo vào đầu ta những tư tưởng rằng mình sẽ làm lẩn trước đó, và Chúa sẽ chẳng bao giờ trở lại với ta nữa. Lúc này là lúc ta cần để ngoài tai mọi sự dối trá và nhận ra tất cả là sự lừa bịp.
- Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn và kiên nhẫn và ở lại trong giờ thánh bằng mọi cách. Vì bản phận của ta là một giờ châu thánh – ta đã hứa và ta phải thực hiện, phải chiến đấu để đạt được tới cùng.
- Chúng ta hãy tận hưởng mọi ân sủng thiêng liêng Chúa ban để khi gặp thử thách trông vắng. Xin biết rằng sự tin tưởng vào sức mạnh của Chúa sẽ giúp ta trở nên kiên nhẫn hơn và lòng kiên nhẫn sẽ giúp ta trở nên trọn vẹn và ta sẽ mạnh mẽ hơn để không phải vấp ngã nữa. Giacôbê 1:2-4.

Những câu hỏi

- Chúa đang gọi ta tin tưởng hơn và tin rằng nó giống như trò đùa?
- Ta có tin và phó thác vào Chúa để được giải thoát và tin rằng thần lành sẽ giúp ta khỏi cảnh u uẩn này?
- Ta đã ở trong trạng thái này trước kia không? Và nghĩ rằng Chúa cho phép nó xảy ra và đặt ta ra tình huống này - hoặc ít là trong giai đoạn ngắn hạn?
- Ta có cảm nhận được là khi ta đang sống trong tăm tối chỉ là giai đoạn ngắn hạn và ta phải tìm cách rời khỏi nơi đó?

Đoạn Chín - Qui Luật Chín; Tại sao Chúa cho Thử Thách xảy ra?

Có ba lý do chính đáng là mà ta nhận được trong tình trạng Đêm Đen.

1. Bởi vì ta lười biếng, chệnh mảng trong kinh nguyện, đọc kinh Thánh, hoặc đến từ lỗi lầm của ta, những an ủi thiêng liêng sẽ không còn ở trong ta nữa.
 2. Chúa thử thách sự phục vụ và thờ lạy Ngài có còn không khi Ngài không còn ban an ủi cho ta nữa.
 3. Chúa muốn ta tập quen và hiểu biết rằng tất cả những hồng ân an ủi mà ta có được như yêu, bình an, phục vụ.... không đến từ ta và ta không thể tạo ra những điều này. Ta nên hiểu bình an và ân sủng là một món quà mà Chúa đã ban cho ta. Vì Ngài không muốn ta tự kiêu tự đại và tự thánh hoá trong sự việc này. Trái lại, phải nhận ra những yếu đuối của mình để sống thật khiêm hạ.
- Tại sao ta bắt đầu đi vào trạng thái Đêm Đen? Trong qui luật này thánh Y Nhã đã chỉ cho ta biết 3 lý do chính để ta nhận thức: Chúa muốn ta trở thành một linh hồn thánh thiện nên Ngài đã đưa mình vào Thử Thách và ta sẽ phải tin và chấp nhận.

- Ta không nên chú trọng quá nhiều vào những buồn phiền tiêu cực mà đã tạo ra sự lia xa ân sủng. Chúa muốn ta dùng tất cả những ân huệ Ngài ban để chiến đấu với sự phiền não - Thoát ra khỏi ảnh hưởng của nó - để tăng trưởng và vững mạnh trong thánh chỉ của Ngài. Để làm điều này ta cần phải xét mình thật kỹ (Ta phải tìm hiểu sự việc gì đã xảy ra và những lỗi phạm nào ta đã bắt đầu đem đến cho ta tình trạng đen tối này).
- Lý do đầu tiên là ta bắt đầu chênh mảng tâm linh, Chúa đang muốn sửa sang mình. Có thể ta đang trở nên lười biếng, thiếu sự hăng say? Có thể ta đã không chu toàn công việc mà ta đã hăng say trong giai đoạn ân sủng. Để thức tỉnh ta, Chúa đã rút đi sự hiện diện của Ngài trong ta. Bằng cách này ta sẽ sớm nhận ra ta đã không làm đẹp lòng Chúa trong lối cư xử của ta. Đây là cách ta học để tìm hiểu về Ngài, với Ngài và biết Ngài đang muốn gì ở ta. Cũng giống như tình yêu của loài người chúng ta. Chúa không muốn bị ta lợi dụng - Chúa muốn ta yêu Ngài trong trạng thái trống vắng của ta và Ngài muốn ta thực hiện điều này bằng cách cố gắng thoát khỏi trạng thái Đêm Đen. Công việc của ta là rời khỏi chốn này càng sớm càng tốt.
- Điều thứ Hai Chúa muốn ta quan tâm tới Ngài: Bình thường Chúa làm tất cả cho ta. Nhưng nếu ta yêu Chúa và sẵn sàng làm đẹp lòng Chúa. Bằng cách này Chúa để ta tự giải thoát mà không có sức mạnh của Chúa ban để ta có cơ hội tỏ cho Chúa biết « con cố gắng làm điều này vì con yêu Chúa ». Và cũng đồng thời Chúa muốn ta hiểu rằng, ta chẳng làm nên tích sự gì nếu Chúa không ban phát ân sủng Ngài cho ta. Để ta chứng tỏ ta làm những điều này cho Chúa: (cầu nguyện, làm việc bác ái) điều này mang lại cho ta sức mạnh thiêng liêng - để giúp ta sẵn sàng chiến đấu với nghịch cảnh sẽ xảy ra trong tương lai. Chúa cho phép Đêm Đen xảy ra để ta trở nên mạnh mẽ tâm linh.
- Điều thứ ba Chúa muốn ta nhận thức được chính Chúa là Đấng ban phát bình an và ân sủng chỉ đến từ Thiên Chúa mà loài người chúng ta không thể tự tạo lên được. Ta nhận những ân sủng này nhưng không trong tình yêu Chúa, ta không thể cố gắng tạo ra. Khi những ân sủng này đã bị ma quỷ lấy đi, ta sẽ cảm thấy rất trống vắng trong sự hiện diện của Chúa và ta sẽ phải nhận thức rằng, đó là tất cả mọi sự tốt đẹp mà Chúa đã ban cho ta. Ta nên nhận thức thêm rằng Chúa cho và Ngài sẽ lấy lại. Ta phải sống thật khiêm hạ và cảm tạ Ngài đã ban phát cho ta quá nhiều - và ta sẽ phải lệ thuộc vào những ân sủng Chúa ban.
- Chúa cho phép trạng thái nguội lạnh tâm linh xảy ra để thử thách ta, để nhắc nhở ta, để ta biết rằng Chúa là nguồn gốc của mọi sự tốt lành.
- Hãy viết xuống lúc nào là lúc ta mất đi sự An Ủi Thiêng Liêng? Ta phải mất bao nhiêu thời gian để chấn chỉnh lại để đưa ta về với trạng thái ân sủng?
- Ta có bao giờ cảm nhận được sự mất đi những An Ủi Thiêng Liêng trước kia không? Và cảm nhận được đó là những ân sủng Chúa ban cho ta nhưng không? Khi nhận ra mọi sự đến từ Chúa - Ta đã thưa điều gì với Ngài (sống thật khiêm nhường).
- Hãy viết xuống những khuyết điểm của mình một nơi là trọng tâm để ma quỷ đánh phá (đề phòng).

Đoạn Mười : Qui Luật Mười. Giai đoạn Ân Sủng:

Thời điểm để chuẩn bị

Hãy khuyên bảo những ai đang trong giai đoạn ân sủng chuẩn bị cho giai đoạn Đen Tối của linh hồn sẽ sắp xảy ra và chuẩn bị chống lại nó

- Như lời Thánh Y Nhã dạy ta: Trong thời điểm ân sủng mọi suy nghĩ, mọi hành động đến thật rõ ràng - Ta nên chuẩn bị cho thời điểm của Đen Tối, (Desolation) sẽ sắp xảy ra và chuẩn bị để chống lại nó.
- Như Thánh Y Nhã dạy ta: Trong thời điểm mọi ân sủng, mọi hành động đến thật rõ ràng. Ta nên chuẩn bị cho những gì không thuận lợi cho ta để khi nó đến với ta, ta có thể tránh đi những hậu quả của nó. Cũng giống như hai người ngồi trên xe bus một người biết rằng chiếc xe bus sẽ quẹo và chuẩn bị nắm giữ những đồ vật và mình cho thật chắc, thì chắc chắn sẽ không xảy ra cảnh đồ đạc đang để trên đùi ông bị văng xuống sàn, còn người đàn ông không chuẩn bị sẽ gặp rất nhiều phiền toái khi chiếc xe quẹo gắt.
- Ta nên nhận định rằng mỗi ngày ta sống là một ngày ta phải gặp gỡ với mọi phức tạp không thể tránh được. Việc ta phải làm là phải tránh càng nhiều càng tốt, tránh đi những sự không nhất thiết phải xảy ra hoặc sẽ xảy ra nhẹ nhàng hơn, và cũng giúp ta thoát khỏi Tiêu Cực nhanh chóng hơn, và ta sẽ chuẩn bị như thế nào?

Chuẩn bị hành trình đi vào Đêm Đen.

- Đứng giao động khi ta đang ở trong tình trạng áy (hoặc phải gặp cảnh nghịch ý mình). Cố gắng không thất vọng.
- Hãy tưởng tượng việc xấu nhất sẽ xảy ra và cầu nguyện xin ơn chấp nhận nó.
- Tập chấp nhận nghịch cảnh để có thể vui trong nghịch cảnh với sức mạnh của Chúa ban (Ân Sủng Sức Mạnh).

Những việc cần làm để chuẩn bị

- Hãy hứa với Chúa rằng con sẽ làm gì trong giai đoạn Đêm Đen (nếu nó sẽ và tiếp tục xảy ra).
- Tưởng tượng Chúa đang hiện diện trước mặt trong lúc ta trong giờ chiêm niệm - Hãy nhận ra Chúa quyền năng, yêu thương, nhân hậu và nhận ra mọi sự việc tốt lành Chúa đã làm cho ta.
- Hãy trả lời ơn gọi của bạn là phải chiến đấu với kẻ thù nội tâm - Nói với Chúa là bạn sẽ cố gắng hết mình vì bạn làm điều này để vinh danh và làm đẹp lòng người.
- Hãy viết xuống tất cả xáo trộn nội tâm đang hành hạ bạn và đặt từng tên cho chúng: ghen, giận, tự ái, lo âu.....
- Đọc Thánh Vịnh để được giải thoát và đừng quên đoạn Thánh Vịnh nào đã giải thoát bạn.
- Viết xuống bạn đang ở trong qui luật nào Ân Sủng hay Đêm Đen?

- Hãy nhìn ảnh tượng của Chúa/ Mẹ hoặc những lời kinh văn tắt (Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con). Đọc kinh Kính Mừng thật chậm rãi hoặc cầu tiếng lạ (CTĐS) nhận định sự giải thoát đến từ phương hướng nào, cách nào.
- Chuẩn bị tất cả những việc cầu nguyện giải thoát trên để đừng quên thực hành vào giai đoạn Đen Tối sắp tới.
- Nhận định tất cả sự việc được giải thoát đến từ quyền năng và ân sủng của Chúa, sự khác biệt giữa hai thế giới mà ta vừa trải qua.

Đoạn Mười Một: Qui Luật Mười Một.

An Ủi và Đêm đen = Quân Bình.

Sống khiêm nhường và đặt tin tưởng vào Chúa.

- Để chứng tỏ cho ta hiểu sự mỏng dòn và yếu đuối trong giai đoạn ân sủng - Giúp ta sống khiêm hạ nhận ra tất cả đều đến từ Thiên Chúa trong lúc ta sống trong Đêm Đen.
- Mặt khác, khi ta ở trong tình trạng Đen Tối, ta sẽ làm được tất cả với ân sủng Chúa ban để chống lại ma quỷ bằng sức mạnh của Thiên Chúa.

A. Ân Sủng - Hướng về Chúa.

- Phải thật khiêm nhường nhận ra tất cả là Chúa đã ban cho ta: niềm vui, tha thứ, lòng sốt mến phục vụ
- Nhận biết mình yếu đuối chẳng làm được gì nếu không có Chúa.
- Đây là cơ hội của ta chứ không phải của ma quỷ.
- Khiêm nhường cảm tạ Chúa về mọi hồng ân Chúa ban.
- Hứa sống đẹp lòng Chúa trong mọi hoàn cảnh, và xin nâng đỡ cho những thử thách sau này.
- Bảo vệ mọi đặc sủng Chúa ban.
- Đây là điều làm đẹp lòng Chúa và ta sẽ được ban tặng thêm niềm vui và ân sủng sau này.
- Luôn luôn xét trạng thái của mình vui hay buồn, An Ủi hay Đêm Đen. Hỏi Chúa tại sao con bất chợt thay đổi từ bình an đến bất an và xin Chúa soi sáng. Nhớ lại mình đang ở qui luật nào và thực hành lời chỉ dạy. Đọc TV. 50 :3 - 4, 5 - 6a, 6b - 7, 10, 11.
- Ta cần ghi nhận lúc ta đang tiến đến sự bình an trong lúc ở trạng thái Đêm Đen.
- Ta cần niềm xác tín của Chúa để đạt tới mục đích này (qua cách tự xét mình và ơn biện phân mà Chúa đã ban cho ta).
- Cố gắng tiến lên - Hướng về sự thật.

B- Rời Xa Thiên Chúa, trạng thái Đêm Đen (Desolation)

- Khi sống trong trạng thái Đêm Đen ta sẽ không thể nhận ra Chúa đang hiện diện với ta (Hãy dùng trí khôn để thêm sự tự tin và hãy tìm cách thoát khỏi ý nghĩ luẩn quẩn này).
- Cầu khẩn lòng thương xót Chúa, cầu tiếng lạ, lần chuỗi mân côi, xin ơn tin cậy và tín thác. Đọc đi đọc lại câu: Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con vì con yếu đuối.
- Dùng mọi ân sủng, đặc sủng mà Chúa đã ban để được giải thoát (trong lúc ân sủng ta học được điều gì?).
- Hãy hát những bài hát ca ngợi Chúa.
- Dâng lên Chúa lời cầu nguyện thiết thực nhất (có tên tuổi) và xin giải thoát. Chúa ban cho ta những món quà mà ta không thực sự muốn và thích đó là những sự rèn luyện qua mọi nghịch cảnh cốt để giúp ta tăng trưởng tâm linh - Biết phấn đấu để không bị nhiều đau khổ và để ta luôn luôn tìm đến Ngài.
- Trong Đêm Đen ta không cảm thấy muốn cậy trông vào Chúa nữa (cầu nguyện cho lòng tín thác). Cầu nguyện xin ơn chẳng thấy gì nhưng tin, cầu nguyện cho sự vô cảm mà vẫn tin. (không thay đổi bất cứ điều gì lúc này).
- Bám chặt vào mười điều răn để ở lại trong thánh chỉ của Chúa (đọc 1Ga 2:3 - 11, 1 Ga. 3:11-21)
- Hạ mình tuyệt đối - Từ bỏ ý mình- Sám hối thâm sâu.
- Tìm ra khuyết điểm của mình trong đoạn Kinh Thánh (1 Ga. 2:3 - 11, 1 Ga 3:11-21)
- Khi ta sống không khiêm hạ, ân sủng của Chúa sẽ không thể đến với ta. Tự cao tự đại đưa ta về với bóng tối.

Mục Đích hướng tới Thánh Chỉ của Chúa

- Cảm nhận Đức Tin, Cây, Mền được tăng trưởng.
- Được thoát khỏi bóng tối tiêu cực.
- Cảm nghiệm được sự bình an, ân sủng và sức mạnh.
- Không còn chao đảo tâm linh trên con đường tiến về nhà Chúa.
- Cảm nhận tâm linh trở nên vững mạnh hơn, yêu thương hơn và cảm thấy mình trở nên thánh thiện hơn.
- Cảm nhận rõ ràng những hướng cần phải theo.
- Tình yêu trở nên trong sáng, sáng xuất phân định sự lành, sự dữ. Với ân sủng Thiên Chúa, bình an, sức mạnh, yêu thương.... Luôn cho ta biết cách để tìm chúng và mỗi ngày ta cảm nhận được sự ổn định trong cuộc sống của tâm linh, tâm lý và mọi sự thử thách hằng ngày.
- Ta chấp nhận Thánh Giá trong niềm hy vọng.

Cân Bằng trong An Ủi Thiêng Liêng và Đêm Đen

Hãy viết xuống trạng thái An Ủi/ Đêm Đen và hướng đi

A= An Ủi Thiêng Liêng **B**= Đêm Đen **C**= Hướng Đi

A - Bình an, phó thác, chấp nhận, yêu thương, quên mình, kiên nhẫn, chịu đựng.

B - (Đêm Đen) Ý riêng phải được tôn trọng, mất kiên nhẫn, muốn bỏ cuộc, chán nản, tìm cách thay đổi. Mọi công việc phục vụ hằng ngày trở nên nặng nề. Muốn bỏ cuộc, không trông cậy, không còn muốn cố gắng, sức khỏe yếu đi - nhìn mọi việc đều trong trạng thái tiêu cực. **C**= Hướng đi - để được trở về với trạng thái **A**= An ủi.

