

BAN MỤC VỤ GIA ĐÌNH GIÁO PHẬN ĐÀ LẠT

KHO BÁU CHO GIA ĐÌNH CÔNG GIÁO THỜI NAY

SÁCH ĐỒNG HÀNH VỚI GIA ĐÌNH



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

BAN MỤC VỤ GIA ĐÌNH GIÁO PHẬN ĐÀ LẠT

**KHO BẢO CHO
GIA ĐÌNH CÔNG GIÁO
THỜI NAY**

SÁCH ĐỒNG HÀNH VỚI GIA ĐÌNH



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

KHO BÁU CHO GIA ĐÌNH CÔNG GIÁO THỜI NAY
Linh mục Giuse Đình Quang Vinh,
Ban Mục Vụ Gia Đình Giáo Phận Đà Lạt
dịch và biên soạn từ nguyên bản
HANDBOOK FOR TODAY'S CATHOLIC FAMILY

Imprimi Potest

Đà Lạt, ngày 09 tháng 09 năm 2019




Micae Trần Đình Quảng
Giám đốc ĐCV Minh Hòa



Imprimatur

Bảo Lộc, ngày 14 tháng 09 năm 2019




Antôn Vũ Huy Chương
Giám mục giáo phận Đà Lạt



4



NỘI DUNG

VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI KHÁM PHÁ KHO BÁU TẠI GIA ĐÌNH MÌNH ...	7
KHO BÁU I: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI ĐỂ KHÁM PHÁ NƯỚC TRỜI.....	9
Bí Mật Tuổi Trưởng Thành	9
Tìm lại ánh mắt ngạc nhiên.....	11
Gia Đình của Nước Trời	13
Nước Trời trong thời hiện tại.....	15
Những điểm để suy tư và đối thoại.....	16
KHO BÁU II: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI TRỞ THÀNH NHIỆM THỂ ĐỨC	
GIÊSU KITÔ.....	19
Kinh nghiệm của thánh Phaolô trên đường đi Đamas.....	19
Chính anh chị cũng được mời gọi đến Đamas	21
Chính gia đình anh chị là Thân Thể của Chúa Kitô	22
Gia đình anh chị là Hội Thánh	23
Những chủ đề để suy tư và đối thoại	25
KHO BÁU III: VỢ CHỒNG ĐƯỢC GỌI MỜI ĐỂ LẮNG NGHE VÀ ĐỐI THOẠI	
.....	27
Giao tiếp là việc mấu chốt của hôn nhân.....	27
Các đức tính trong đối thoại theo Đức Giáo Hoàng Phaolô VI	29
1. <i>Minh bạch</i>	29
2. <i>Hiền lành</i>	30
3. <i>Tín nhiệm</i>	31
4. <i>Khôn ngoan</i>	31
Trước khi nói, hãy lắng nghe.....	32
Thêm những đề xuất để đối thoại.....	33
Phương pháp và các đề tài.....	34
Danh sách từ ngữ về cảm giác	35
Những điểm để suy tư và đối thoại.....	37
KHO BÁU IV: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI ĐỂ SỐNG TÌNH THÂN ÁI LỬA	
ĐÔI	39
Sự thân mật Vườn Địa Đàng	39
Giao tiếp là bí quyết.....	40
Những chuyện tưởng tượng về tính dục và những vấn đề thực tế.....	41
<i>Chuyện chăn gối cần đến sự giao tiếp.....</i>	<i>42</i>
Tin Mừng cho sự thân mật: kế hoạch hóa gia đình theo phương pháp tự nhiên.....	44
<i>Không chỉ đơn thuần là một "Phương pháp" khác.....</i>	<i>45</i>



Những chủ đề để suy tư và đối thoại	46
KHO BÁU V: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI ĐỂ CÙNG GIÁO DỤC CON CÁI	47
Củng cố nền tảng việc giáo dục.....	47
Củng cố mục tiêu giáo dục.....	48
Củng cố đường hướng giáo dục.....	49
Những điểm để suy tư và đối thoại.....	50
KHO BÁU VI: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI ĐỂ LẮNG NGHE VÀ CÙNG NHAU CẦU NGUYỆN	51
Việc lắng nghe nhờ Thánh Kinh.....	51
<i>Những gợi ý về Thánh Kinh cho Gia Đình.....</i>	<i>52</i>
<i>Mẫu cầu nguyện với Thánh Kinh trong gia đình.....</i>	<i>54</i>
Lắng nghe qua việc cầu nguyện thầm lặng.....	55
<i>Cầu nguyện chiêm niệm (Suy niệm quy thần).....</i>	<i>56</i>
Những điểm để suy tư và đối thoại.....	58
KHO BÁU VII: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI ĐỂ THA THỨ NƠI GIA ĐÌNH	59
Một cách để tha thứ nơi gia đình.....	59
<i>Tập trung vào tình thân trong gia quyền.....</i>	<i>60</i>
Hướng tới Bí Tích Hòa Giải.....	67
Những điểm để suy tư và đối thoại.....	68
KHO BÁU VIII: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI KIẾN TẠO GIA ĐÌNH THÁNH THỂ	69
Bí Tích Thánh Thể, Trung tâm đời sống gia đình.....	69
<i>Tâm Điểm Ý Nghĩa.....</i>	<i>70</i>
<i>Tập Trung vào Bữa Ăn Chung trong Gia Đình.....</i>	<i>71</i>
Thánh Lễ Chúa nhật, Bữa Tiệc cho Sự Hòa Hợp Gia Đình.....	72
Những chủ đề để suy tư và đối thoại.....	76
KHO BÁU IX: VỢ CHỒNG ĐƯỢC MỜI GỌI ĐỂ RAO GIẢNG TIN MỪNG ...	77
Gia Đình Anh chị Được Mời Gọi để Rao Giảng Tin Mừng.....	77
Việc Rao Giảng Tin Mừng <i>Bắt Đầu</i> tại Gia Đình.....	78
<i>Cảm thức về Việc Cử Hành.....</i>	<i>80</i>
<i>Ảnh Hưởng Phương Tiện Truyền Thông Đại Chúng.....</i>	<i>80</i>
<i>Bảo Vệ Sự Sống Con Người.....</i>	<i>81</i>
<i>Việc Bảo Trại Đất Tốt Đẹp Của Chúng Ta.....</i>	<i>82</i>
<i>Chuyển đổi nền kinh tế.....</i>	<i>83</i>
<i>Chia sẻ Tin Mừng về Hòa Bình.....</i>	<i>84</i>

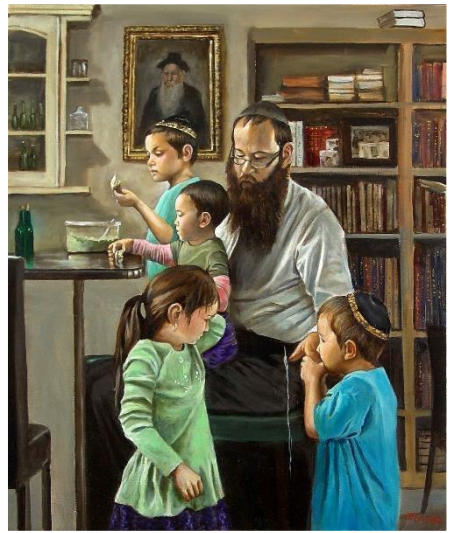




KHÁM PHÁ KHO BÁU NGAY TẠI GIA ĐÌNH MÌNH

Một giáo sĩ Do Thái (rabbi) ở Cracovia đã năm lần bảy lượt mơ thấy một thiên thần mộng báo với ông rằng hãy đến Livovna. Thiên thần nói với ông rằng: "Ông sẽ khám phá ra gần cây cầu phía trước cung điện có chôn giấu một kho báu."

Vị rabbi đến cung điện Livovna. Khi ông đến đó, ông trông thấy một viên lính canh đứng cạnh cây cầu và ông bắt đầu kể cho anh lính dự tính từ giấc mơ. Chẳng lấy gì làm ngạc nhiên, anh lính thản nhiên đáp lời: "Tôi cũng đã có một giấc mơ thơ mộng không kém. Thiên thần ở gần Chúa đã nói với tôi hãy đến nhà ông bà rabbi ở Cracovia, nơi đó có chôn cất một kho báu ẩn náu ngay trước lò sưởi." Nghe vậy, vị rabbi trở về gần kề bếp sưởi nhà mình. Ở đó ông khám phá ra kho báu khiến ông giàu sang phú quý.



Gia đình của Rabbi Lieberow
Họa sĩ Harry McCormick



Với tư cách là một *gia đình*, anh chị có một kho báu vượt xa những thứ người ta mong ước. Kho ngọc ngà châu báu đó đang nằm chờ được khám phá bất ngờ ngay tại nhà anh chị.

Với tư cách là *Công giáo*, anh chị sở hữu một kho báu tại gia khiến nhà ta có thể cùng đổi đời rạng ngời qua trải nghiệm an bình và vui tươi. Kho báu đó đang nằm chờ được khám phá ngay tại nhà anh chị.

Anh chị là vị rabbi và tập sách nhỏ này là người lính canh chỉ đường. Thông điệp của anh lính canh ở đây là: *Nước Thiên Chúa đang ở giữa các người.*



"Cuộc sống dạy cho chúng ta biết rằng: yêu không phải là nhìn nhau, mà là cùng nhau nhìn về cùng một hướng." Tiếng Pháp: "Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction." Tiếng Ý: "La vita ci ha insegnato che amare non consiste nel guardarsi l'un l'altro, ma nel guardare insieme nella stessa direzione." Tiếng Anh: "Love does not consist of gazing at each other, but in looking outward together in the same direction."