Tập chấp nhận và xin ơn kiên nhẫn để từ bỏ ý mình. Dù cho lòng cảm thấy không thể khắc phục được. Luôn luôn hướng về Chúa và biết rằng Chúa cho phép mọi sự xảy ra. Không bỏ cuộc và cố gắng đi ngược lại; xin ơn sức mạnh Thánh Thần - tự nói với lòng mình sự thử thách này sẽ sớm chấm dứt và ta sẽ được tràn đầy ân sủng Chúa ban - lúc này là lúc ta đang tiến dần tới sự thắng tiến trong Thánh Ý của Thiên Chúa. Hãy chuẩn bị chiến đấu vững mạnh để chiến thắng trong mọi nghịch lý.

Đoạn Mười Hai: Qui Luật Mười Hai; Kẻ thù là kẻ Khiếp Nhục

- Qui luật 12: Quyết giữ vững lập trường không nhượng bước và nhận định ra kẻ thù chỉ là kẻ khiếp nhục.
- Không cho kẻ thù một cơ hội tiến đến ta: Hãy quăng nó ra khỏi tâm hồn mình ngay lúc ban đầu khi nó mon men đến ngưỡng cửa tâm hồn mình.
- Kẻ thù thường hành động giống như một đứa trẻ được nuông chiều. Khi nó xin xỏ điều gì là phải xin cho bằng được, nhưng nếu mẹ nó thẳng thắn và cương quyết từ chối ngay trong lúc đầu, nó sẽ không còn lèo nhèo với mẹ nó nữa. Nhưng nếu mẹ nó không có thái độ dứt khoát ngay từ đầu - nó sẽ quấy mẹ nó cho đến khi nó đòi được những gì nó muốn. Cũng chiều hướng này nếu ta tỏ ra lưỡng lự - hoặc sợ hãi, cuộc chiến kéo dài mà ta sẽ mất đi phần thắng lợi về ta. Nó sẽ thừa thắng xông lên để ta phải bỏ cuộc để nghiêng về phe nó.
- Đời sống tâm linh là một cuộc chiến đấu giữa thiện và ác và ta đang ở trong cuộc chiến thiêng liêng này. Ta phải chuẩn bị để chiến đấu. Ta sẽ học cách ma quỷ giăng bẫy gài ta và ta phải dùng khí cụ thiêng liêng để chống lại nó. mục đích của ma quỷ là phải lấy đi tất cả sự cảm nhận bình an, sức mạnh và sự hiện diện của Thiên Chúa mà Ngài đã ban cho ta trong thời ân sủng. Đây là cách thức chúng làm:
 - Nó sẽ lấy đi những gì mình thích làm: Đi lễ, sinh hoạt v.v...
 - Nó sẽ cố lấy đi lòng can đảm để chống lại nó; tí dụ: mình muốn đi lễ, nó bảo đừng đi.... Mình muốn yêu nó bảo đừng yêu nữa, vì người ấy không xứng đáng với mình nữa.
 - Nó có thể làm cho ta thay đổi hướng đi tốt lành mà mình đã làm trong thời ân sủng, tí dụ: tôi sẽ không cần cầu nguyện nữa vì nó chẳng giúp gì được cho tôi.

- Nó có thể làm cho ta cảm thấy tất cả những hồng ân Chúa ban, sự An Ủi Thiên Liêng v.v... chỉ là sự tưởng tượng và không có thật. Ta sẽ chẳng có gì liên hệ với Chúa cả và ta là giới bọ chẳng có gì xứng đáng để được Chúa quan tâm.
- Ta phải làm gì?
- Ta phải cương quyết, phải tập trận và ta phải tìm ra cách thức nó tấn công ta.
- Ta sẽ phản công ngay từ đầu cuộc chiến - Nhận thức ngay sự dữ đang tấn công ta và phản hồi lại - Bình tĩnh để chiến đấu - tỉ dụ một cơn ghen tức, tự ái, bắt đầu nhen nhúm, hoặc cảm nhận bức tức khi có ai phê phán mình, ta phải đập tắt liền lập tức với ân sủng và sức mạnh của Chúa Thánh Thần. Đây không phải là lúc ta nhân nhượng và phải quyết liệt tiêu trừ nó; dùng mọi khí cụ thiêng liêng để chiến thắng nó, (cầu nguyện tiếng lạ) lần chuỗi Mân Côi, kêu Danh Giê-su, đọc Thánh Vịnh và hát ca ngợi Chúa. Nhìn ảnh Chúa và Đức Mẹ.
- Ta phải hiểu rằng ta đang ở trong trận chiến thiêng liêng - và ta sẽ không nghe kẻ thù - Và không nhân nhượng - Ma quỷ sẽ cố gắng tạo hoả mù để ta bị mất hướng đi - Mất trí khôn nhận định.
- Nó sẽ nói láo bằng mọi cách để làm lung lạc ta, nó sẽ không bao ta bỏ hẳn mọi việc ta làm nhưng sẽ bảo ta đi hướng khác có lợi cho linh hồn ta. Ta nhất định không nghe nó. Trong lúc này, ta sẽ tìm một vị linh hướng / một người đạo đức để giúp tìm ra trạng thái nào đang ở trong ta. Đừng vội quyết định thay đổi trong lúc này.
- Cố gắng đi ngược và làm ngược lại với dự định ta sẽ làm trong giai đoạn không sáng xuất: tỷ dụ ta đang ghét ai, thì hãy cầu nguyện cho người đó, xin Chúa ban ơn yêu kẻ thù với trái Tim Chúa - Và dâng sự đau khổ dẫn vật này để cứu các linh hồn. Ta hãy nhớ rằng ma quỷ đang cố lấy đi sự bình an của ta, và ta phải tìm cách giữ lại nó vì Thiên Chúa đã ban cho ta và Ngài sẽ không bao giờ lấy lại của ta.
- Hãy nhớ rằng sự bình an và niềm vui là dấu hiệu ta đang kết hợp với Chúa - Và ta đang cảm nhận có Chúa hiện diện trong ta và những đáp trả của ta trước sự mời gọi của Chúa. Tuy nhiên ta phải cẩn mật vì ngay lúc này ma quỷ sẽ tạo ra nhiều sự mời gọi trong những niềm vui khác để làm cho ta lầm lẫn.
- Hãy nhớ lại bà E-Và đang trong lúc bà ở trong sự ngọt ngào và ân sủng của Chúa - Satan đã tìm đến và cám dỗ bà - Nó nói dối để dụ dỗ bà - Và bà đã nghe lời nó ăn trái cấm. Bà đã tiến đến nơi nó muốn để rồi làm mất đi ân sủng Chúa ban, và đi vào những đám mây mù dày đặc.
- Từ cảm nhận ân sủng bà đi vào sự thiếu vắng sự hiện diện của Thiên Chúa. Bà đã mất đi niềm vui mà trước đó mà bà có được với Thiên Chúa - Sự thân thiện với Thiên Chúa. Ma quỷ đã lấy đi tất cả điều này và đã hướng bà về với nó - Để nó có khả năng đưa bà vào mọi dự định của nó.

Đoạn Mười Ba: Qui Luật Mười Ba.

Hãy đem nó ra ánh sáng vì Satan là kẻ lừa dối.

- Cũng giống như một người có hành động tình dục với trẻ em - Ông ta thường dụ trẻ đừng nói với ai - Vì chẳng ai có thể tin điều mình nói là thật, và ông ta muốn trẻ giữ điều bí mật đó cho chỉ 2 người.

- Bằng cách này, nếu ta thố lộ điều này ra với vị linh mục trong cách xưng tội, hoặc nói với một người đạo đức, những sự lừa dối này sẽ được trưng bày ra, và phá hỏng chương trình của nó và làm cho nó trở nên yếu đuối.
- Thần dữ thường hay tạo cho ta những dối trá trong đầu óc khiến cho ta thất vọng và mất đi nghị lực.
- Khi ta nói lên sự lúng túng này - Bộ mặt thật của nó sẽ bị lộ ra, và chúng chỉ là một bọn lừa dối tâm trí con người. Ngay trong lúc này Satan tung ra mọi chiêu bài như tìm cách lấy đi sự bình an để lấy ta ra khỏi mảnh vườn ân sủng mà Chúa đã ban cho ta. Đây là cách nó bày ra cho ta những ý kiến tưởng như thật trong sáng - Và những tư tưởng này nếu ta giữ lại, nuôi dưỡng nó trong đầu, và không thố lộ với những người khôn ngoan, nó sẽ trở nên một quyết định rất nguy hiểm.
- Satan tạo cho ta một tư tưởng là ta chẳng là gì đối với Thiên Chúa - Chỉ là kẻ tội lỗi bất xứng đáng phải sa hoả ngục - Chúa chẳng màng tới ta và nó cho ta thấy mọi tật xấu của chính mình. Nó nói mình chớ để cho ai biết việc này. Nó làm cho ta nghi ngờ mọi thiện chí của ta có từ trước cốt để ta bỏ cuộc. Nó cho ta tư tưởng rằng mọi cố gắng của ta chẳng đi đến đâu.
- Ta hãy nhận định ngay lúc này - Dùng trí khôn để nhận ra mọi ý tưởng tiêu cực: Thất vọng, nhụt trí, chán nản và đây không phải là sự giải thoát.
- Nếu ta nói điều này ra với người khôn ngoan thánh thiện - Họ sẽ nhận ra ngay ta đang ở trong tình trạng bất an, nghi ngờ và tất cả sự tiêu cực đang ở với ta.
- Trong lúc Satan lấy đi tất cả những niềm vui, hy vọng, bình an, nó không cần biết ta tin theo sự lừa dối nào. Nó chỉ cần thấy ta tin vào phương thức của nó và giữ bí mật không tiết lộ ra là nó đã thắng.
- Kẻ thù của ta muốn lừa đảo, gạt gẫm, dối ta và cố gắng cô lập ta. Nó muốn ta chỉ nghe tiếng nó vì nó biết rằng nếu ta nói điều này cho người khác, bí mật của nó sẽ bị lộ diện.
- Chúng ta hãy nhớ rằng, ta không bao giờ phải chiến đấu một mình, cũng như Chúa dựng lên thiên thần để ở cùng Chúa và dựng lên E Và để sống với A Đam. Chúng ta cần phải hỗ trợ lẫn nhau trong cuộc hành trình này. Ta hãy nhớ các thánh đã luôn luôn hỗ trợ nhau như thánh Francis, thánh Claire, thánh Têrêsa cả và Gioan Thánh Giá. Chúng ta không phải sống một mình.
- Ta phải hiểu rằng trách nhiệm của ta là phải tìm kiếm một người có đời sống Thánh thiện, ít nhất cũng 2 hoặc 3 người. Hoặc một linh mục linh hướng để giúp ta nhìn ra phương hướng của Chúa. Khi ta bị cám dỗ đừng giữ im lặng.
- Ta cần phải soạn một chương trình để gặp một người linh hướng, hoặc ít nhất một người bạn thánh thiện để tâm sự và tiết lộ cho họ biết về tình trạng của ta, để khi ta rơi vào tình trạng nguy hiểm vì đã cố giữ bí mật.

Những câu hỏi

- Có khi nào ta cảm thấy có cái gì lẩn khuất, nghi ngờ không rõ ràng khi phải nghe một triết lý hoặc một sự giảng dạy không phù hợp với luật giáo hội?

- Ta đã cảm nhận được điều gì khi rơi vào tình trạng đi theo chiều hướng giảng dạy trên?
- Ta có cảm thấy xấu hổ hoặc không muốn làm mất thì giờ của người khác không?
- Làm cách nào để lột mặt nạ kẻ phình gạt ta?
- Ta sẽ phải tìm ai để nói lên những điều này (những người linh hướng, người có thể hiểu ta). Vì họ có thể nhìn ra bóng tối và phá vỡ điều gian dối của ma quỷ.
- Đừng bao giờ nghĩ rằng sự thỉnh lạng là điều tốt cho ta.

Đoạn Mười Bốn : Qui Luật Mười Bốn

Satan là kẻ cướp, hãy làm Vững Mạnh những Yếu Điểm của ta

- Hãy cố vực lên trên những yếu điểm của ta vì Satan là tên ăn cướp. Nó cố tìm những kẽ hở yếu đuối của ta để gây chiến. Chúng tìm cách lấy đi ân sủng Chúa ban: an ủi, niềm vui, sự sáng, lòng yêu mến Chúa, và tìm cách lấy đi ân sủng Chúa ban để cứu độ ta.
- Satan đi lòng vòng vào cánh cửa tâm hồn của ta, nơi mà ta đã mở ngõ cho chúng, một khe hở nào đó và nó cứ tiếp tục ra vô cửa ngõ đó. Ngoại trừ ta biết để ngăn chặn không cho chúng vào.
- Satan lợi dụng kẽ hở yếu đuối là chỗ mà ta luôn luôn vấp phạm (ta cần phải nhận ra điểm thất bại này của ta).
- Đứng thẳng lên để chiến đấu! Không nhân nhượng!
- Những điều gì Chúa muốn ta làm và không nên làm.
- Hãy nhận định điều Chúa muốn nơi ta và can đảm đóng kẽ hở của tâm hồn yếu đuối đó.
- Tưởng tượng ta là một lâu đài trong đó có mọi vật quý và ta cần phải bảo vệ nó. Satan thường quan sát để tìm ra những thánh chỉ nào mà ta đã không có.
- Đây là lúc nó lợi dụng để lấy đi ân sủng mà Chúa đã ban cho ta: bình an, yêu thương.... . Nó còn lấy đi cả cảm nhận sự hiện diện của Chúa trong ta. Hãy đọc TV 83:3, 4, 5 và 10, 11 để cầu cứu Chúa.
- Đó là tại sao ta phải cần mật tìm ra phương cách chiến đấu với cuộc chiến thiêng liêng sẽ xảy ra cho ta, trong lúc ta đang ở trạng thái bình an và sáng xuất, ta có thể đặt ra kế hoạch chống trả mọi sự đen tối này.

Satan là Kẻ Cướp; ta hãy viết xuống:

- Những điều gì ta cần phải làm (ưu điểm).
- Ta đang ở trong khuyết điểm nào? Hãy viết xuống.
- Hãy viết xuống ta sẽ làm gì để chống lại sự dữ, và để gìn giữ sự bình an Chúa ban. Viết xuống từng phần phương cách mà ta sẽ quyết tâm thực hiện.

PHẦN HAI

CHIÊM NIỆM / XÉT MÌNH

(Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy đến. Xin mở đôi mắt con để con có thể nhìn ra tội lỗi đang ở trong con. Giúp con thấy được vùng nào trong tâm hồn con đang làm và tạo ra cho con một trái tim cứng cõi, và tạo ra con là người vô cảm với những đau khổ của tha nhân con. Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy nói với hồn con trong lúc con đang cố gắng xét mình và nhận thức sự việc đang xoay quanh trái tim con. Lạy Chúa Thánh Thần, xin giúp con chiến thắng tội lỗi của đời sống con để con có thể nhận ra lòng thương xót của Chúa sẽ đổi mới trái tim khô cằn của con, để con không ngoảnh mặt với bao đau khổ của tha nhân, ban cho con tình yêu mến và lòng quảng đại với những ai đang trong đau khổ.)

Xét mình là một việc giúp ta kết hợp với Chúa để nhận ra sự hướng dẫn của Chúa mỗi ngày. Nhận ra thánh chỉ của Chúa dành cho ta ngay trong giây phút này. Đây là chìa khoá để ta thực tập tâm linh. Ta phải chiến đấu để đặt sự khôn ngoan vào của Thiên Chúa, và không đặt mình vào những sự chỉ dẫn của thế gian, và niềm tự hào về nó, khiến ta rơi vào tình trạng sa ngã lầm lạc trong chiều hướng của ma quỷ. Thay vào đó, việc xét mình giúp ta gạt hái được những hoa quả Chúa dành cho ta. Với sự khôn ngoan thần lành sẽ hướng dẫn ta mọi sự trong giờ xét mình, hoặc một phần nào đó. Hoặc sự phối hợp của những khác biệt khuấy động trong xuất ngày hôm ấy. Việc của ta là phải thức tỉnh để nhận ra mọi khuấy động đã và đang xảy đến cho ta. Với sự thực hành này sẽ giúp ta vững mạnh và được cân bằng trạng thái tâm linh, tâm tính và sẽ đưa ta đến gần Chúa, gần thánh ý của Ngài chứ không phải ý ta.

- Đây là những thí dụ mà ta cần cân nhắc: Chúa sẽ chỉ cho ta cần phải xét điều gì ngày hôm nay; và trong lúc này Chúa đang hướng dẫn và mời gọi ta làm gì.
- Ta có đang nói xấu hoặc ghen tị và đã ảnh hưởng đến anh chị em ta?
- Sự tham lam và ước muốn đã làm ta mù quáng không còn nhìn ra sự đau khổ của người khác.
- Xét Đoán: Khi ta xét đoán ai là lúc ta đã tạo một khoảng cách giữa ta và người đó, không có sự thông cảm giữa cả hai. Điều này đến từ sự kiêu hãnh của ta, điều này tuy thấy nhẹ nhưng lại làm thương tổn đến tâm linh và tâm lý hơn là tội phạm đến xác thịt. Tội giết người không cần gươm giáo. Mẹ Theresa nói “nếu con bỏ thời giờ để xét đoán, con sẽ mất đi thời giờ để yêu.”