(Antoine de Saint-Exupéry)





CÙNG KHÁM PHÁ NƯỚC TRỜI

Bí Mật Tuổi Trưởng Thành

Thi sĩ Wordsworth đã từng viết:

Hạnh phúc thần tiên dạo chơi thời thơ trẻ;

Bóng tối nhà lao đang khơi mào cạnh ngõ

Lúc hoàng tử nhỏ phơi phới thời xuân xanh;

Song chú bé chợt nhìn thấy ánh quang minh và

chú chẳng biết nó xuất hiện từ đâu

Thấy ánh quang minh nơi mình tràn hoan lạc.

Thời trai trẻ dần dà xa phía bình minh

Vẫn chu du dù là tư tế thiên nhiên.

Cũng như với ánh mắt ngạc nhiên sung mãn

Dõi theo nẻo đường chú vẫn mãi quan tâm.

Rồi người đời hiểu rằng đời người dần phai

Để mờ khuất hẳn dưới ánh dương thường nhật.



Triết gia Platon cho rằng: "Triết học bắt đầu từ chỗ ngạc nhiên".
Mất dần "ánh mắt ngạc nhiên" là mất mát thường ngày mà nhiều người lớn đang trải qua. Trong cuốn sách *Cách Thiên: Hướng dẫn Tự Khám Phá* (1974), tâm lý gia Lawrence LeShan đề cập sự phai mờ đó như là "một điều gì đó của chính chúng ta mà chúng ta từng có một cách mờ nhạt và vô tình đã đánh mất, mà không biết thực chất nó đã là điều gì hoặc nó đã ở đâu hoặc chúng ta đã đánh mất nó ra sao."

Nhiều người lớn tuổi cảm thấy sự mất mát. Đã có một thời chúng ta bước vào thế giới trách nhiệm của người lớn và gia đình, cuộc sống



trở thành làm việc, công việc, rồi lại việc làm. Đó là một cuộc tranh đua quyết liệt dù chúng ta không ưa thích chút nào nhưng không thể dừng lại hay thoát ra khỏi đó. Cuộc sống trở thành gánh nặng buồn tẻ như khi Adam và Evà bị đuổi khỏi Vườn Địa Đàng.



Thời thơ ấu của ta như thời ở nơi Vườn Địa Đàng. Mặc dù thời thơ ấu có chút lo lắng tuổi thơ nhưng phần lớn cuộc sống thật vô tư lự, trí tưởng tượng phong phú vươn xa tới tận những khu vườn thần tiên trong câu chuyện cổ tích. Ở độ tuổi đến trường, càng ngày chúng ta càng bộc lộ khát vọng "trưởng thành" cách rõ nét. Nhưng ngay cả hình ảnh hình dung về tuổi trưởng thành cũng chỉ là hình ảnh trong mơ mà ta tưởng tượng. Ta mơ tưởng mình sẽ thành y tá, phi công hoặc ông lớn và rồi sau đó đời mãi mãi hạnh phúc.

Thế nhưng đời không như mơ và tình không như thơ, ta đang ở tuổi trưởng thành, thời thơ ấu đã qua và rồi không mấy người trong chúng ta đã là y tá, phi công hoặc ông lớn. Chúng ta đang miệt mài làm việc để nuôi sống gia đình, đấu tranh chống lạm phát, vật lộn với sự biến đổi khí hậu và tìm thư giãn cho tâm trí. Chẳng mấy khi lòng ta được an bình, trí ta được thanh thản.

Thật vậy, đa số chúng ta tìm kiếm thanh thản cho tâm trí và chút cảm giác vui sướng, muốn *trải nghiệm* cuộc sống và tận hưởng những điều giản dị, muốn phá vỡ những rào chắn giả tạo để được là chính mình, muốn sống tử tế với nhau. Ước muốn có cuộc sống tốt đẹp đến bất ngờ và chẳng bao giờ chấm dứt đã ăn sâu trong lòng mỗi người. Ta luôn muốn mình vừa là người sống có trách nhiệm vừa muốn sống cuộc đời với "ánh mắt ngạc nhiên" mà con cháu ta đang vui hưởng.

Làm sao về lại ngày xưa?

Mặt ao gợn sóng bóng dừa đu đưa,

Bên cha lội ruộng cày bừa,

Hương rừng thoang thoang chuông chùa vọng ngân.



Tìm lại ánh mắt ngạc nhiên

Thánh Phaolô viết trong thư thứ nhất gửi tín hữu Côrintô như sau: "Cũng như khi tôi còn là trẻ nhỏ, tôi nói năng như trẻ nhỏ, hiểu biết như trẻ nhỏ, suy nghĩ như trẻ nhỏ ; nhưng khi tôi đã thành người lớn, thì tôi bỏ tất cả những gì là trẻ nhỏ." (1Cr 13,11); thánh Phaolô đã đề cập đến một nhóm người lớn đang cố hơn nhau bằng cách tuyên bố họ có nhiều đặc sủng (x. 1Cr 12-14). Những Kitô hữu này quá bận tâm tới những hơn thua và mưu đồ nhỏ nhen của mình khiến họ đánh mất ánh mắt ban sơ họ vốn có. Họ đã rơi vào cái bẫy chơi trò đánh đố và lừa lọc nhau –điểm đặc trưng nơi thế giới "người lớn". Thánh Phaolô muốn nói với họ rằng khi cư xử theo kiểu chơi trò "người lớn" thì họ chẳng lớn lao gì mà vẫn đang còn là "trẻ nhỏ" có cách cư xử ấu trĩ.



Trái ngược với "trẻ nhỏ" là nhãn quan hoàn toàn trưởng thành đã được Đức Giêsu mạc khải. Ngài nói: *Biến đổi và trở nên như trẻ nhỏ* (Mt 18,3).

Lời khuyên bảo này thoáng nghe thật kỳ lạ và ngốc nghếch. Theo tiêu chuẩn người lớn chúng ta thì điều đó thực sự ngu ngốc. Vấn đề nằm ở chỗ đó. Với nhãn quan này nó sẽ gạt sạch sự điên rồ nơi người lớn khiến họ chúng ta không vui. Nhưng không sao hết, theo lời của thánh Phaolô, *vì cái điên rồ của Thiên Chúa còn hơn cái khôn ngoan của loài người* (1Cr 1,25).

Sự điên rồ nơi Thiên Chúa biết điều mà khôn ngoan nơi người lớn không biết: họ không thể *làm* cho mình hạnh phúc. Chúng ta có thể đạt được điều mà đứa trẻ thông thái nơi ta muốn bằng cách đi vào





thế giới đơn sơ thuần phác của Tin Mừng. *Kitaro Nishida*, một nhà triết học Nhật Bản đã từng viết trong nhật ký của mình: "Nếu tâm can tôi có thể trở nên không khác gì tâm can một đứa trẻ, tôi thiếu nghĩ có lẽ sẽ không có gì hạnh phúc hơn vậy nữa." Chúng ta có thể trở thành giống như thế. Chúng ta có thể trải nghiệm điều mà thánh Phaolô gọi là "địa vị tự do trong vinh quang thuộc hàng con cái Thiên Chúa" (Rm 8,21).

Lời đề nghị cực kỳ hệ trọng: Hãy biến đổi. Trở nên như trẻ nhỏ. Học hỏi thái độ sống khiến

chúng tách mình khỏi thế giới khôn ngoan của người lớn. Muốn tìm lại nét hồn nhiên cho đời thì anh chị hãy bồng ẵm một trẻ thơ và rồi anh chị sẽ nghiệm ra quan niệm bé đang sống. Chắc hẳn anh chị biết một đứa trẻ như vậy. Trong thực tế, cô cậu ấy có thể sống rất tốt lành với anh chị.

Hãy học hỏi nơi trẻ em. Viết ra một danh sách ngắn gọn về các đặc điểm nơi tính hồn nhiên của trẻ em: *tin tưởng, ngạc nhiên, vâng tột, vui tươi, phó thác, yêu thương...* Đặt mình vào hoàn cảnh của trẻ để khám phá thái độ sống này bắt đầu từ ngọn nguồn nào. Hãy tự hỏi: "Tại sao trẻ lại cảm thấy như vậy?", "Liệu trẻ có gốc rễ không?", "Phải chăng đây là cách sống thực thụ, một cách sống có thể dành cho tôi?"....

Các trẻ nhỏ biết rõ về: những gì Đức Giêsu nói "phúc cho" trong Tám Mối Phúc Thật, ý nghĩa "vui luôn" mà thánh Phaolô đã từng mời gọi tín hữu thành Philíp-phê. Nơi thế giới trẻ em, cuộc sống tốt lành đến lạ lùng và như kéo dài đến vô tận. Đức Giêsu đã đề cập đến thế giới đó khi ngài nói về Nước Trời.