Cầu nguyện là đàm thoại với Thiên Chúa. Điều này giúp ta mở mắt tâm linh để nhận ra những mặc khải mỗi ngày Chúa dành cho ta. Cầu nguyện giúp ta đáp trả lời mời gọi của Chúa một cách rõ ràng, trong sáng. Ta chỉ có thể tăng trưởng mối liên hệ với Thiên Chúa khi tâm linh của ta được lớn lên.

Thánh Y Nhã đã có một đời sống và kinh nghiệm kết hợp với Chúa trong lúc cầu nguyện, và xét mình mà ngài đã chia sẻ kinh nghiệm của Ngài để giúp ta cách cầu nguyện.

Ba Mục Đích để ta Thực Hành

1. Xét mình là gì?
2. Cách xét mình?
3. Bắt đầu lúc nào?

Trong lúc ta cảm thấy thoải mái trong sự cầu nguyện, ta cảm nhận ra ngay sự hướng dẫn của thần lành đang hướng dẫn ta bước theo đường hướng của Thiên Chúa. Ta cũng có thể biện phân được mình đã thiếu và đang đi ngoài Thánh Chỉ của Chúa dành cho ta. Trong lúc này ta cần phải xin Chúa giúp và soi sáng cho ta, để Ngài cho ta một lối đi để giúp ta tiến lên bậc kế tiếp trong sự tăng trưởng đời sống tâm linh.

- Ta được gọi để trở nên Thánh - Ta được gọi để sắp đặt lại tất cả những đảo lộn trong đời sống của ta. Chúa Thánh Thần là Thiên Chúa của trật tự. Ta cần phải dâng sự đảo lộn, mất cân bằng tâm linh của ta cho việc chữa lành. Chúa đã xuống thế gian mặc lấy thân phận yếu hèn của ta. Hạ mình xuống bậc thấp hèn như ta, để có thể đến gần ta. Ngài muốn ngự vào trái tim ta, hãy để ngài đến với ta trong giờ phút này, trong tâm trạng ta đang ở. Ta hãy ôn lại đời sống phức tạp của ta với Chúa. Hãy mời Chúa bước vào trong trái tim ta, để Ngài thấy tất cả những phức tạp trong tâm hồn ta. Ta hãy hồi tưởng lại sự đảo lộn khuấy động trong ta, và xin Chúa chữa lành. Tất cả những điều này sẽ được thực hiện rất hiệu quả trong việc xét mình.

Xét Mình là gì?

- Xét mình là việc đưa ta đến ước muốn và lòng can đảm để khao khát tìm đến Thánh Chỉ của Chúa.
- Để thực hiện được cuộc hành trình này; thứ nhất ta phải có lòng khao khát ước muốn theo chân Chúa trong cuộc hành trình này.

Ta sẽ cảm nhận rằng ơn can đảm là một điều tối cần thiết cho ta. Kiên trì và giữ vững lập trường - Nhất định không bỏ cuộc - Hy vọng là nguồn ánh sáng chỉ dẫn ta. Khi sống trong hy vọng, ta sẽ cảm được Chúa đang hướng dẫn ta. Ta sẽ cảm được đức khiêm nhường kèm theo, trong lúc ta thực tập tự huấn, và ta sẽ cảm nhận được ta đang hiện diện trong sự quan phòng của Chúa. Thế nên, nếu nhìn lại những thánh chỉ cần thiết mà ta phải có trong cuộc hành trình của ta đã nêu trên, ta có thể thấy ta chưa đạt được và có được. Điều dĩ nhiên ta cần phải thực hiện để có chúng. Thực hành và sức mạnh nó có đến với ta một cách nhưng không, mà không cần cố gắng. Nó cũng chẳng tự động rơi xuống với ta. Để đạt được ân sủng này, ta cần phải ra tay với sự thực tập để huấn luyện ta. Có công mài sắt có ngày lên kim.

- Chúng ta sẽ được biến đổi nếu ta tiếp tục chọn Chúa, đi theo Chúa, để Thánh Ý Ngài trên ta, cho đến khi ta được thánh hoá bởi ân sủng của Ngài trong lòng ước muốn tuân phục của ta. Xét mình là cách ta cầu nguyện trọn vẹn. Sự xét mình sẽ giúp ta gặp gỡ Chúa trực tiếp và giúp ta tập trung trong lời nguyện. Nó giúp ta học hỏi thánh ý Chúa và giúp ta tìm ra điều gì đã cản trở ta đến với Chúa.
- Chúng ta đã và đang học hỏi cùng Thánh Y Nhã về 14 qui luật biện phân thân khí. Những qui luật này giúp ta hiểu được sự quấy động đến từ thần lành hay thần dữ và giúp ta nhận ra sự yếu đuối của chính ta và rồi giúp ta quyết định chiến đấu về giai đoạn 3: **Quyết Tâm**
- Thiên Chúa đã dạy ta qua những lỗi phạm ta làm để giúp ta đi từ từ trong hành trình tâm linh. Việc xét mình sẽ mở ra cho ta thấy sự thật về những yếu đuối, khiếm khuyết của ta. Khi ta cảm nhận được ta đang ở trong giai đoạn tiêu cực, không trong sáng, nghi ngờ. Ta nên bắt đầu xét mình càng nhiều càng tốt (đọc qui luật # 6) và thực hành cầu nguyện nhiều hơn. Hãy đọc Thánh Vịnh để được giải thoát; chẳng hạn như: TV 143:1 - 11; Lạy Chúa....

- Xét mình là một khí cụ giúp ta Thánh hoá. Ta sẽ hiểu ra Chúa đã ban cho ta biết bao cơ hội, lần này rồi lại lần khác, lập đi lập lại cốt để ta nhận ra và xin vâng. Mục đích của ta là trở nên giống Chúa, và từ bỏ ý mình.
- Xét mình là biện phân thân lành hướng dẫn ta mỗi ngày trong đời sống ta. Cũng như Thánh Ý của Ngài đang dành cho ta trong giây phút này. Nó là chìa khóa dẫn tới việc huấn luyện tâm linh (Lời thánh Ý Nhã).
- Xét mình sẽ giúp ta chữa lành những lỗi phạm tâm linh trong đời sống hằng ngày của ta, dù rằng ta đã chiêm niệm để nhận biết Chúa, nhưng vẫn chưa thể đưa Ngài vào đời sống hằng ngày của ta. Xét mình để nhận ra sự biến đổi tâm tính bất thường của ta mỗi ngày. Sự bình an của ta đã không liên tục và điều gì đã khiến ta trở nên bất quân bình trong đời sống mỗi ngày của ta.
- Xét mình giúp ta tương quan với Chúa. Ta cần phải lắng nghe tiếng Ngài để hiểu cách thay đổi và cách trung thành với Ngài. Bắt đầu ta cảm thấy ta có rất nhiều điều để hỏi tương, đời sống của ta có rất nhiều trở ngại để sắp đặt lại cho thứ tự. Sự xét mình sẽ giúp ta trong cuộc hành trình về với Chúa bằng cách giúp ta từng giai đoạn. Nó có thể chỉ cho ta sự việc sắp tới mà Chúa muốn ta sắp đặt trong trật tự để được chữa lành, để dâng cho Chúa.
- Qua cầu nguyện ta hiểu được ta phải tìm kiếm Thánh Ý của Chúa. Ý Ngài và con phải là một. Ý của riêng ta không thể phối hợp với ý chung giữa ta và Ngài mà chỉ là thánh ý của Chúa mà thôi. Ta phải bắt chước Mẹ Maria. Với ước muốn bằng cả trái tim ta hãy xin vâng với Chúa để nhận được ân sủng của Ngài ban cho ta.
- Với lòng ao ước từ tận trái tim ta vẫn chưa đủ để tránh rơi vào mưu chước của ma quỷ. Ta phải chiến đấu với bản ngã yếu đuối của ta mà Chúa muốn ta thực hiện để trở thành một linh hồn Thánh thiện.
- Những linh hồn Thánh thiện là gì? Là những linh hồn tìm kiếm Thánh Ý Chúa để được kết hợp với Ngài, chỉ có Thánh Ý của Ngài mà thôi, và ngay cả chết cho ý riêng để được Chúa Chữa lành. Thánh Têrêsa Avila đã nói: Nếu lời cầu nguyện không giúp ta tăng trưởng tốt lành hơn trong Thánh Chí của Chúa thì đó là sự ngu đần (chỉ cầu nguyện suông mà không đưa ra thực hành).

Những câu hỏi về việc Xét Mình

- Ta trả lời, ta chú tâm, ta luôn sống khiêm nhường với lời cảm tạ cho mọi sự mọi việc, với trái tim mềm mại, không chai đá vì đây là trái tim luôn nhận được sự phản chiếu của vinh quang và tình yêu của Chúa dành cho ta.
- Trái tim này luôn sẵn sàng lắng nghe và học hỏi từ sự dạy bảo rằng, ngày mà Chúa đã đặt trong lối đi của ta, Chúa sẽ chỉ cho ta cách của Ngài.

Hướng đi của ta là gì?

- Là nơi chốn mà ta gặp gỡ Chúa, Chúa mời gọi ta theo Ngài, và ta có cơ hội để Chúa thánh hoá ta. Ta sẽ thực hiện ra sao? Trên con đường theo Chúa, và những hoàn cảnh xảy ra cho ta và sẽ đáp trả thế

nào để làm hài lòng Chúa, thánh ý Chúa chứ không phải ý ta, Ta có thể tuân theo ý Chúa ngay trong lúc này.

Ta có thể trở nên Thánh?

· Hãy nhìn vào gương các Thánh, Họ đã mở trái tim họ cho thánh chỉ của Ngài vì thế mở lòng cho ý Chúa là điều hệ trọng. Một vị thánh là người yếu đuối trong tội lỗi đã phải quyết từ bỏ những thói hư tật xấu của mình để được tăng trưởng và lớn lên trong thánh chỉ của Chúa chỉ vì yêu Chúa. Chúa luôn luôn nâng đỡ tâm hồn này và ban cho họ sức mạnh để đạt tới đích. Đây là một gương can đảm.

Thánh ý của Chúa là gì?

· Ta phải nhỏ đi để Chúa lớn lên (TV 119:35) Ta tìm thánh ý của Chúa bằng cách nào? Ta tìm thánh ý Ngài ngay trong hiện tại và ngay trong lúc này, ta sẽ phải học hỏi cùng Chúa để nhận ra Ngài đang hiện diện trước mặt ta, và thánh ý của Chúa đang ở với ta trong giây phút này và cơ hội đang xảy ra cho ta, để ta nhận ra ý ta và ý Chúa trong khoảng khắc đang diễn ra cho ta.

· Hãy nhận ra sự việc đang quấy động ta trong giây phút hiện tại và sự thúc đẩy từ thần lành/ dữ luôn ở với ta, ngay cả đến từ chính ta, và ta đã được học để biết chấp nhận hay từ bỏ chúng.

· Ta sẽ thấy và cảm nhận được nếu ta hướng về Chúa để làm việc lành sự an ủi thiêng liêng sẽ tiếp tục ở với ta. Mặt khác nếu ta tuân theo sự dữ, ta sẽ phải kéo dài cuộc sống tiêu cực, vì ta đã cho nó cơ hội để chế ngự ta, và ta không còn ở trong ân sủng của Chúa nữa.

Ta sẽ phải làm gì trong sự cố gắng của ta?

· Trong lúc này, ta đã có lòng ước muốn hướng ý ta về ý Chúa. Nếu việc xét mình là một đường hướng và một công cụ giúp ta đưa ta đến gần Chúa.

· Hãy thực tập ơn cầu nguyện xét mình để giúp ta luôn đề phòng và thức tỉnh trước mọi quấy động của thần dữ và giúp ta hiểu cách thức chúng dùng để phá hoại mọi hoạt động của ta. Ta có thể hiểu mọi quấy động của chúng và tại sao nó đã và đang ở trong đời sống ta.

· Trong sự quyết tâm hướng về bằng cách chấp nhận điều tốt và từ bỏ sự dữ ta sẽ đạt được đến thành quả tốt lành, có nghĩa là ta sẽ nhỏ đi để Chúa được lớn lên.

Ta sẽ tìm điều gì và sẽ thấy điều gì?

· Ta sẽ bắt đầu thấy được những yếu điểm của ta, nơi mà ta ngại ngùng để tiến tới. Ta sợ hãi và ta chống lại. Ta sẽ bắt đầu thấy Chúa muốn chiêm trợn trái tim ta, muốn ta từ bỏ ý mình và Chúa muốn ta xin vâng với Ngài.

· Khi ta ngồi lại suy ngẫm về cuộc đời của ta, ta sẽ thấy điều mình thiếu sót, lầm lỗi đã không thực hiện sự suy ngẫm này sẽ giúp ta hồi tưởng lại.

- Nguyên cớ nào khiến ta thiếu sót, và ta đã phạm những điều gì và có nghiêm trọng không?

Chúa đang Theo Đuổi ta?

- Có khi nào ta cảm thấy Chúa đang theo đuổi ta. Ngài muốn ta lắng nghe tiếng mời gọi của Ngài và ta đáp trả ơn gọi ấy, trong mọi hoàn cảnh đã xảy ra cho ta trong cuộc đời có thể sẽ giúp ta nhớ lại Ngài đã và đang sống thật trong đời sống ta?
- Hãy cho Chúa cơ hội để nhận ra Ngài trong giữa chúng ta, hoặc ta đã mất đi cơ hội Chúa dành cho ta.
- Ta hãy nhớ rằng cuộc sống sẽ trở nên vô nghĩa nếu ta không biết xét mình.
- Việc xét mình sẽ đưa ta đến sự thật, Chúa muốn ta duyệt xét đời ta và sự liên hệ với Ngài.
- Nhờ vậy ta sẽ quyết định mình sẽ làm gì để sửa chữa và cần được sự chữa lành.

Cách Xét Mình

- Ta cần phải tìm ra yếu điểm của ta, những khuyết điểm mà ta không thể và không muốn thay đổi. Chúa không muốn ta nhận ra tất cả những khiếm khuyết trong một lúc vì nếu thế ta đã không rơi vào tiêu cực. Chúng ta hãy nhìn vào lỗi phạm của ta và lòng thương xót của Ngài. Nếu trái tim ta nguội lạnh ta cần phải cầu nguyện và kết hợp với Ngài và trong ước muốn cũng như lòng can đảm của ta TV 54 : 6 - 7

PHƯƠNG THỨC CẦU NGUYỆN

- Ta nhận thức tình yêu của Chúa luôn dành cho ta trong khi ta cầu nguyện. Hãy chào hỏi Ngài, Điều này giúp ta ý thức rằng Chúa đang hiện diện trước mặt ta. Nếu ta đang ở trong tình trạng Đem Đen, hãy dùng qui luật đã được học hỏi để được Chúa giải thoát.

Ghi Ơn, Tạ Ơn

- Giai đoạn đầu tiên ta hãy nhận định nguồn gốc chính mà ta cần phải chinh đốn trong đời sống ta. Ta hãy ngắm nhìn Chúa là một Thiên Chúa nhẫn nại không bao giờ mệt mỏi ban cho ta những điều tốt lành. Ta bày tỏ tình yêu của chúng ta. Khi ta hồi tưởng lại tất cả hồng ân Chúa ban cho ta, Ta sẽ mở rộng trái tim của ta để đón nhận sự liên hệ mật thiết hơn, đồng thời bớt đi sự nghịch lý với Ngài. Thực tập ơn cảm tạ có thể là điều chính yếu nhất. Nó giúp ta cho phép Chúa ban chính Ngài cho ta càng nhiều càng tốt. Ta sẽ xây cho ta một biển đại dương của lòng cảm tạ.

Ý Chỉ:

· Cầu nguyện xin Chúa Thánh Thần ban ơn khôn ngoan. Xin Chúa giúp ta nhớ lại và nhận biết Ngài muốn ta thấy điều gì ở nơi ta trong giây phút này? (chiêm niệm) Đó là mục đích chính Chúa muốn ta làm để ta cho Chúa một cơ hội dạy bảo ta. Ta phải khiêm hạ cầu khẩn xin Ngài ban ân sủng để biết Chúa muốn ta làm gì, và biết gì? Ta muốn có một nền tảng vững chắc để biết điều gì đã kèm giữ ta, để xin ơn can đảm tuân theo mọi thánh ý của Ngài.

Ôn Lại, Nhớ Lại:

- Ta hãy nhớ lại trạng thái sống trong An Ủi Thiêng Liêng / Đêm Đen và sự quấy động tâm linh. Điều này sẽ giúp ta có thêm nghị lực chiến đấu để đạt được sự khôn ngoan tâm linh trong ngày của ta. Ta cũng cần phải ôn lại những ý tưởng đang ở trong đầu mình, và mình đã chấp nhận hay chống lại nó.
- Ta có thể tìm ra ý của ta đã không phù hợp với thánh ý Chúa. Nếu ta ý thức ra được ta sẽ cố gắng hay làm hoà với trái tim trai đá của ta để tìm lại sự bình an mà Chúa đã ban cho ta trong sự kết hợp với Ngài.
- Những điều gì mà Chúa muốn ta nhận ra trong ta và ta đã trả lời ra sao? Chúa có hiện diện ở đây không? Chúa đang ở đâu?