Thế giới đó có thể là thế giới của chính anh chị. Anh chị có thể thấy

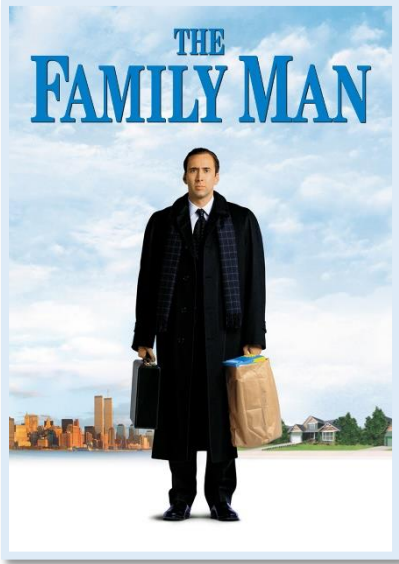


12



đời mình chan hòa thứ ánh sáng mới. Anh chị có thể trải nghiệm "ánh mắt ngạc nhiên" ngay trong nhà anh chị. Nhưng để lấy lại ánh mắt đó, anh chị phải đón nhận Đức Giêsu cùng với lời lẽ nặng ký của Ngài. Ngài đã không úp mở khi nói với người lớn: *Hãy biến đổi và trở nên như trẻ nhỏ.*

Gia Đình của Nước Trời



Đức Giêsu thành Nadarét là vị rao giảng lưu động, không tài sản, không con cái, không công việc ổn định. Anh chị có thể cho rằng một người như thế sẽ không là một "người cha" (family man) thật tuyệt vời hay sao. Nhưng Ngài thật tuyệt vời hơn anh chị có thể nghĩ. Với Ngài sự khác biệt nằm ở chỗ: *mọi người* đều đã là thân quyến mà Ngài muốn thuộc về.

Mọi sự bắt nguồn từ cách nhìn thực tại của Đức Giêsu. Đối với Ngài, nhà là sự hiện diện của Thiên Chúa. Ngài đã nhận thức về Thiên Chúa theo cách anh chị nhận thức về bản thân mình

–mọi lúc và mọi nơi. Vào thời đó, nó được coi là bất kính ngay cả khi nói đến danh xưng Thiên Chúa nơi công cộng. Danh xưng quá thánh thiêng. Nhưng Đức Giêsu đã đi cực xa khi gọi "Thiên Chúa" là "*Abba*" nghĩa là "Cha". Mỗi quan hệ của Ngài với Thiên Chúa quá sâu sắc và tự nhiên đến mức thấm nhập vào người khác. Những ai được Ngài tác động đều bị cuốn hút vào nó. Ngay cả ngày nay người ta vẫn nói với Thiên Chúa bằng lời lẽ đầy táo bạo của Đức Giêsu; chúng ta gọi Thiên Chúa là "Cha chúng con".

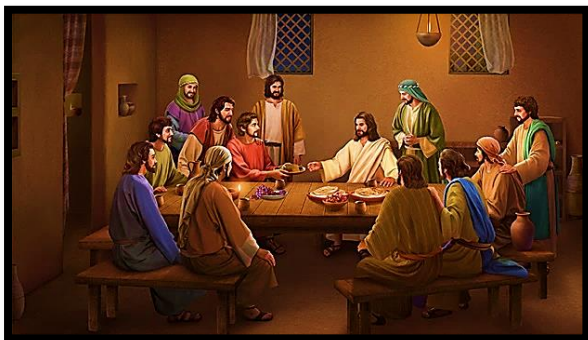
Đức Giêsu là một rabbi, một bậc thầy thông thạo về Lễ Luật Do Thái giáo. Ngài không giống như các rabbi khác là do cách Ngài nhìn thực tại. Nhận thức của Đức Giêsu về Thiên Chúa như Người Cha đang dọn một bữa tiệc tuyệt vời cho chúng ta trong Nước của Người. Thời gian và địa điểm của bữa tiệc này thật kỳ lạ. Thời gian không



nằm trong tương lai xa xôi mà là *lúc này (now)*. Đức Giêsu liên tục nói với mọi người rằng bữa tiệc đã bắt đầu. Và địa điểm tổ chức bữa tiệc không ở đâu xa. Nó ở *ngay tại đây (right here)*. Đức Giêsu nhấn mạnh rằng "Nước Thiên Chúa đang ở giữa các người." Nhận thức này sâu sắc và cấp tiến đến nỗi ngay cả ngày nay người ta vẫn nắm bắt về nó chẳng được bao nhiêu. Bữa tiệc Nước Trời thực sự đang ở đây và bây giờ chứ? Điều đó có nghĩa là gì?

Gioan Tẩy Giả là người sống cùng thời với Đức Giêsu, một người thánh thiện khôn ngoan dường như có thể nói được là có một không hai. Gioan sống nghiêm khắc với bản thân cách đáng kinh ngạc. Ông mặc áo lông lạc đà, lấy châu chấu và mật ong rừng làm thức ăn. Gioan nói với dân chúng rằng Nước Trời đang ở trong tầm tay và thúc giục họ ăn năn sám hối.

Đức Giêsu đã nói điều gì đó tương tự, nhưng nhận thức của Ngài về Thiên Chúa khác xa với Gioan. Trong nhận thức của Đức Giêsu, bữa tiệc đã bắt đầu: đây không phải là lúc để ăn chay



nghiêm ngặt. Vì vậy, Đức Giêsu đã không từ chối ăn uống với mọi loại người, từ những người đáng kính trọng đến những kẻ đáng khinh bỉ. Sự tương phản giữa Đức Giêsu và Gioan rõ nét đến mức được phản ánh qua câu nói của Đức Giêsu trong Tin Mừng: "Thật vậy, ông Gioan đến, không ăn không uống, thì thiên hạ bảo : 'Ông ta bị quỷ ám.' Con Người đến, cũng ăn cũng uống như ai, thì thiên hạ lại bảo : 'Đây là tay ăn nhậu'..." (Mt 11,18-19). Đức Giêsu không phải là tay mê ăn tham uống, nhưng Ngài cũng không coi thường tiệc tùng chút nào. Ngài nói rằng: thời gian ở hiện tại. Nước Trời đang ở giữa chúng ta và bữa tiệc đã sẵn sàng.



Nước Trời trong thời hiện tại

Chẳng ai có thể giải thích cho ta biết bữa tiệc thực sự là gì. Vì không thể giải thích được nó nên người ta phải chịu khó cất công để có thể khám phá. Điều chúng ta phải lưu ý là: Thiên Chúa có liên quan trong đó. Thiên Chúa là Cha Yêu Dấu và anh chị là gia đình thân yêu của Ngài. *Gia đình của anh chị* là gia đình của Thiên Chúa. Mỗi người trong gia đình anh chị, ở bậc đáng kính hoặc ở bậc nào đó, đều có một vị trí trong Nước Trời.

Chẳng ai có thể định rõ tính chất của Nước Trời. Nó không có ranh giới về thời gian hay địa điểm. Nhưng điều biết chắc là: vì anh chị, nó ở đây và bây giờ trong gia đình anh chị. Anh chị có kinh nghiệm về bản chất của Nước Trời phần lớn thông qua người khác –cách riêng những người có ý nghĩa nhất đối với anh chị. Vì anh chị, bữa tiệc diễn ra hoặc không diễn ra ngay nơi gia đình mình.

Nước Trời không phải là điều gì đó mà anh chị có thể làm cho nó xảy ra. Chỉ có Thiên Chúa mới có thể làm điều đó. Với Thiên Chúa, nó nằm trong tương lai của anh chị. Nước Trời xuất hiện ở giữa anh chị để dẫn anh chị tiến vào tương lai đó. Anh chị và gia đình anh chị là những khách hành hương đang lữ hành đến một Vương Quốc không thuộc về thế gian này.

Anh chị được mời dự bữa tiệc đặc biệt. Nó khác xa bữa ăn thông thường. Như thánh Phaolô đã viết: "Nước Thiên Chúa không phải là chuyện ăn chuyện uống, nhưng là sự công chính, bình an và hoan lạc



*Bài ca của các thiên thần,
họa sĩ William A. Bouguereau*





*Bữa ăn gia đình bác nông dân,
họa sĩ August Heyn*

trong Thánh Thần” (Rm 14,17). Anh chị khó có thể tạo ra bình an và hoan lạc này. Nhưng anh chị có thể khám phá và trải nghiệm nó ngay nơi bạn trăm năm, cha mẹ, con cái, anh chị của anh chị. Bất cứ khi nào anh chị làm cho nhau hạnh phúc, bình an và vui sướng nơi bàn tiệc thì nó là thực tại anh chị đang trải nghiệm thực sự. Bất cứ khi nào anh chị tha thứ cho nhau hoặc làm điều

gì đó tương tự để chữa lành tổn thương. Lúc đó, Thiên Chúa đang hoạt động trong anh chị. Khi anh chị nhìn nhau và nhận ra rằng Chúa Cha đang mời gọi người này hiệp thông với chính Ngài, Nước Trời đang ở giữa anh chị.

Những người được mời gọi nhập tịch Nước Trời là chính những thành viên gia đình mà mình từng quan tâm chăm sóc. Chúa Cha đối với người ấy là tất cả. Toàn bộ hoạch định của đời mình là nối kết mọi người lại với nhau để nếm trải sự bình an và hoan lạc trong Thánh Thần. Gia đình người ấy là tất cả những ai muốn thuộc về Nước Trời và lời mời đến dự bữa tiệc cách riêng là cho chính *anh chị*. Anh chị phải tin điều đó. Nếu không, nó chẳng còn nghĩa lý gì để nói: *Nước Thiên Chúa đang ở giữa anh chị* (Luca 17,21).