Tha Thứ

- Chúa đã tha thứ mọi tội lỗi ta, để cho ta tha thứ anh chị em ta. Trong sự khiêm nhường ta cầu khẩn Chúa, Thiên Chúa của tình yêu tha thứ mọi lỗi lầm của ta, Điều này là đường lối đưa ta đến sự trả lời của Chúa. Đây là nơi ta nhận được đời sống mới của niềm vui, sự giải thoát và đổi mới. Ta đi từ sự ý thức cầu khẩn Chúa, để ta nhận ra Chúa đã nhậm lời ta. Nó sẽ trở thành sự kết hợp giữa 2 trái tim. Hãy biết rằng Chúa yêu ta trong sự yếu đuối và sa ngã của ta.
- Khi ta đã để lòng biết ơn và cảm tạ Chúa trong giai đoạn cần thiết. Ta đã hiểu được hồng ân không bao giờ cạn trong lúc này. Khi ta đặt niềm tin cậy vào Chúa để xin ơn tha thứ, và ta biết rằng Chúa yêu ta vô điều kiện, không có gì có thể thay thế được tình yêu Ngài.
- Hình ảnh Chúa của tình yêu phải được tỏ hiện rõ ràng để ta khi cầu nguyện sẽ đưa ta đến sự kết hợp sâu thẳm với Ngài. Cuộc đối thoại miễn cưỡng của loài người và sự mời gọi liên tục nồng ấm của Chúa sẽ dẫn tới những giai đoạn kết hợp với Chúa. Những hoa quả của việc gập gờ này sẽ đưa ta đến sự chữa lành của Chúa đến trái tim ta.
- Khi ta nhận ra những lỗi lầm của ta khi bình tâm xét mình với lòng tín thác, sức mạnh đổi mới trong tình yêu Chúa sẽ dẫn ta quay trở lại với đường hướng của Ngài, hướng về sự kết hợp với Thiên Chúa.

Đổi Mới

- Để nhìn tương lai, Thánh Y Nhã hồi tưởng lại quá khứ. Ta nhìn thấy trong đời sống ta đã không ngay thẳng trong quá khứ, và quyết điều chỉnh lại vì lòng yêu mến Chúa. Chúng ta muốn ý ta phù hợp

với thánh ý Ngài. Giờ đây, ta đã bắt đầu thay đổi cách sống của ta với ân sủng Chúa ban. Ta đã tìm ra Chúa đang mời gọi ta tăng trưởng và lớn lên thật vững trãi.

- Từ những lỗi lầm ta đã nhận ra ngày trước, Ta bắt đầu liên tục học hỏi và lớn lên trong sự liên kết với Chúa. Kể đến ta hãy nhận ra Chúa đang hiện diện trước ta, trung thành liên li cầu nguyện và xét mình.

Khi nào Xét Mình

- Khi nào xét mình, hãy trung thành với nó, lập cho ta một phương cách cụ thể.
- Ta cần phải trung thành và tìm một thời điểm và nơi chốn cố định mà ta đã định trước việc thực tập này sẽ đem cho ta một thói quen tốt.
- Cầu nguyện cho việc xét mình.
- Ít nhất trong vòng 24 tiếng - Ta cần thực hiện 5 giai đoạn: Cảm Tạ, Ý Chi, Duyệt Xét Mình, Tha Thứ, Đổi Mới.
- Ngoài ra trong ngày, ta thực tập nhận định sự quấy động đang xảy đến cho ta, hãy im lặng và dùng thời gian để xét lại sự việc này.
- Đừng để ngày qua đi mà ta đã không dâng lên cho Chúa để Chúa hướng dẫn ta.

Những phương hướng Xét Mình khác

Cha Gallagher (người viết cuốn sách tự xét mình) đề nghị: Đôi khi ta cũng cần thay đổi phương cách nào ta cần dựa theo sự việc đang xảy ra cho đời sống của ta trong giây phút này. Việc xét mình cũng có thể dùng trong thời điểm khác và từng phần. Ta nên uyển chuyển trong việc xét mình nào thích hợp với ta để lúc nào cũng hướng về Chúa. Ta hãy dùng việc xét mình để giúp ta, chứ không phải để giới hạn ta - Hãy thoải mái để lấy ra từng phần của việc xét mình, để giúp ta tiến đến bậc thang kế tiếp. Những đường hướng này giúp ta gạt bỏ mọi trở ngại đã cản ta đến gần Chúa.

Ôn Lại những Quấy Động

Chúa cho phép mọi sự xảy ra để giúp ta nhận ra những ý và chiều hướng của ta đã không phù hợp với Ngài. Nếu ta nhận ra xáo trộn này ta sẽ tìm ra điểm nào trong trái tim ta cần được điều chỉnh. Một cách ta có thể chọn là việc xét mình để nhận diện sự quấy động. Ta hãy dùng phương cách N. H. T. (Nhận Ra/ Hiểu biết/và Thực Hành). Ngay trong lúc ta ngồi tĩnh lặng xét mình, ta cũng có thể nhận ra ta đang ở trong tình trạng nào. Tác động Ân Sủng hay Tiêu Cực?

Xét mình để phân biệt Ân Sủng hay Tiêu Cực

Ta cần phải thân mật với Ngài là điều tối cần thiết. Ta hãy cho Chúa một cơ hội để nói chuyện với ta nếu ta cần phải bắt đầu cuộc đàm thoại với Chúa. Việc đầu tiên Chúa bắt đầu câu chuyện với ta là:

- Con có khỏe không? hay con đang ở đâu vậy? Điều này giúp ta tự tin để duyệt lại trạng thái của ta.
- Ta hồi tưởng mình đang ở đâu, mình đang ra sao, trong Bình An hay trong Tiêu Cực?
- Ta cũng cần phải xét lại sự lũng củng trong đời sống ta, đã làm cho ta quay cuồng với những xáo trộn.
- Hãy xếp đặt lại củng cố trong trật tự để ta lấy đi những trở ngại, chia trí ta trong công việc mà Chúa đã trao cho ta. Hãy xét lại giai đoạn của cuộc sống và bản phân của ta.
- Ta có nhìn lại sự Quấy Động, Quan Tâm, Quyết Định và Củng Cố (trong sự chỉ dẫn của giáo hội) về bản phân, trách nhiệm và những sự thật.
- Ta có vâng lời với những người có quyền trên ta?
- Ta có trung thành và có trách nhiệm với ơn gọi của ta không? Ta có phục vụ trong yêu thương và hoà thuận?
- Ta phải nhiệt tình với bản phân của ta.

Nhận xét về sự thật

- Ta có đang ở trong đời sống thật của ta?
- Những gì đã và đang dẫn ta đi ngược với sự thật?

Nhận Định Thánh Giá hay Thập Giá

- Ta có đang mang trên vai một thập giá nặng nề khiến ta phải sống dằn vặt đau khổ? mà ta tưởng đây là thánh giá Chúa gởi đến ta.
- Ta có nhận ra gánh nặng ta mang trên vai đã không đem đến cho ta niềm hy vọng, bình an, không có hoa quả hay dấu chỉ của thánh ý Chúa.
- Có khi nào ta tự nhận thánh thiện khi phải vác những thập giá này vì Danh Chúa - Nhưng nó lại là một gánh nặng, một khúc gỗ đang quàng trên cổ ta, mà ta phải dâng lên cho Ngài để xin cho nó trở lên nhẹ nhàng cho ta.

Hồi tưởng Tâm Linh trong Giây Phút Hiện Tại

- Khi ta thật sự tìm Chúa trong lúc xét mình - Ta sẽ rất ngạc nhiên khi Chúa đang muốn ta để ý tới Ngài ngay trong lúc ta chiêm niệm, và ta sẽ được học hỏi cùng Chúa trong sự việc đang xảy ra cho ta.
- Xét mình để nhận ra sự gì đã đang ở với ta trước mặt Chúa trong ngày hôm nay.
- Muốn hiểu biết về tình trạng ta đang ở trong giây phút này ta hãy đọc sách The Joy of Full Surrender (tạm dịch Niềm Vui của lòng Phó Thác).

- Xét mình để ôn lại cách sống của ta trong thánh chỉ của Ngài? Một giờ Thánh với Chúa giúp ta ở lại trong sự hiện diện và kết hợp với Ngài và ta sẽ khám phá ra Chúa muốn có sự liên hệ mật thiết với ta.
- Để nhận thấy Chúa đang tỏ mình ra cho ta, và để ta bắt đầu đặt niềm trông cậy vào Ngài.
- Trong cách này Chúa muốn ta đáp trả lời mời gọi của Ngài cho ta để ta được biết Ngài là ai.
- Ta sẽ đặt niềm tin tưởng vào Chúa, được ơn can đảm và được cảm nhận lòng thương xót Chúa. Để ta giao phó những lỗi lầm cho ngài chữa lành ta.
- Ta có cảm nhận ra ta đang ở trong Chúa và Chúa đang ở trong ta? Trong thinh lặng suy niệm về mình, ta sẽ cảm nhận những điều mới lạ ở ta và nhận ra mình sẽ làm gì trong sự việc đó.

Hãy viết thư cho Chúa

Chiêm niệm là cách kết hợp liên hệ trực tiếp, giống như ta gọi điện thoại hoặc viết thư có thể như thế này:

- Chúa thân mến của con,
- Cảm ơn Chúa đã cho con...
- Xin Chúa soi sáng cho con phải cầu nguyện như thế nào trong lúc này....
- Xin làm ơn cho con biết con vấp phạm những lỗi lầm gì trước Mặt Thiên Chúa (nhắm mắt và chiêm niệm để nhận diện lỗi phạm).
- Xin lỗi Chúa và xin Ngài chữa lành.
- Hứa với Chúa là con sẽ sửa đổi tốt hơn.
- Xin Chúa ban ân sủng khôn ngoan và sức mạnh để kết hợp ý ta với ý Chúa là một.
- Ta hãy nhìn cách cầu nguyện trên để nói chuyện với Chúa như ta viết một lá thư cho Ngài, để ta mừng tượng ra đây là một cuộc đàm thoại của ta với Chúa. Chúng ta luôn luôn bắt đầu với một cuộc chào hỏi thân thiện như thể ta mới gặp một ai, và tưởng tượng ra khuôn mặt hiền từ yêu thương của Chúa đang ngắm nhìn ta, chờ đợi ta. Ta bắt đầu bằng cách nói chuyện với Ngài với những điều mình thấy, mình cảm được với lòng biết ơn sâu xa và ta sẽ ôn lại từng phần trong ngày đã qua. Bắt đầu bằng lúc ta mới đàm thoại với Chúa cho đến giờ chiêm niệm kế tiếp và cảm ơn Ngài cho mọi sự. Việc này rất ích lợi giúp ta mở lòng để đem tình yêu, ân sủng và lòng thương xót của Chúa trong trí não của ta, cốt để ta bớt xúc phạm đến Ngài và cũng để Chúa chỉ cho ta mọi việc đã xảy ra trong ngày của ta, để giúp ta biết cách ứng phó một cách khác hơn, tốt hơn, rất cần thiết để giúp trái tim ta mềm mỏng hơn, để giúp ta tiến đến sự thân mật và chuyện trò với Chúa sâu đậm hơn. Nó giúp ta đường hướng để nhìn mọi vật một cách trung thực hơn. Nếu chúng ta chỉ nhìn thấy những lỗi lầm mà quên đi những sự việc tốt lành, ta sẽ làm cho hình ảnh ta biến đổi. Ta sẽ không cần thiết đi vào sự tiêu cực, nếu ta cứ ở trong sự tiêu cực này mãi nó sẽ đưa ta đến sự liên hệ với Chúa, và làm cho ta gặp khó khăn trong giây phút chiêm niệm với Ngài.

- Nếu ta đã nhìn lại những công việc khác nhau mà ta đã làm, ta sẽ nhận ra những thăng tiến và sự hoàn tất cũng như những sai trái cần được sửa đổi, như vậy ta cần phải thực hiện trong lúc này, để tìm ra đường hướng nào giúp ta được niềm vui và hạnh phúc với Chúa hôm nay. Việc xét mình giúp ta nhận ra ta đang ở trong trạng thái bình an hay bất an. Việc xét mình giúp ta học và nhận thức sự quý động của tâm hồn để ta dùng 14 luật dạy của Thánh Y Nhã.
- Ở lại trong lòng tri ân và cảm tạ trong lúc xét mình. Khi ta nhận chìm ta trong biển ghi ơn và cảm tạ, ta sẽ tăng thêm sự gần gũi Chúa.
- Không chỉ tăng thêm khả năng và nhận ra tình yêu của Chúa dành cho ta.
- Sự biết ơn làm mềm trái tim và tinh thức sống động trong tình yêu ta với Chúa.
- Khi ta được tắm gội trong biển biết ơn, đó là đường hướng ta bắt đầu cầu nguyện, ta sẽ trở nên khiêm nhường trong sự vâng phục. Như vậy, ta chấp nhận sự yếu đuối của ta và lòng thương xót của Chúa dành cho ta.
- Khi ta nhìn ra và cảm nhận được ta đang ở trong Đêm Đen, ta có thể ôn lại và khám phá ra chỗ thay đổi ấy. Khi nào và lúc nào ta đi từ sự An Ủi Thiêng Liêng đến Tiêu Cực.
- Nó sẽ cho phép ta gom lại tất cả những khuấy động, nó sẽ cho phép ta nhìn ra nó một cách cụ thể hơn, để ta có một khoảng cách trong sáng trong hoàn cảnh của ta. Xét mình tron ven: Xét lại những khiếm điểm chính mà ta đang gặp khó khăn trong ngày.
- Đây là cách xét mình cổ truyền khi ta đang trong ân sủng và ngay cả khi ta đang ở ngoài ân sủng. Ta xét lại tội lỗi và đường hướng nào đã đem ta ra khỏi sự bình an của Chúa.
- Nhận định ta đang ở tình trạng nào trong sự hướng về Chúa, ta đã đi lệch lạc một chút nào đó? Ta đã mất đi cơ hội được lớn lên trong sự kết hợp với Chúa hôm nay?
- Ta tìm cách quay về và ta nhận định ra ta đã không đi lệch lạc hướng đi của Chúa, đường hướng mà ta đã ở trong bình an, sức mạnh và sự hiện diện của Chúa.
- Ta cần phải có lòng can đảm và ơn khiêm nhường để nhìn thấy khuyết điểm của ta và dâng lên Chúa để được giải thoát, và được lớn lên trong thánh chỉ cần thiết hầu ta vượt qua được những giới hạn của ta.
- Ta sẽ tìm thấy mình được kêu gọi ra khỏi ý mình, chống lại ý riêng. Những cố gắng của cuộc chiến trong trường hợp chẳng có gì để tỏ ra, làm ra những điều to lớn của chính ý mình. Ta luôn phải chiến đấu và không bao giờ bỏ cuộc. Ta luôn tìm ta trong cuộc chiến lớn hơn giống như một người hiểu biết.
- Ta sẽ không thể xét mình ta trong lúc ta bối rối. Thực hành việc xét những tội trọng bằng cách dùng bốn thánh chỉ quan trọng (luân lý đạo đức).
- 4 thánh chỉ quan trọng: ta có thể nhìn lại khoảng thời gian thời gian trước và tìm ra bất cứ điều gì ta đã không sống như Chúa đã chỉ dạy. Thời gian mà ta đã phạm điều gì mà ta không nên làm hoặc ta đã làm điều không phải việc của ta.

Những điều quan trọng

1. Sự khôn ngoan (hiểu biết sự việc trong lúc nào và bằng cách nào).
2. Ngay thẳng đối xử công bằng với mọi người.
3. Tự chế.
4. Nghị lực, lúc nào cũng làm việc công chính.

· Xét một trong những lỗi lầm sau đây: Ta hãy bắt đầu với một yếu điểm của ta mà đã làm cho ta trở nên mù quáng hết ngày này qua ngày khác. Ta có thể nhận ra sự việc đó đã lấy đi bình an của Chúa đã cho ta? Ta hãy xét mình một cách chi tiết, tỉ mỉ tập trung vào dữ kiện đã xảy ra ngay ngày hôm nay. Trong cách này ta lấy ra một trong sự yếu đuối của ta để thực tập. Nó sẽ giúp ta từ bỏ những khuyết điểm đó hoặc sẽ giúp ta trưởng thành trong sự cố gắng. Giúp ta đạt được mục đích thánh thiện này. Trong lúc xét mình ta có thể nhận ra những điểm nào ta yếu đuối nhất và từ đó tìm ra phương cách chiến đấu với chính nó.

· Ta bắt đầu điểm lại sự việc xảy ra trong vòng 12/24 tiếng dưới sự soi sáng của Chúa Thánh Thần. Từ đó, ta nhận ra sự việc nào mà ta đã phạm hoặc quên sót không làm, xin Chúa thứ tha, hàn gắn và xin ơn đổi mới cho ta.

· Thí dụ: Ta tìm ra yếu điểm nào mà ta đã nghiệm ra nó đang ở trong đời sống ta. Mỗi người chúng ta đều có những lỗi lầm riêng, trong 2 người không thể có chung một khuyết điểm giống nhau, một tội giống nhau, một cảm dỗ giống nhau. Sự khôn ngoan đầu tiên là tìm ra yếu điểm của chính mình để có thể nhỏ cỏ tận gốc tội lỗi ta. Nếu không ta sẽ quên đi trọng tâm của chính phần tâm linh mình để chú tâm vào những sự không cần thiết cho linh hồn ta trong việc phục vụ Chúa. Thêm vào đó nó sẽ trở nên một lỗi lầm vì ta đã rơi vào tình trạng nghiêm trọng là ta đã quên đi mục đích theo đuổi việc nên thánh của ta.

· Trong sự khôn ngoan của Thiên Chúa, Chúa cho phép ta rơi vào tình trạng lầm lỗi để từ đó ta được lớn lên trong thánh chỉ này.

· Ta có thể vấp phạm trong sự thực hành những điều này trong sự cho phép, thiếu sót, hoặc sự nguội lạnh mà ta đã không thể thực hiện được như ta đã và đang nhận được từ ân sủng Chúa ban.

Đức Tin

Ta có cố gắng để tăng trưởng trong Đức Tin, trong cách chiêm niệm về mầu nhiệm của Đức Tin đã tỏ cho ta thấy trong đời sống của đức Kitô?

- Ta có đọc kinh tin kính mỗi ngày không?
- Ta có cầu nguyện mỗi ngày để tăng trưởng Đức Tin không?
- Ta có không đặt tin tưởng vào Chúa để tự giải quyết vấn nạn của đời sống ta không?
- Ta có cần thiết phải nghe những người đi ngược lại với sự thật của đức Tin công giáo.
- Ta đã làm gì ngày hôm nay để tuyên xưng đức Tin.
- Có khi nào vì nể vì người mà ta đã không tuyên xưng Đức Tin của ta.
- Ta có cố gắng giải quyết những khó khăn trong đức tin đến với ta không.

- Ta có bao giờ bảo vệ đức tin của ta một cách khôn ngoan, khéo léo trong tình bác ái với những người nói ngược hoặc khích bác điều mà ta đang tin tưởng.
- Ta có giúp người đang gặp khủng hoảng đức tin không?

Tin Cậy

- Ta có cầu nguyện trong lúc ta đang ở tình trạng thất vọng?
- Ta có đọc kinh cậy trông không?
- Ta có sống trong sự lo lắng thay vì tìm cách lấy nó ra khỏi tâm trí ta?
- Ta có đánh mất niềm cậy trông trong những biến cố hằng ngày xảy đến cho ta?
- Ta có nhìn thấy sự khôn ngoan của Chúa trong mọi vấn nạn đã xảy ra cho đời sống ta?
- Ta có nhìn mọi việc là trọng tâm của sự vĩnh cửu?
- Ta có tin rằng ta sẽ được cứu độ bởi ân sủng Chúa ban cho ta?
- Ta có cho phép ta lo lắng nhìn lại dĩ vãng, và vì thế làm giảm đi lòng tín thác vào tình thương xót của Chúa?
- Ta có cố gắng trong mọi nỗ lực để được giải thoát trong việc cầu nguyện xin sự trợ giúp của Chúa không?
- Ngày hôm nay ta có phàn nàn điều gì không, và cả trong quá khứ?

Bác Ái

- Tôi có nói với Chúa rằng tôi yêu Ngài trong ngày hôm nay không?
- Tôi có nói với Chúa Giêsu là tôi yêu Chúa với tất cả linh hồn và thân xác, trái tim tôi không?
- Có khi nào tôi nói với Chúa Giêsu rằng con yêu Ngài trong nghịch cảnh của con không?
- Tôi có nhận ra mọi khó khăn tôi phải trải qua, ngay cả sự lầm lẫn đã xảy ra cho tôi ngày hôm nay, là một thử thách Chúa ban để nói với Ngài con yêu Chúa trong hoàn cảnh này của con?
- Tôi có nhìn ra tình yêu Chúa dành cho tôi trong những Thánh Giá Ngài gửi đến cho tôi hôm nay, và tôi cảm tạ Ngài để chứng tỏ rằng tôi đang yêu Chúa?
- Tôi có chia sẻ ân sủng Chúa ban cho tôi cho những ai tôi gặp gỡ ngày hôm nay để chứng tỏ tình yêu tôi đối với Chúa?
- Tôi có phạm lỗi bác ái vì đã nói lời không tốt đẹp với người khác?
- Tôi có để tâm trí vào những sự xấu mà người khác đã phạm đến tôi không?
- Tôi có tránh né người mà tôi đang dị ứng không?
- Tôi có cố gắng để làm lành bằng cách truyện trò với một người mà tôi luôn gặp khó khăn khi tiếp xúc với họ?
- Tôi có khư khư giữ ý mình, đặt ý tôi trên hết.
- Ngày hôm nay tôi có thực hiện một việc bác ái cho ai không?

- Tôi có cho phép tính tình bất thường của tôi làm trở ngại những ý nghĩ tốt đẹp cho người khác không?
- Tôi có được sống trong những yếu đuối và lỗi lầm của người khác không?
- Tôi có vui vẻ cởi mở với ai mà tôi phải liên hệ trong ngày hôm nay?
- Tôi có tự kiểm chế được ý nghĩ tiêu cực, không bác ái trong tâm trí của tôi trong lúc nó vừa chọt đến với tôi không?
- Tôi có cầu nguyện ngày hôm nay?
- Tôi có (viết Thư) cho Ngài ngày hôm nay không?
- Tôi có tự chế cảm xúc của tôi khi bị chọc tức không?
- Tôi có thực hành việc hy sinh để cầu nguyện cho người khác không?

Thánh Têrêsa Avila nói rằng việc cầu nguyện phải đem lại hoa quả cho đời sống ta. Nếu ta đã và đang thay đổi trong bác ái đức tin và hy vọng thì việc cầu nguyện của ta không có thực chất. Thế nên điều ta cần xét lại và quan tâm đến ta đã không thực sự kết hợp với Ngài trong đời sống hằng ngày của ta qua những thánh chỉ mà Chúa đã gọi ta thực hành. Cuộc sống thăng trầm của ta là một bài toán ta dùng chiêm niệm và cầu nguyện, điều gì đã cản trở ta, giới hạn ta đạt được sức mạnh và tình yêu của ta cho Ngài.

Phần Ba

Việc Xét Mình sẽ dẫn tôi đi đâu? Sẽ giúp cho tôi những điều gì?

- Sẽ giúp ta nhận ra điểm nào thân dữ đã làm để chống ta? Giúp ta không sa vào lưới của chúng? Giúp ta không mất thì giờ cho chúng và bị chúng lừa dối, vì thế ta sẽ có thêm thì giờ phục vụ Chúa cho nên. Có thể chúng thắng ta với những sự ràng buộc ta vào cuộc chiến không có ý nghĩa. Khi ta hướng về Chúa và những điều thánh thiện qua sự thực hành trong ân sủng Chúa, ta sẽ được giải thoát những cạm bẫy này, và ngược lại ta sẽ làm cho thân dữ phải lùi bước.
- Tuy nhiên khi ta đang sống trong một thế giới đầy dẫy những cạm bẫy, ta sẽ không tránh được sự thử thách này; tuy nhiên, ta sẽ sống trong thận trọng với nó để ta đỡ phạm thì giờ vật lộn với những cạm bẫy hằng ngày với chúng, hầu dành thời giờ phục vụ Ngài trong cách Ngài mời gọi ta.

Việc Xét Mình có giúp tôi đến chốn tôi muốn đến không

- Việc xét mình sẽ giúp ta: Điều gì sẽ làm cho tôi tăng thêm sức mạnh tâm linh, cái gì làm cho tôi giảm sức mạnh thiêng liêng, và giúp tôi biện phân những khuấy động đến từ thần lành hay thân dữ.
- Cho phép tôi quan tâm đến mục đích, tìm thánh ý Chúa, giúp tôi ngừng lại để nhắc nhở tôi đang đi ngược lại với thánh ý Chúa qua đời sống và hành động của tôi trong ý tôi.
- Cho Chúa cơ hội để dạy tôi điều Chúa muốn tôi thấy, học và hiểu để tôi tìm ra tôi trong hoàn cảnh đời sống của tôi.

- Cho phép tôi nhận ra và thức tỉnh với mọi quấy động luôn ở trong tôi.
- Giúp tôi tăng trưởng tâm linh bởi cách học hỏi và được hướng dẫn bởi Chúa.
- Cho phép tôi có khả năng chống lại ảnh hưởng tiêu cực.
- Cho phép tôi chọn lựa và đáp ứng với sự quấy động trong tôi, chấp nhận nó hay từ bỏ nó.
- Cho phép tôi hiểu biết thêm và nhận định được mọi sự xảy ra đều là những tặng phẩm Chúa ban cho tôi.
- Cho tôi một kiến thức và khả năng để trở thành một người biết biện phân thân khí.
- Cho phép tôi biện phân cách thức tự học hỏi để được lớn lên trong những thánh chỉ này.
- Cho phép tôi nhìn ra hàng loạt những cách cám dỗ, hoặc những ý nghĩ tiêu cực tâm linh trong đời sống của ta mà đã trải qua nhiều năm tháng ta nghiêng về nó. Ta có thể thấy và hiểu biết để thay đổi nó, và tự giải thoát.
- Cho phép tôi thấy hoàn cảnh từ những lập trường tâm linh của tôi đã đến từ Thiên Chúa, để tôi được lớn lên vững vàng trong đời sống của tôi mỗi ngày chứ không phải chỉ trong một giai đoạn ngắn ngủi.
- Cho phép tôi chống lại Chúa để tôi thấy được cách Chúa muốn xoay tôi trở về bằng tư tưởng hay hành động.
- Giúp tôi trong lúc tôi cố gắng điều chỉnh ý tôi hướng về ý Chúa, và ta có thể thấy điều tốt đẹp sẽ xảy ra.
- Cho phép tôi được sự chữa lành bằng ơn tha thứ và được thứ tha.
- Cho phép tôi tìm lại được bình an đã mất chỉ vì ta phản nghịch với ngài.
- Nghiệm ra điểm nào đã gây xáo trộn trong đời sống ta.

Những câu hỏi

Trong lúc xét mình điều gì ta đã thực hiện dưới đây:

- Ta có xét mình một cách trung trung hay tỉ mỉ và đi từng chi tiết một?
- Những khuấy động trong tâm hồn, ta có nhận ra bao nhiêu sự kiện đang xảy ra trong tâm trí ta?
- Ta đã nhận ra điều gì?
- Ta có nhìn ra đường hướng qua sự quấy động này trở nên trong sáng?
- Ta có nhận ra sự việc đang xảy ra cho ta giúp ta hướng về Chúa và gần Chúa nhiều hơn, trở nên thân mật với Chúa hơn?
- Việc xét mình này đã giúp ta đạt tới đâu?

- Ta hãy nhìn vào cây cầu thang và ta đang ở trên đó và nhận ra ta đang bước trên cầu thang đó từng bậc, tiến lên hay rời khỏi đó.
- Chúa đang chỉ cho ta thấy điều gì?
- Ta dùng phương pháp cầu nguyện này để tăng trưởng trong lãnh vực nào?
- Bằng cách nào ta thấy Chúa dùng phương cách này để chỉ cho ta thấy thánh ý của ngài?
- Ta đã xét mình trong một thời gian ngắn?

Ta chọn lựa để theo Chúa?

- Cách xét mình này đã được viết ra để giúp cho chính ta và đời sống hiện tại của ta. Ta cần phải nhận ra rằng ta đã chọn để theo Chúa. Tuy nhiên, ta sẽ chẳng tiến xa hơn được nếu ta không thực hành sự chỉ dẫn này. Điều gì đã giữ ta tiến bước, hãy bỏ lại mọi cản trở và xin vâng với Chúa để:
- Thấy điều gì đã trong cuộc đời mình cần phải tẩy rửa cho sạch. Khi ta chọn để kết hợp với Chúa để theo thánh ý của Ngài, chấp nhận mọi luật phép của Chúa, Ta sẽ có tất cả (Thánh Têrêsa Avila).
- Chúa đang muốn ta đáp trả điều gì đó và ta có nhận ra nó không.
- Ta hãy làm tất cả để nói lên và chứng tỏ tình yêu giới hạn của ta cho Chúa. Ta có thể họa ra một bức tranh để diễn tả tình yêu và lòng biết ơn của ta cho tất cả điều mà Chúa ban cho ta. Ta có thể dâng hiến chính ta cho Ngài, tất cả những gì thuộc về ta, như một bức tranh được thêu dệt bằng những sợi chỉ thật đẹp, và chúng ta bắt đầu.
- Trong thời điểm An Ủi Thiêng Liêng cũng như trong giai đoạn Đêm Đen (thử Thách) ta hãy tiếp tục cố gắng không ngừng. Ta cần phải thực tập với nghị lực của ta, Nếu không ta sẽ không thể tiến xa hơn được và không thể chiến thắng được.

Ta phải đi theo phương hướng nào?

- Ta có tăng trưởng trong những đường hướng tốt lành. Nếu ta đang sống trong tình trạng nghèo khổ, ta có chia sẻ với Chúa trong giới hạn của ta không? Ta có tăng trưởng trong đức bác ái không? Ta có tăng trưởng trong đức tin không? Những điều dưới đây có thể giúp ta cách thức cầu nguyện để trở nên thánh thiện hơn.
- Tìm ra điểm nào ta chưa được biến đổi và tìm cách chết cho lỗi phạm đó.
- Hãy nhìn lỗi phạm của ta với tình yêu Thiên Chúa.
- Nếu ta cạn dầu sự sốt mến thiêng liêng có một điều gì đó đã và đang xảy ra cho ta.
- Khám phá những gì đang trong ý tưởng của ta.
- Đọc TV 119:33.
- Ôn lại những kinh nghiệm tâm linh và trả lời với trái tim ta.

- Nhận định và ôn lại những điều gì đã xảy ra cho linh hồn ta.
- Tất cả những hoa quả thiêng liêng có đủ làm bằng chứng cho đời sống ta không?
- Tin cậy và dâng mình cho Chúa để Ngài chữa lành ta.
- Nhận biết trong giây phút này và giờ cuối cùng khi ta nhắm mắt lìa trần là điểm tối quan trọng của ta. Trong giây phút hiện tại này nơi chốn nào ta sẽ gặp Chúa, nghe Ngài hỏi nơi ta những sự trả lời với Ngài. Khi ta đang ở trong sự hiện diện của Chúa và ta chấp nhận những thử thách Ngài cho phép nó xảy ra, Ta sẽ thấy ngay ta đang tiến về đời sống tâm linh. Ta đang được Chúa hướng dẫn và ta bước theo Ngài.

Ta có chọn Chúa là tình yêu để từ bỏ những khuyết điểm và cho phép Chúa lấy đi? Ta có sẵn sàng bằng những cố gắng của ta để nhỏ tận gốc những lỗi lầm? Nếu ta xin vâng cho những thánh chỉ này, và với lòng can đảm và sự cương quyết; ta sẽ bắt đầu vào việc xét mình từng phần, từng lỗi phạm để tìm ra điểm nào là trọng tâm ta để ý tới và bắt đầu thực hành.

- Vì yêu Chúa mà ta thực hiện điều này sẽ giúp đưa ta tới những khuyết điểm ta cần bắt đầu trong chính đời sống hằng ngày của ta. Nếu ta cứ tiếp tục đi theo đường hướng thánh thiện này, ta sẽ nhận ra Chúa cùng đồng hành với ta trong mọi cố gắng của ta. Và ta sẽ nhận ra mọi sự được khuất phục điều đến từ sức mạnh của Chúa chứ không phải của ta. Những gì các thánh khi xưa đã đạt được để trở nên thánh, thì ngày nay ta cũng đạt được trong ân sủng của Chúa.
- Cầu nguyện chiêm niệm sẽ cho ta 3 ơn lành mà ta đòi buộc phải có qua sự chỉ dạy của giáo hội đó là ơn Tin, Cậy và Mến.
- **Tin:** Tin tưởng vào Chúa và lời Chúa mặc khải cũng như vâng phục Ngài. Rôma 1:5, 16:26.
- **Cậy:** Niềm cậy trông và ước muốn nhận được; Chống lại sự thất vọng và khả năng đầu hàng.
- **Bác Ái:** Trở nên bác ái giúp đỡ tha nhân không điều kiện, ích kỷ. Yêu thương từ tế với anh em mình.
- Tuy nhiên sự thiếu đức tin sẽ đem ta đến sự từ bỏ đức tin.
- Sự thiếu đức cậy sẽ đem ta nổi thất vọng và mất đi lòng trông cậy vào Chúa.
- Thiếu đức mến sẽ dẫn đến sự giận dữ, oán ghét và mất đi sự quan tâm đến tha nhân.
- Việc chiêm niệm và xét mình sẽ cho ta thêm 7 ơn lành trong đời sống ta.