Những điểm để suy tư và đối thoại

Những điểm để suy tư và đối thoại mà anh chị tìm thấy ở đây và trong các chương tiếp theo là những lời quan trọng nhất được in trong tập sách này. Tâm quan trọng của chúng ở chỗ là anh chị và gia đình anh chị có thể sử dụng chúng nhằm giúp nhau gần gũi và hạnh phúc hơn, đậm chất Kitô hữu và Công giáo hơn.

• Anh chị không thể nắm bắt toàn bộ những điều này chỉ bằng cách đọc một cuốn sách. Nhưng anh chị có thể có được một khởi đầu tốt



lành bằng cách *viết cuốn sách cho riêng mình*. Vì vậy, hãy sử dụng những điều được bàn đến ở đây để viết một cuốn sách! Có thể mất hàng tuần, thậm chí hàng tháng để viết cuốn sách của anh chị. Một khi anh chị quyết định thân cho dự án và theo đuổi đến cùng, anh chị sẽ tạo ra một kho báu cho gia đình.

- Hãy biến nó thành cuốn sách *gia đình*. Bao gồm tất cả những ai có thể viết câu trả lời cho các câu hỏi trên giấy. (Trẻ em không thể viết có thể vẽ. Một vài điều nếu muốn có thể viết và vẽ.) Sau khi viết và vẽ, hãy chia sẻ những câu trả lời của anh chị. Thay phiên nhau nói chuyện. Lắng nghe một cách cẩn thận. Đừng bao giờ tranh luận, nhưng hãy đi vào cảm nghĩ và kinh nghiệm của từng người. Hãy tỏ ra cảm thấy thích thú: bằng mọi cách để làm cho mỗi lần thú vị bao nhiêu có thể. Cùng ăn uống chung với nhau: Nước Thiên Chúa đang ở giữa anh chị.



Một cách để lên chương trình cho kế hoạch là lần lượt làm việc trên một chương. Nếu làm theo cách đó, anh chị sẽ chỉ nên viết câu trả lời cho bốn hoặc năm câu hỏi. Một cách khác là dừng lại trên cùng một chương trong vòng hai hoặc ba lần họp mặt cho đến khi anh chị hoàn thành mọi câu hỏi. Tuy nhiên khi anh chị bắt tay vào việc trả lời câu hỏi, mỗi tuần họp mặt gia đình một lần là lý tưởng nhất.

- Anh chị sẽ nhận thấy trong đó có câu hỏi không dành cho mọi người. Chẳng hạn các chương nói về việc dựng vợ gả chồng thì nằm ngoài kinh nghiệm trẻ em. Trong phạm vi một gia đình, chỉ nên sử dụng những câu hỏi có thể liên quan đến mỗi người. Tạo câu hỏi dễ dàng và đơn giản cho các thành viên trẻ hơn. Hãy tự đặt các câu hỏi cho riêng anh chị.

- Lưu giữ mọi giấy tờ anh chị viết và vẽ lại. Thu thập, để ngày tháng và đặt chúng vào quyển sổ lưu niệm đặc biệt của gia đình. Nếu



anh chị đã từng viết quyển sổ này lần thứ hai, anh chị sẽ muốn xem các tác phẩm của anh chị từ lần đầu tiên. Nếu anh chị không bao giờ viết lại quyển sổ này, những trang anh chị đã từng viết sẽ là của gia truyền lưu giữ tư tưởng và tình cảm của anh chị cho con cái cháu chắt.



*Trang điểm cho em của
họa sĩ William A. Bouguereau*

nhà là khi nào... (Hãy mô tả những gì đã xảy ra và anh chị đã cảm thấy về nó như thế nào.)

5. Khi tôi dừng lại và ngẫm nghĩ đến việc Chúa Cha đang dõi mắt theo từng thành viên gia đình mình để yêu thương và mời gọi hiệp thông với chính Ngài, tôi cảm thấy...

6. Khi tôi dừng lại và tưởng nghĩ đến Nước Thiên Chúa ở ngay nơi đây trong gia đình mình, tôi nhận ra rằng...

1. Kỷ niệm đẹp nhất mà tôi còn nhớ được từ thời thơ ấu của tôi đó là lúc mà tôi... (Hãy mô tả nó càng đầy đủ càng tốt.)

2. Đức tính trở nên thật giống trẻ nhỏ để được vào Nước Trời mà mỗi thành viên trong gia đình chúng ta sở hữu là... (Viết tên của mỗi người và đức tính cá nhân.)

3. Điều gì đó có trong gia đình mình mang ý nghĩa lớn lao nhất đối với tôi... (Hãy mô tả anh chị cảm thấy ra sao và cuộc sống của anh chị sẽ khác biệt thế nào nếu không có thực tại này).