Bảy Ôn Cần Thiết:

Khiêm Nhường: ơn khiêm nhường đẩy lùi sự kiêu ngạo; lòng kiêu ngạo dẫn ta đến tội lỗi, sự khiêm nhường là một đường hướng thánh thiện trong sáng. Sự kiêu ngạo là một tội đánh giá sai lầm về chính mình, mặt khác lòng khiêm nhường đưa ta đến hành động khiêm tốn, hạ mình và biết tự trọng.

Rộng Rãi: ơn này chống lại lòng tham - Lòng khao khát những sự thế gian. Ôn rộng rãi chẳng những giúp ta không quan tâm đến của cải thế gian mà còn cho ta sẵn sàng chia sẻ - Cho đi không đòi hỏi điều kiện.

Trong Sạch: Sự trong sạch đi ngược lại với sự dâm dục. Ôn trong sạch chứa đựng tâm hồn và thể xác lành mạnh trong sáng là món quà Chúa ban cho ta biết tôn trọng trong đời sống tình dục.

Hiền Lành: Hiền lành hay kiên nhẫn đi ngược lại với tội giận dữ, thiếu kiên nhẫn - nóng nảy thích trả thù. Ôn hiền lành giúp ta kiên nhẫn điềm đạm, tìm giải pháp để xoa dịu phức tạp và có khả năng tha thứ thông cảm và xót thương.

Tiết Độ: Ôn tiết độ - Kiên hãm đi ngược lại với lòng ganh tị, ghen ghét đi ngược lại với điều răn Chúa dạy phải thương yêu. Nó tạo cho ta sự đau khổ và không hài lòng với những người được may mắn hơn ta - Mặt khác ơn từ tế giúp ta không xét đoán - Có lòng yêu thương và bác ái đối với tha nhân.

Tử Tế: Là ơn đi ngược lại với lòng ganh tị

Siêng Năng: Kiên trì là một thánh chỉ đi ngược lại với sự lười biếng, lười biếng là một trong những tội đầu - Biếng nhác việc Chúa - Sự siêng năng trong việc phục vụ Chúa là một cuộc chiến chống lại sự lười biếng phục vụ Chúa và cũng là một thánh chỉ trong đời sống tâm linh.

Những Ân Sủng quan trọng trong đời sống Kitô hữu

Sự Khôn Ngoan (biết ứng xử điều gì, khi nào và cách nào)

Sự Công Bằng (Biết đối xử với mọi người trong sự công bằng)

Điều Tiết (Nhẫn nại trong mọi lời nói cử chỉ và việc làm)

Dũng Cảm (Biết ứng xử trong mọi việc mọi hoàn cảnh với lòng can đảm)

Chiêm Niệm và Xét Minh là cách nhỏ tận gốc tội lỗi

· Trong lúc chiêm niệm, ta hồi tưởng lại những gì đã xảy đến cho ta - Ta sẽ khám phá ra những gì ta thiếu sót trong việc hành xử của ta trước mặt Thiên Chúa. Đôi khi trong lúc ta suy nghiệm từng phần trong mọi hành động của ta, ta sẽ khám phá ra những thiếu sót dù chỉ nhỏ như một chấm phẩy. Và ta bắt đầu nhìn ra cách nào ta sẽ phải chấn chỉnh lại để tiến đến tình yêu của Chúa mỗi lúc một gần hơn. Ta bắt đầu để ý đến sự bình an bỗng chợt biến mất. Những ân sủng ngọt ngào Chúa dành cho ta không còn ở với ta nữa. Và ta cố gắng thay đổi những trở ngại ta đã tạo ra để được trở về bến bình an mà Chúa đã ban cho ta. Ta đã và đang nhìn ra tội lỗi của ta. Và đây là lúc ta chọn lựa việc xét mình này để nhận ra những lỗi lầm của ta. Và để ta được giải thoát khỏi những lỗi phạm này.

Bảy Mối Tội Đầu:

Kiêu Ngạo: Kiêu Ngạo là một tội trọng được đưa lên hàng đầu của bảy mối tội đầu - Những tội thuộc về cái nhìn bề ngoài: thông minh, tài năng... tội yêu chính mình, tự ái.

Hà Tiện: Là tội tham lam vô độ - Tham muốn mọi sự thế gian cũng như quyền năng - Đây là một tội tham lam quá độ. Những ham muốn điều cần thiết của con người không phải là điều xấu. Những sự đặt trọng tâm vào giá trị thế gian không đúng chỗ. Lòng tham muốn của con người sẽ dễ dàng đưa đến

những hành động chiếm hữu cho bằng được những sự mình muốn - Trong những cách thức - Ăn cắp, lừa đảo và chiếm đoạt.

Tham Ăn: Ăn uống quá độ không kiểm soát được mình, ăn uống không chừng mực - Hoặc ăn uống quá mức, những món ăn quá đắt tiền - Tốn kém và phí phạm

Dâm Dục: Thèm khát sự dâm dục, sự tương quan xác thịt là một món quà tặng đến từ Thiên Chúa và không phải do chính mình. Tuy nhiên, sự dâm dục dẫn đến ý nghĩ phạm tục để rồi lạm dụng nó trong hành động đi ngược lại với ý định và sự cho phép trong luật Chúa. Lạm dụng tình dục có thể bao gồm thông dâm, ngoại tình, tư tưởng dâm dục, hiệp dâm, loạn luân và có thể đưa đến nghiện ngập tà dục.

Lười Biếng: Tội làm biếng - Được diễn tả về sự biếng nhác phục vụ việc Chúa - Tội này cũng dẫn đến việc sống không thực hiện đức tin và thực hành sống trong nhân đức.

Ghen Tị: Tội ghen tị là tội muốn được bằng người khác và cảm thấy không hài lòng khi người khác hơn mình - Tội này không có tình yêu tha nhân - Ghen tị đi ngược lại với đức bác ái và là mối tội trong bảy mối tội đầu.

Giận Dữ: Tội giận dữ, tội này dẫn đến việc xét đoán, không kiểm soát được tâm tính của mình đưa đến hành động sai trái và phạm đến những tội trọng, sát nhân, đả thương. . . v. v.

PHẦN BA:

AN ỦI THIÊN LIÊNG

Tất cả mọi sự tốt lành đều đến từ Thiên Chúa. Khi ta làm được điều tốt, đó là đến từ Thiên Chúa. Hãy nhớ lại những sự thánh này để cảm tạ Chúa cho hồng ân Chúa ban. Ta sẽ thấy những hoa quả tốt lành của Chúa Thánh Thần tăng trưởng mỗi ngày trong ta, và ta biết rằng Chúa đang hướng dẫn ta. Các Thiên Thần hộ thủ của ta là các thiên thần đến từ Thiên Chúa, họ giúp ta, khuyến khích và ảnh hưởng ta lớn lên trong tâm linh. “Này; ta gọi thiên thần đến với con, để bảo vệ con và đưa con về đến nơi chốn ta định cho con, hãy hướng về ngài và hãy nghe tiếng gọi của ngài, vì Danh ta ở trong ngài”.

Sự An Ủi Thiên Liêng đến từ cả thần lành và thần dữ, tuy nhiên nó đến trong 2 mục đích khác nhau: Mục đích của thần dữ là lừa dối ta để đưa ta đến sự mất đi niềm vui, đem đến cho ta những lỗi phạm và những tư tưởng sai lầm. Mục đích của thần lành là đưa ta gần với sự thật, lấy đi những buồn phiền và rối loạn. Ta cần phải có lòng can đảm và lòng khao khát nhận biết thánh ý Chúa. Một khi ta đã quyết định làm điều gì và sau đó nhận ra đây không phải đến từ Thiên Chúa. Ta có thể học được bài học này và hãy tìm cách thoát ra và đi ngược lại với đường hướng của nó, đừng ở trong trạng thái và sự việc đó và ta có thể rơi vào cạm bẫy của nó.

Có 3 Bậc Tâm Linh

- **Bậc Một: Thanh Tẩy;** nằm trong mười bốn qui luật. Đây là giai đoạn ta đang được thanh tẩy.
- Ta nhận định và khao khát tìm hiểu đây là ý ta hay thánh ý Chúa.

- Thần dữ sẽ dùng những thủ đoạn thế gian.
- **Bậc Hai: Soi Sáng.** Chứa đựng 8 qui luật Biện Phân Thần Khí cao hơn. Trong giai đoạn này ta chỉ khao khát những gì thuộc về Thiên Chúa và sự lợi ích cho linh hồn.
- Trong giai đoạn này ta có thể xin vâng trong thánh ý Chúa - Ta có thể nhận ra Chúa muốn ta làm gì và ta đã hằng nghe tiếng mời gọi của Thiên Chúa.
- Thần dữ tìm cách lừa dối ta trong tình trạng này vì nó đã rình biết ta muốn gì ở 14 qui luật, và nó biết cách cám dỗ thế nào để cho ta sa ngã.
- Satan sẽ tạo ra những điều tốt lành giả dối, hoặc những thị kiến giả qua hình ảnh Chúa, Mẹ, các thánh...v. v v...
- Thần dữ muốn lừa dối những tâm hồn rộng lượng.
- **Bậc Ba: Hoàn Hảo;** giai đoạn hoàn hảo trong đức mến:
 - o Dành cho những ai đã và đang ở trong tình trạng hoàn hảo trong đức mến, có nghĩa là người này đã không còn lệ thuộc vào những sự thế gian tạm bợ và họ nhận được những niềm vui trong bình an to lớn. Trong tâm trí họ luôn luôn hướng về Chúa và khao khát được biến đổi. Đây là sự kết hợp với Chúa bởi tình yêu và sự cảm nghiệm và thực hành tình yêu này. Đây là ơn gọi trọn hảo trong tình yêu mến Chúa, bởi khi linh hồn này đã đạt đến giai đoạn này nó sẽ không ngừng thực hành nhân đức yêu thương vì lòng yêu mến Chúa và trở nên thành thói quen trong ân sủng nhân đức này.
 - o Đây là sự kết hợp với Thiên Chúa bởi tình yêu khi con người càng yêu mến Chúa, họ càng gần đến sự kết hợp với Ngài. Kết hợp với Chúa là căn bản học tập chính yếu cần phải có trong giai đoạn này.

TÁM QUI LUẬT VỀ BIỆN PHÂN THẦN KHÍ BẬC CAO HƠN DÀNH CHO CẤP HAI

Qui Luật Một

- Thiên Chúa và những thần lành thường hay ban phát những sự vui sướng an lạc, các Ngài lấy đi những sự buồn chán thất vọng và xáo trộn mà ma quỷ đã tạo ra cho ta. Trái lại, ma quỷ thường hay chống lại những điều này, chúng đem đến cho ta những lý do trong sáng, nhưng sau đó thay thế vào những sự gian dối, xảo trá không có thật.

Qui luật Hai: Không mục đích

- Con người thường nhận được sự hiện diện của Thiên Chúa qua ơn An Ủi Thiêng Liêng rất bất ngờ mà ta không thể tạo ra nó để có được. Chúa đến với ta nhưng không (đến như kẻ trộm) vào thời điểm của Ngài chứ không phải của ta, Ngài đến trong lãnh vực của Ngài là đáng tạo hoá, đem tình yêu đến cho linh hồn ta lúc nào Ngài muốn. Ta không thể mong đợi Ngài đến với ta trong thời điểm ta muốn và ta mong đợi, hiểu biết cũng như ta ước muốn.

Qui Luật Ba Với mục đích

· Cả 2 Thần lành/ dữ đều có thể cho ta những an ủi thiêng liêng. Tuy nhiên 2 mục đích khác nhau. Sự An Ủi Thiêng Liêng đến từ thần lành giúp ta hướng thiện đi từ xấu tới tốt hơn, trái lại thần dữ cũng cho ta tương tự nó đưa ta đến ý chí xấu và ta trở nên tồi tệ hơn.

Qui Luật Bốn

· Thần dữ thường đội lốt thiên thần sáng láng, các thánh, để lừa dối ta, một kẻ đã và đang sống trung thành với Chúa để lừa dối ta đi theo chúng. Nó thường gieo vào tâm trí ta những ý tưởng thánh thiện để tạo cho những linh hồn đạo đức này cảm giác đây là ơn gọi của Chúa, và sau đó từ từ chúng lừa dối ta đi vào con đường của chúng, để làm lệch lạc hướng đi mà Chúa đã mời gọi ta.

Qui Luật Năm

· Ta phải kiểm chứng lại những ý nghĩ trong tâm trí ta, hay những dự định của ta, khởi đầu, giai đoạn giữa và kết thúc đều tốt đẹp đó là dấu hiệu thần lành đã và đang hướng dẫn ta. Trái lại, những ý nghĩ và dự định của ta đem đến cho ta những sự xấu trong giai đoạn cuối, tạo cho ta sự chia trí, mất đi sự thanh tịnh trong đời sống hoặc trở nên tồi tệ hơn lúc ta bắt đầu trong ơn gọi đầu tiên, hay làm cho ta trở nên yếu đuối, bất an không còn thanh thản như ở thời gian trước, đó là bằng chứng hiển nhiên ta đang ở trong sự hướng dẫn của thần dữ, kẻ thù của ân sủng và ơn cứu độ của ta.

Qui Luật Sáu

· Một khi mưu trước của ma quỷ dùng để gài bẫy ta, làm những việc cho chúng bị bại lộ. Qui luật Năm giúp ta suy nghĩ lại ý nghĩ tốt lành chúng gieo vào tâm não của ta lúc ban đầu và sau đó từ từ chúng lấy đi của ta những ngọt ngào tâm linh, những niềm vui giả tạo mà chúng cho ta cốt để ta giảm đi ý định phục vụ. Một khi nghiệm ra điều này, ta sẽ tránh được những sự cám dỗ lừa dối trong tương lai mà thần dữ thường dùng để hại và lừa dối ta.

Qui Luật Bảy

· Đối với những người đang ở trong tình trạng từ tốt trở nên tốt hơn, thần lành thường hướng dẫn họ phục vụ trong mọi việc một cách nhẹ nhàng và trong trật tự, mọi việc trở nên tốt hơn, cũng giống như giọt nước thấm vào đất mềm. Trái lại, cũng cách này thần dữ hướng dẫn ta trong xáo trộn, vô trật tự cũng giống như giọt nước rơi vào phiến đá. Điều này làm cho ta đi ngược lại, trở nên từ tốt đến tồi tệ hơn.

Qui Luật Tám

· Ngay cả khi ta bỗng dưng nhận được sự An Ủi Thiêng Liêng mặc dầu ta không **cảm thấy có sự lừa dối và cũng giống như ta đã nhận được từ Thiên Chúa**, ta cũng cần phải rất cẩn thận, ta phân

biệt sự an ủi thật đến với ta trong hạnh phúc, vui tươi và ở lại với ta như những lần trước đó ta nhận được và so sánh lần này trong những hành động của ta - Những ý riêng và thói quen cũ trở lại với ta như xét đoán v. . . v... để ta so sánh những sự việc này đang đến bởi thần nào, những kết quả và những ý kiến không đến từ Thiên Chúa, vì vậy mà ta cần phải nhận định rõ ràng trước khi ta cho rằng nó đến từ Thiên Chúa và khoan hoạt động trong lúc này.

Giải thích về Tám Quy Luật Biện Phân Thần Khí

Luật Một: Thời điểm theo Chúa và sự ảnh hưởng của Chúa cho ta.

- Thần lành nâng đỡ, khuyến khích và thương vui mừng cho những cố gắng của ta.
- Thần dữ tạo phiền toái và làm cho ta đi chậm lại với những cố gắng của ta. Tạo sự nghi ngờ về tình yêu của Chúa dành cho ta, và làm xáo trộn lương tâm ta qua việc dẫn dắt ta với đời sống kiêu căng tự phụ.

Luật Hai: Những An Ủi Thiêng Liêng

- Thiên Chúa ban cho ta ơn an ủi này một cách rất bất ngờ, ngoài sự mong đợi và dự định của ta. Chúa đến với ta như “kẻ trộm” (nói trong phúc âm). Ta có thể nhận ra ngay đây là Thiên Chúa, từ Thiên Chúa qua sự động chạm và ngọt ngào của Ngài, qua sự bình an, vui mừng và hoan hỉ.

Luật Ba: Những lý do cho sự An Ủi Thiêng Liêng.

- Thần lành ban cho ta ơn này để giúp ta sức mạnh - Tiến vào đời sống trong Đức Kitô để ta biến đổi từ tốt đến tốt hơn.
- Thần dữ tạo ra cho ta những sự an ủi giả tạo cốt để lừa dối và dẫn ta đến sự việc xấu - Theo đuổi những hành động ích kỷ và ý riêng đưa ta vào đường hướng trên. Và từ từ sự chỉ dẫn của thần dữ trở nên rõ ràng hơn.

Luật Bốn:

- Những cách lừa dối trong sự An Ủi Thiêng Liêng giả tạo: Thần dữ thường xuất hiện để lừa dối những linh hồn thánh thiện bằng những hình ảnh sáng láng qua những sự an ủi và vui sướng thiêng liêng mà chúng đem đến cho ta, giúp ta, khuyến khích ta những ý nghĩ và ước muốn phục vụ thánh thiện và sau đó nó lừa linh hồn ta đến sự kiêu ngạo, từ những ý nghĩ và sự ích kỷ trong ước muốn phục vụ của ta.

Luật Năm:

- Hồi tưởng lại những đường hướng mà ta đã cảm nhận được trong quá khứ. Những công việc; từ khởi đầu cho đến kết thúc đều diễn ra tốt đẹp - Đó là dấu hiệu ta đang ở trong thần khí Chúa.

- Những công việc mà ta đang theo đuổi không trở nên tốt đẹp ở giai đoạn cuối - Trở nên xáo trộn hoặc trở nên tệ hơn những gì ta đã và đang làm từ đầu ban đầu hoặc nó làm cho ta trở nên yếu đuối hơn - Ta bỗng trở nên bất an và mất hướng đi. Nó lấy đi những trong sáng và làm cho ta suy nghĩ luẩn quẩn trước mọi việc. Đó là dấu hiệu ta đang bị ảnh hưởng bởi thần dữ.
- Ta nên nhận ra điều này: Nếu trong công việc ta làm lúc đầu thật tốt lành và trong sáng, nhưng sau đó tâm linh ta bỗng trở nên yếu đuối hơn, những cảm giác trong ta bỗng trở nên tiêu cực và lẫn lộn đây là có sự hiện diện của thần dữ.

Luật Sáu:

- Khi ta nhận ra ta đang bị lừa dối - Ta sẽ phải duyệt lại tất cả những giai đoạn ta đã phải trải qua – Qua những ý tưởng ban đầu thật tốt lành, nhưng sau đó lại trở nên những hành động lừa dối. Đây là những lúc ta đã biết đề phòng những sự việc như thế này trong tương lai.

Luật Bảy: so sánh 2 sự việc Thật và Giả đến từ An Ủi Thiên Liêng:

- Thần lành đến với ta một cách nhẹ nhàng, êm ái, rất vui tươi hoan hỉ, cũng giống như giọt nước rơi xuống bãi cát mềm.
- Thần dữ đến với ta một cách mạnh mẽ, sôi động những niềm vui thái quá, gây xáo trộn giống như giọt nước rơi xuống tảng đá. Nếu ta đi từ xấu đến tồi tệ hơn đó là sự có mặt của thần dữ, nếu tâm linh của ta trở nên khác thường ta phải biện phân ta đang ở với thần khí nào. Nếu thần khí tốt đang ở trong ta, ta sẽ trở nên nhẹ nhàng kiên nhẫn và mọi việc đều diễn ra trong vòng trật tự.
- Nếu thần khí xấu đang ở với ta nó sẽ làm cho ta nghi ngờ và xáo trộn, buồn chán thất vọng muốn bỏ cuộc hay ước muốn bỏ cuộc, hay chần chừ không dứt khoát, hoặc làm cho ta chậm lại, giảm lòng hăng hái phục vụ mà ta đã làm trước đó. Đặc biệt, nếu ta đi sâu vào sự lừa dối của nó, tâm tính ta có thể trở nên rất bất thường, những yếu điểm của ta bộc phát mạnh mẽ, tâm tính bị quấy động liên miên mà ta sẽ không kiểm soát được nó.

Luật Tám:

- Khi niềm An Ủi Thiên Liêng đến trực tiếp từ Thiên Chúa. Nó có thể không có sự lừa đảo. Ta phải phân biệt. Trong thời điểm an ủi và giai đoạn huy hoàng mà ta cảm thấy mình trở nên tốt lành hơn và những niềm vui sướng thảnh thơi lại đến với ta. Trong suốt thời gian tươi sáng này, có thể hoặc không thể đến từ Thiên Chúa. Vì vậy ta cần phải cẩn thận biện phân nó đến từ ai trước khi tuyên bố những điều này.

PHỤ LỤC

Điều cần được lưu ý khác

- Chiêm niệm là một cách cầu nguyện xét lại đức tin của ta và chọn lựa cách sống. Ta càng được nhận nhiều thì ta càng phải duyệt xét lại những sự ta đã và đang có được. Hãy nhìn lại đời sống đạo đức của ta để nhận ra cuộc sống tâm linh của ta có thay đổi? Có trở nên thánh thiện hơn không? nếu nó chẳng có gì thay đổi trong đời sống ta, coi như ta đã và đang sống ngoài thánh chỉ của Thiên Chúa. Ta sẽ phải tiến lên bằng cách nào đây? Những gì ta đã và đang học trong cuốn sách này sẽ giúp ta tìm ra qua những quấy động tâm linh. Giúp ta tìm ra điều gì ta đã không làm và không theo đuổi để thực hiện. Sẽ giúp ta bắt đầu nhận được những hoa quả tâm linh.
- Bằng cách nào ta thực hiện để danh thánh Chúa được thể hiện trong ta. Đây là cách ta suy niệm dựa theo cách kết hợp với Chúa qua cách ta tâm sự với Ngài - Ta hãy đi theo đường hướng mà ta đã học hỏi.
- **Nhận Định/ Hiểu Biết / và Quyết Tâm.** Nếu cần, ta có thể thực tập 2 lần một ngày.
- Đáp trả lời mời gọi của Chúa.
- Phù hợp với thánh ý Chúa.
- Cố gắng đứng vững trước mọi thử thách của Chúa và những sự quấy rối.
- Kết hợp làm một với Chúa để được bảo vệ trong giông bão.
- Vượt qua mọi hoàn cảnh....
- Mặc dầu ta không cảm nhận được sự hiện diện của Chúa, nhưng ta hãy vững tin rằng Chúa luôn có mặt quanh ta.
- Đừng tự bảo vệ chính mình.
- Đừng tìm kiếm sự an ủi với bất cứ hình thức nào hay phương pháp nào do con người chỉ dẫn. Chỉ một mình Chúa và trong thời điểm của Ngài chứ không phải do ta mong đợi và thời điểm của ta.
- Đừng qua lại với những thói quen cũ.
- Làm một giờ thánh mỗi ngày và trung thành với thói quen này.
- Ở lại trong bình an, quyền năng và sự hiện diện của Chúa.
- Cần ước muốn chiêm niệm (cầu nguyện xin cho bằng được ơn này).
- Dâng cho Chúa mọi sự, ý riêng và tự do của ta.
- Làm dấy lên lòng ước ao mọi sự thuộc về Chúa.
- Thánh ý của Chúa đang ở đâu trong giây phút này của ta.
- Hỏi Chúa ta sẽ phải làm gì trong nghịch cảnh đang xảy ra với ta.
- Đôi khi ta rơi vào sự lúng lúng - Và đó là cách Chúa muốn ta tìm hiểu và hỏi Chúa muốn ta làm điều gì.

- Hãy mở lòng trí ra cho Chúa Thánh Thần và ở lại nơi chốn mà Chúa đang chăm sóc ta.
- Mặt trời không thể chiếu trên sự tức giận. Thiên thần chỉ có thể đến với trái tim đã được chuẩn bị.
- Thần lành nuôi dưỡng ý trí và trí tuệ của ta chứ không phải cảm xúc của ta.
- Cầu nguyện với các thiên thần hộ thủ của ta.
- Ta sẽ không bao giờ gặp khó khăn với Chúa.
- Thất bại là: Dừng lại, đói khát, giận dữ, cô đơn và mệt mỏi.
- Xếp đặt lại tất cả sự xáo trộn - Chúa Thánh Thần là sự trật tự ngăn nắp.
- Đời sống của ta sẽ phản ánh tâm linh của ta.
- Đừng chối từ chiến thắng và sẽ xin vâng để chịu thử thách.
- Đừng xét đoán và hãy thay đổi trái tim của ta trước.
- Đưa sự dữ trong tâm trí ra ánh sáng để giảm đi sức mạnh của thần dữ.
- Dừng lại gần nơi dễ phạm tội và thực tập điều tốt lành trái ngược lại.
- Khi ta cầu nguyện liên li ta sẽ đạt được những thánh chỉ tốt lành.
- Ta sẽ gặp khó khăn với 2 trạng thái của ta. Và ta sẽ luôn ở một lúc với 2 hoàn cảnh. Vậy ta là ai và ta là gì đối với Thiên Chúa? Ai sẽ ở trong Chúa?
- Ta hành động với cả trái tim ta bằng ý chỉ trọn hảo.
- Những câu hỏi mà chợt đến với ta là một cơ hội mà Chúa cho ta, cốt để ta có dịp tương quan với Chúa.
- Ta bắt đầu học hỏi ngay hôm nay để thực tập cách chết cho ý mình.
- Ta có thể chọc giận Satan bằng cách tìm ra những sự tiêu cực mà nó đã lừa dối để gặt gẫm ta. Ta sẽ đưa nó ra ánh sáng quyết không chứa chấp nó, và địa chỉ nó trú ngụ sẽ không phải là nơi chốn trong linh hồn ta.
- Hãy tưởng tượng ra chiếc cầu thang mà ta đang tiến dần đến thánh chỉ của Ngài. Hãy tiến bước – Hãy tiến bước và nhất quyết không dừng lại hoặc thoái lui.
- Sự An Ủi Thiêng Liêng có mục đích riêng mà Chúa dùng nó làm phương tiện hữu hiệu cốt là củng cố đức tin giúp ta trong hành trình về nhà Cha.
- Mục đích của ta là sự biến đổi trong đức Kitô - sự An Ủi Thiêng Liêng là nơi chốn ta ở trong Ba Ngôi Thiên Chúa.
- Ba Ngôi Thiên Chúa là một nền tảng vững chắc được tỏ ra qua hành động và sinh hoạt của ta.
- Hãy dâng lên Chúa sự vô tâm và không công bình mà ta phải chịu, đừng giận dữ khi người ta không trả lại những gì họ nợ ta.
- Đừng cho đi trong lúc ta không vui và vì miễn cưỡng.

- Đừng cho đi quá nhiều ngay cả những việc làm thánh thiện để tránh đi sự giận dữ sau này vì biết rằng người ta đã chẳng xứng đáng để nhận những sự tốt lành của ta (hoặc là ta đã và đang bị lợi dụng)
- Hãy lượng sức của ta.
- Mọi sự mọi việc ta làm vì lợi ích và sự thánh hoá cho linh hồn ta.
- Chiêm niệm một lần trong ngày.
- Sự chết không thể phát triển, thế nên, ta cần phải sống vững mạnh để được lớn lên.

Phân tổng quát

Tôi đang ở trong trạng thái nào sự An Ủi hay Đem Đen? Chúng ta đang ở trong hành trình tâm linh. Đời sống của ta là ở trong hành trình này. Chúng ta được hướng dẫn cách thức và chúng ta phải tận dụng khả năng của ta để nhìn ra dấu chỉ cho cuộc hành trình mà ta đang được dẫn dắt, và ta cũng đang ở trong cuộc chiến đấu thiêng liêng. Thần dữ luôn dẫn ta đi trật đường hướng, và thần lành cố gắng đưa ta trở lại con đường thánh thiện.

- Nếu ta tăng thêm thiện chí muốn nhận thức tâm linh. Ta sẽ được tăng thêm khả năng nhận ra thánh chỉ của Chúa. Ta sẽ tìm thánh ý Chúa trong hiện tại và ngay trong giây phút này.
- Ta sẽ định tâm hồn ta trong lúc này và ta cần ý thức những cảm hứng đang đến với ta bởi thần lành là những thiên thần hộ thủ của ta. Các ngài biết hướng dẫn ta và ta cần có khả năng để nhận ra tiếng kêu gọi và sự khuyến khích của các ngài. Bằng cách nào ta nghe được tiếng thần lành? Bằng cách nào ta biết được thánh ý Chúa? và bằng cách nào ta nhận ra Chúa muốn gì ở nơi ta?
- Ta cần phải biện phân những tác động, trạng thái đang ở trong tâm hồn ta.
- Ta cần phải học để hiểu biết chúng.
- Ta cần ân sủng của Chúa để chọn và hành động dựa theo sự nhận biết qua việc biện phân thần nào đang khuấy động ta.
- **Định Tâm**: Im lặng, chiêm niệm và tĩnh tâm cầu nguyện.
- **Hiểu Biết**: Nhìn lại những gì ta đã làm; những lỗi lầm, thiếu sót trước đó và lý do ta đang ở trong sự xáo trộn, tâm lý cũng như tâm linh.
- **Quyết Định**: Xin ân sủng Chúa trong sức mạnh, lòng can đảm và tình yêu của Chúa để thực hiện những gì mà mình đã khám phá ra Chúa đã gọi ta thực hiện. Giờ đây ta đã quyết định hướng về Chúa - Nhưng Ngài đang ở đâu và đang hướng dẫn ta đi đâu - Những lỗi lầm nào ta cần phải sửa đổi và ta cần củng cố thánh chỉ nào? Ta sẽ phải làm gì để tiến tới và những bước kế tiếp là gì?

Sự cầu nguyện trong tinh lặng giúp ta:

- Tiến nhanh trên hành trình tâm linh.

- Giúp ta biết cảnh giác và bảo vệ chính mình qua sự tấn công của ma quỷ, và biết biện phân đâu là thánh ý Chúa để được lớn lên trong thánh chỉ của Ngài.

Những điều phải làm kế tiếp là gì?

- Khi ta bắt đầu thắc mắc và muốn đặt câu hỏi. Đó là điều Chúa đã tác động trong ta. Để Ngài sẽ trả lời và cũng là cách Ngài muốn ta để tâm tới những sự việc đó. Chúa muốn ta trông đợi sự trả lời của Chúa. Nguyên nhân có thể là ý kiến của Chúa chứ không phải của ta và chúng ta sẽ phải làm gì nếu Ngài muốn tỏ cho ta thấy.
- Ta có tin rằng Chúa là một Thiên Chúa riêng - Một Thiên Chúa có sự quan hệ mật thiết với ta trong mọi tác động trong đời sống ta. Quả đúng như thế; đó là Thiên Chúa mà ta đã tin và đã nghiệm được.
- Đây có phải là sự chỉ dẫn tâm linh mà Ngài đã đặc biệt tạo ra để hướng dẫn ta - Quả thật như vậy. Thế nên, sự cầu nguyện chiêm niệm có thể là một khí cụ giúp ta tìm thấy Chúa ngay trong khoảnh khắc hiện tại và sau đó cho cả đời sống của ta.
- Ta cần phải có sự hiểu biết căn bản để nhận biết Chúa. Sự hiểu biết căn bản này cho phép ta tăng trưởng niềm tin và nghị lực và đây là thêm một cách Chúa muốn ta trở thành một linh hồn rất tốt lành cho Ngài.

Cầu Nguyện Chiêm Niệm là Phương Thức nói chuyện với Chúa.

- Cầu nguyện là một khuôn mẫu giúp ta trò chuyện với Chúa.
- Ta hãy so sánh với một lá thư.
- Lời chào hỏi thân mật: Lạy Thiên Chúa của con, Đáng tình yêu của con....
- Dâng lên Ngài những lời cảm tạ chân thành nhất.
- Xin Chúa giúp đỡ ta....
- Ôn lại những gì đã và đang xảy ra cho ta.
- Nhận ra những gì xảy ra liên quan đến đời sống tâm linh của ta trong hoàn cảnh đó.
- Xin Chúa Chữa lành và xin ơn tha thứ.
- Hứa với Ngài là ta sẽ thay đổi và đổi mới.
- Kính chào tạm biệt, hẹn mai sẽ gặp lại Ngài.

Những điều kiện cần phải có để Tăng Trưởng việc Chiêm Niệm.

1. Can Đảm
2. Khao khát.

3. Từ bỏ bản thân cho thánh ý Chúa.
4. Thành Thật.
5. Thanh tịnh / sống yên lặng.
6. Suy niệm/ hồi tưởng lại.
7. Cách nào tôi có thể thiết lập, một nơi chốn tâm linh để giúp tôi biết mở lòng đón nhận và lắng nghe tiếng Chúa. Đó là lòng biết ơn và tạ ơn.
8. Xét mình và chiêm niệm dâng lên Chúa ý chỉ của mình, những sự việc đã xảy ra, dựa vào trạng thái đang xảy ra ở tâm hồn mình: Buồn, vui, giận, ghét, thanh thản hay bất an, nhẹ nhàng hay nặng nề.
9. Nhớ lại những gì ta đã làm trước đó: Cách hành xử của ta đối với mọi người. Xét lại những gì ta đã làm có đẹp lòng Chúa không?
10. Xin ơn tha thứ và tha thứ cho chính mình khi ta đã nhận ra những lỗi phạm của ta, dâng lên Chúa lòng khao khát được Chúa hoạt động trong ta những điều Ngài muốn.
11. Xin Chúa tỏ cho ta biết những điều gì Ngài muốn ta sửa đổi để hoán cải. Thề hứa với Chúa ta sẽ thực hiện điều Chúa muốn cho chính ta, lòng ước muốn thêm một lần nữa sẽ cố gắng hơn và xin sức mạnh để giúp chiến thắng.
12. Bắt đầu với đường hướng mới trong sự nhận biết Chúa, và hiểu biết Chúa muốn ta làm gì trong thánh chỉ của Ngài.
13. Ta hãy uyển chuyển trong cách thực hiện một giờ thánh mỗi ngày. Tìm thời điểm và nơi chốn thích hợp cho ta.
14. Hãy nhận ra những hoa quả.
15. Xét lại trong giờ cầu nguyện, và những tiêu cực gây ra cho ta; Chấp nhận hay cương quyết đi ngược lại nó.
16. Duyệt xét lại những ảnh hưởng đang ở trong ta xuất phát từ đâu và nó đang làm cho ta xáo trộn và cản trở ta.

Năm Cách Thức Chiêm Niệm

1. Biết Ơn, Tạ Ơn

- a) Dâng lời cảm tạ đầu tiên khi ta bắt đầu câu chuyện với Chúa.
- b) Đặt trọng tâm vào lòng thương xót của Chúa.
- c) Mở lòng để trở nên thân thiện với Chúa sâu đậm hơn.

2. Ý Chí

- a) Cầu nguyện xin ơn khôn ngoan.

- b) Điều gì Chúa muốn dẫn dắt ta trong đời sống ta.
- c) Hôm nay Chúa muốn tỏ cho ta thấy điều gì.
- d) Nhận ra điều gì đã khiến ta đi ngược lại với thánh ý Chúa.
- e) Những thánh chỉ nào Chúa muốn cho con được lớn lên.
- f) Lòng can đảm để cùng bước theo thánh ý Chúa.

3. Ôn Lại; Nhận Ra

- a) Ôn lại những trạng thái An Ủi Thiêng Liêng hay Tiêu Cực - Thiếu lòng mến, sáng suốt, sự quấy động tâm linh. Côlôxê 1:9-11, Rôma 12:1-2
- b) Tôi đã chấp nhận hay từ chối một cách đúng đắn?
- c) Nhận định những sự cố đang xảy ra trong bình an, sức mạnh và có sự hiện diện của thánh ý Chúa hoặc nó đang đi ngược lại.
- d) Dẹp tan sự chao đảo, củng cố lại những rối loạn, để thần lành nói chuyện với ta, « giải thoát ta ».

4. Tha Thứ: Chữa Lành, Hiểu Biết

- a) Chúa đã tha tội cho ta và ta đã được giải thoát.
- b) Đã giúp ta có khả năng tha thứ cho người khác qua ơn khiêm nhường.
- c) Xin Chúa tỏ ra cho ta biết sống đời sống mới với niềm vui / sự giải thoát và được biến đổi.
- d) Tạo nên một cuộc đàm thoại giữa 2 trái tim.
- e) Nhận biết ta đang được Chúa yêu thương và gìn giữ trong sự mỏng dòn và yếu đuối của ta - Nhận biết rằng ta đã có đủ ân sủng để tiến đến trong niềm cậy trông và tình yêu không bao giờ thay đổi của Thiên Chúa.
- f) Một hình ảnh rõ ràng hơn của một Thiên Chúa yêu thương, làm tăng trưởng sự mật thiết đối thoại với Ngài trước sự do dự của loài người và sự nồng ấm liên tục mời gọi và hướng dẫn ta kết hợp với Ngài.
- g) Những hoa quả trong những lần gặp gỡ đem lại sự chữa lành tâm linh trong tâm hồn ta.
- h) Với niềm trông cậy và sức mạnh trong tình yêu của Chúa ta được dẫn tới đường hướng thánh thiện để kết hợp với Ngài.

5. Đổi Mới: Quyết Tâm

Thánh Y Nhã nhìn lại những gì đã xảy ra để so sánh thời gian hiện tại mà biết điều gì đã không đi vào trật tự, đã tạo nên xáo trộn.

«Ta từ bỏ ma quỷ và những việc làm của chúng - Ta khiến các ngươi phải quỳ dưới chân thánh giá để chịu tội các ngươi trong Danh Chúa Giêsu» (TV 5:7 - 8a, 8b - 9, 10).

Trong lúc này ta cần điều chỉnh lại cách sống của ta; vì ta yêu Ngài và ta muốn ý ta hướng về thánh ý Chúa qua sự thay đổi và quyết tâm thực hiện bằng ân sủng của Chúa.

Chúa tình yêu mời gọi ta biến đổi và lớn lên trong sự nhận định những lỗi lầm ta đã nhìn thấy và nhận ra ngày hôm qua.

Từ nay trở đi, ta liên tục học hỏi và lớn lên trong những lần trò chuyện và hàn huyên với Chúa.

Thánh Giá Thật và Thánh Giá Giả; Làm cách nào để nhận ra sự khác biệt.

1. Thông thường rất khó cho ta nhận ra thập giá Chúa định cho chính ta hơn là nhận ra và chấp nhận nó. Sự cảm dỗ bao gồm trong sự tưởng tượng mà ta đã biết trước nó là gì và nó sẽ xảy ra với ta. Bất hạnh thay nếu thập giá mà ta biết trước sẽ xảy đến cho ta, ngay cả đến thập giá rất nặng nề sẽ không phải đến từ Chúa.
2. Thập giá của chính ta thì luôn luôn ở trong mức độ bất ngờ và luôn vượt quá sự chịu đựng của ta. Theo cách khôn ngoan, chúng ta không bao giờ chọn nó hoặc tạo ra nó. Ta không nhiệt tâm bám vào thập giá mà chính ta đã chọn, và lẽ dĩ nhiên là sự vô thức, nhưng lại song song với sự nhiệt tâm chống lại thập giá mà Chúa đã định cho ta, và dĩ nhiên thập giá này sẽ trở thành thập giá của nặng nề và thất vọng. Nếu Chúa không can thiệp chúng ta sẽ không tài nào có thể vác được thập giá của chính ta.
3. Thập giá của ta là gì nếu không phải là chính Chúa Giêsu? Nếu ta chấp nhận thập giá này là ta đã chấp nhận chính Chúa Giêsu. Đó là: « hãy vác thập giá của mình hằng ngày mà theo Chúa »

Kiểm Soát và lấy lại Quân Bình của Tâm Linh

Cách thức để quân bình.

1. Tiếp nhận mọi ảnh hưởng của thần lành.
2. Chậm lại và hướng về Chúa trong sự cầu nguyện.
3. Chờ đợi và kiên nhẫn (qui luật # 7).
4. Tin tưởng đây là một quá trình và tìm ra lý do tại sao mình phải trải qua sự thử thách này (qui luật # 5 and # 7).
5. Hướng về sự thánh, sống khiêm hạ và bắt đầu thực hiện: chấp nhận nó hay từ bỏ nó.

Bảng Tóm lược Biện Phân Thân Khí

Giải Thoát Khỏi Sự Tiêu Cực

Mười Bốn qui luật biện phân thân Khí- Những luật giúp ta ý thức và hiểu biết những xáo trộn khác nhau đang xảy ra trong tâm hồn ta, Điều tốt ta tuân theo và điều xấu ta từ bỏ.

<p>Qui Luật 1: Từ Tội Trọng này tới Tội Trọng khác</p> <p>Thần dữ thường khơi dậy những niềm vui lạc thú dẫn ta đến những thú tiêu khiển nhục dục. Thần lành thì làm ngược lại, ngài cố tạo cho ta sự cần rút lương tâm, qua việc nên án nên tảng đạo đức của ta.</p>	<p>Rời xa Thiên Chúa</p>	<p>Diễn Tả Thực Tại của Tâm Tinh</p>
<p>Qui Luật 2: Từ Tốt Lành trở nên Tốt Hơn.</p> <p>Thanh tẩy tội lỗi và đi từ sự tốt lành đến tốt hơn. Phương thức này đi ngược lại với luật 1. Ma quỷ tạo cho ta sự cần rút, buồn chán, bệnh tật, đặt mọi trở ngại để cản ta tiến tới. Thần lành cho ta ơn can đảm và sức mạnh, khuyến khích và lấy đi những trở ngại để ta hướng về thực hành điều tốt</p>	<p>Trở về với Thiên Chúa</p>	<p>Diễn Tả Thực Tại của Tâm Tinh</p>
<p>Qui Luật 3: An Ủi Thiêng Liêng.</p> <p>Người này bỗng trở nên yêu mến Chúa và những sự thuộc về Chúa, sau đó chán ngán mọi sự thế gian. họ thường rơi lệ cảm nhận được tình yêu Chúa. Một là cho chính tội lỗi của họ, hai là quá yêu mến tình yêu của Chúa dành cho họ. Sau đó sự an ủi thiêng liêng sẽ dẫn họ tăng thêm niềm hy vọng, niềm tin và đức bác ái và những niềm vui trong tâm hồn vì sự lỗi quán họ hướng về mọi sự trên thiên đàng</p>	<p>Thời Điểm sống trong Ân Sủng</p>	<p>Diễn Tả Thực Tại của Tâm Tinh</p>
<p>Qui Luật 4 : Tiêu Cực (Thời điểm đen tối của linh hồn)</p> <p>Trái ngược với luật 3, những đen tối của linh hồn, hoang mang, mất hướng đi, có xu hướng quay về với sự việc thế gian, cảm dỗ, mất đi sự thanh tịnh dẫn đến sự mất tự tin, mất niềm hy vọng, thiếu yêu thương và sau đó cảm thấy lười biếng, buồn chán và cảm thấy xa rời ân sủng của Chúa và những sự việc liên quan đến đáng tạo hóa.</p>	<p>Thời điểm Trống Vắng Ân Sủng của Thiên Chúa</p>	<p>Diễn Tả Thực Tại của Tâm Tinh</p>
<p>Qui luật 5 : Trạng Thái Tiêu Cực</p> <p>Không thay đổi bất cứ điều gì khi ta đang ở trong trạng thái này. Hãy ở lại với những việc làm trước, trước khi ta rơi vào tình trạng Đen Tối. Vì khi đó ta đã được hướng dẫn bởi thần lành. Khi sống trong Tiêu Cực mọi quyết định đều bị ảnh hưởng bởi thần dữ.</p>	<p>Không Thay Đổi</p>	<p>Cách chống lại Ảnh Hưởng Tiêu Cực</p>
<p>Qui Luật 6 : Tiêu Cực (Đêm Đen)</p> <p>Quyết không thay đổi những gì ta đã làm trước đó. Trong lúc ở trong Tiêu Cực, ta cố gắng làm ngược lại ý định trong đầu và cầu nguyện nhiều hơn, Cầu khẩn Danh Chúa Giêsu, chiêm niệm, xét mình và đền tội</p>	<p>Chống lại Tiêu Cực</p>	<p>Cách chống lại Ảnh Hưởng Tiêu Cực</p>

<p>Qui luật 7- Tiêu Cực (Đen Tối của linh hồn)</p> <p>Giúp người đang sống trong khủng hoảng đức tin hiểu rằng, Chúa đang cho phép mọi sự xảy ra để giúp họ vững mạnh hơn, để chống lại mọi cám dỗ mà quỷ bày ra. <u>Luôn nhớ rằng Chúa đang hiện diện quanh bạn và chờ để giải thoát bạn mặc dầu bạn không cảm được điều ấy.</u> Lúc này Chúa đang lấy đi sự sốt mền, tình yêu và ân sủng. Ngài chỉ để lại vừa đủ ân sủng để cứu độ bạn.</p>	<p>Sống trong Ân Sủng Chúa ban</p>	<p>Cách chống lại Tiêu Cực</p>
<p>Qui luật 8- Tiêu Cực (Đen Tối của linh hồn)</p> <p>Giúp bạn trong lúc khủng hoảng đức tin kiên nhẫn hơn, thay vì thất vọng, buồn chán, muốn bỏ cuộc- nhưng vẫn có những sự ràng buộc thiêng liêng để giữ gìn bạn tiếp tục tiến bước mà không thay đổi hướng đi như đã nói trong qui tắc</p>	<p>Thực tập Nhân Đức Nhẫn Nại</p>	<p>Cách chống lại Tiêu Cực</p>
<p>Qui luật 9- những Nguyên Nhân của sự Tiêu Cực</p> <p>3 nguyên nhân.</p> <p>1) Thiếu sự sốt sắng cầu nguyện, tu luyện nhân đức, tiếp tục tạo nên những lỗi phạm, mất niềm an ủi thiêng liêng.</p> <p>2) Chúa muốn thử thách sự cố gắng đến với Ngài trong sự phục vụ và thờ lạy Ngài trong lúc trống vắng, mất niềm an ủi và ân sủng. Nói một cách khác, Chúa ưa thích nhìn sự cố gắng của mình, và sự kiên trì- Không ngã lòng- Không bỏ cuộc.</p> <p>3) Để giúp ta nhận thức và hiểu biết: Sự cảm nhận tất cả lòng kiên trì, sốt mền, ước mắt, tình yêu đều đến từ ân sủng của Chúa, và để mình không nhận tất cả sự việc này đến từ chính mình. Giúp ta không tự kiêu về tâm linh. Tất cả những điều này giúp ta đạt được nhân đức khiêm nhường.</p>	<p>Nguyên nhân tạo ra sự tiêu cực</p>	<p>Cách chống lại Tiêu Cực</p>
<p>Qui luật 10- An Ủi Thiêng Liêng</p> <p>Giai đoạn này giúp cho ta lúc đang ở trong tình trạng ân sủng An Ủi Thiêng Liêng chuẩn bị cho sự Trống Vắng Thiêng Liêng để được ơn sức mạnh sau này.</p>	<p>Sống Khiêm Nhường và Cảm Tạ Thiên Chúa</p>	<p>Cách quân bình đời sống Tâm Linh</p>

<p>Qui luật 11- Sức Mạnh của Thiên Chúa và sự Yêu Đuối của mình.</p> <p>Giúp ta nhân đức khiêm nhường tuyệt đối và nhận thức được sự yếu đuối bất toàn trong lúc ta đang ở trong tình trạng thiếu ân sủng của Chúa. Mặt khác giúp ta hiểu được mình cần sức mạnh của Thiên Chúa để chiến đấu với ma quỷ</p>	<p>Sống Khiêm Nhường và Tin Tưởng vào Thiên Chúa</p>	<p>Cách quân bình đời sống Tâm Linh</p>
<p>Qui luật 12- Thăng Thần, Cương Quyết ngay lúc đầu</p> <p>Sự thăng thần cương quyết và không nhân nhượng ngay giây phút đầu sẽ làm cho ma quỷ nhường bước. Giây phút đầu tiên sự cám dỗ mờ đến ta, ta phải dứt khoát từ chối ngay đừng chần chừ, đừng cho kẻ thù cơ hội làm ta thối chí. <u>Nên nhớ rằng kẻ thù sẽ bỏ cuộc ngay nếu ta quyết tâm dứt khoát ngay giây phút đầu.</u></p>	<p>Satan là kẻ hèn nhát</p>	<p>Phương cách đánh phá của ma quỷ</p>

<p>Qui luật 13- Hãy nói lên Sự Thật và đưa sự Lừa Dối ra ánh sáng</p> <p>Ma quỷ là kẻ nói dối và luôn giữ bí mật; cũng giống như người đàn ông sống trong truy lạc có hành động dâm dục với trẻ con, hắn luôn dặn dò đứa trẻ là phải giữ bí mật và đừng tiết lộ điều này cho ai biết. Cũng dường hương này khi thần dữ âm mưu dụ dỗ những linh hồn thánh thiện bằng cách lừa dối họ, xúi họ làm những điều tốt lành cho Chúa bằng cách gieo vào tư tưởng những linh hồn này là đây là ơn gọi của Chúa và dặn dò là phải giữ bí mật; nhưng nếu điều này được tiết lộ cho những vị linh hương đã quen biết với mưu chước của ma qui, nó sẽ rất đau khổ, vì tất cả những điều dối trá chúng đặt ra để lừa dối các linh hồn bị vạch trần và như thế chúng sẽ không đạt được điều gian ác của chúng.</p>	<p>Satan là kẻ nói dối</p>	<p>Diễn tả những phương cách</p>
<p>Qui luật 14-. Hãy Mạnh Lên trên những Khuyết Điểm của mình</p> <p>Kẻ thù hành động cũng giống như một huấn luyện viên cố gắng đem phần thắng cho đội mình bằng cách tìm tòi những yếu điểm của đối phương để tấn công vào mục tiêu đó. Cũng cách thức này ma qui tìm hiểu đức hạnh, lối sống đạo đức của ta, nó cố tìm ra điểm nào yếu nhất của ta và cần thiết nhất cho sự cứu độ để nó tấn công và cám dỗ ta.</p>	<p>Satan là kẻ ăn cướp</p>	<p>của ma quỷ</p>

Những sách và CD bằng anh Ngữ liên hệ:

For other related works, see the following:

“The Discernment of Spirit”

“The Examen Prayer”

“Spiritual Consolation”

Author: Timothy M. Gallagher, OMV

“Captive Set Free: Discernment Of Spirits (CD)”

“Captive Set Free: Examen Prayer (CD)”

“Captive Set Free: Spiritual Consolation (CD)”

“Spiritual Discernment Workbook Captive Set Free”

(Supplement to Fr. Gallagher’s books)

Author: Terri Escalante, MD

All of these can be purchased from:

Santiago Productions

949- 214-6601

*****Hết*****