4. Lần cuối cùng tôi trải nghiệm sự bình an và hoan lạc của Nước Thiên Chúa ngay tại





TRỞ THÀNH NHIỆM THỂ ĐỨC GIÊSU KITÔ

Kinh nghiệm của thánh Phaolô trên đường đi Đamas

Một sự kiện định hướng cách sâu sắc tầm nhìn của anh chị về cuộc sống được ghi lại trong sách Công vụ Tông đồ các chương 9, 22 và 26. Sự kiện đó cho biết có một người tên là Saolô thành Tarsô đang tiến về phía bắc trên con đường đi từ Giêrusalem đến Đamas. Nhiệm vụ của ông là bắt giữ một số thành viên của Đạo mới phân tách cách lập dị khỏi Do Thái giáo để thờ phượng một người Do Thái đã chết tên là Giêsu thành Nazareth. Khi Saolô đến gần Đamas, mọi sự đều suôn sẻ. Sau đó, đột nhiên, có luồng sáng chiếu xuống bao phủ lấy Saolô và ông thấy mình ngã sóng soài trên mặt đất, ông nghe thấy một giọng nói:

"Saolô, Saolô, tại sao người bắt bớ Ta?"

Saolô đã hỏi lại: "Thưa Ngài, Ngài là ai?"

Tiếng nói đáp lại: *"Ta là Giêsu mà người đang bắt bớ.... "*

Trải qua cảnh mù lòa, Saolô được dắt đến Đamas và ở nhà một thành viên trong Đạo. Trong ba ngày, ông sống trong cảnh mù lòa, không đụng chạm vào thức ăn hay của uống. Sau đó ông được tiếp cận một người



đàn ông tên là Anania, ông này đặt tay lên đầu Saolô. Ngay lập tức Saolô được tràn đầy Thánh Thần và một cái gì đó giống như vảy bong khỏi mắt ông. Ông có thể nhìn. Tiếp theo Saolô được chịu phép rửa ngay lúc ấy. Sau đó ông ăn đôi chút thức ăn và bắt đầu khỏe lại.

Phần đời còn lại của ông được ghi vào sử sách. Saolô tiếp tục rao giảng, viết sách, đi lại, bị bỏ tù hết nhà tù này đến nhà tù khác, sống sót sau vô số lần bị đánh đập đến thập tử nhất sinh. Đến cuối đời mình, Saolô đã truyền bá Đạo khắp vùng Cận Đông.

Tất cả những gì Phaolô đã từng nói hay làm với tư cách là một tông đồ đã bắt nguồn từ kinh nghiệm đó. Trong ba ngày sống trong cảnh mù lòa và suốt quãng đời còn lại của mình, giọng nói thần thiêng đó vẫn âm vang trong tâm trí ngài: *"Ta là Đức Giêsu mà người đang bắt bớ..."* Bằng cách nào đó, những con người bị ngài bắt bớ và cầm tù lại là chính Đức Giêsu. Sự thật ẩn chứa trong lời mạc khải: *"Tại sao người bắt bớ ta... ta... TA?"* là sự thật gây kinh ngạc.

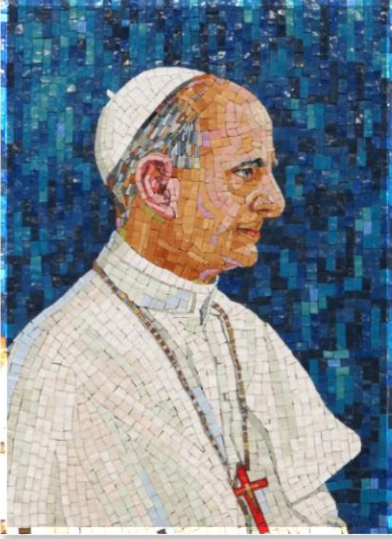
Nhưng điều đó không phải là tất cả. Bằng cách nào đó nếu Đức Giêsu đang là một ai đó hiện diện với các môn đệ của Ngài, thì điều đó có nghĩa là Ngài không chết nhưng vẫn sống – còn sống trong họ và ở khắp nơi nữa. Ngài có thể đột nhập vào cuộc đời ai đó bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu – chẳng hạn, trên một con đường đất bên ngoài thành Đamas. Ngài vẫn sống. **NGÀI VẪN SỐNG!**



Sự trở lại của thánh Phaolô
Họa sĩ Luca Giordano (1632-1705)



Chính anh chị cũng được mời đến Đamas



Năm 1964, một năm sau khi được bầu lên kế vị thánh Phêrô, Đức Giáo Hoàng Phaolô VI đã viết một thông điệp với tên gọi *Ecclesiam Suam – Hội thánh của Người*. Trong thông điệp đó, Đức Giáo Hoàng đã trích dẫn những lời có từ thế kỷ V của thánh Augustinô, ngài làm vang vọng lại kinh nghiệm của thánh Phaolô trên đường Đamas: "Chúng ta hãy vui mừng và cảm tạ, vì không những chúng ta trở thành những Kitô hữu, mà còn *trở thành chính Đức Kitô...* Quả vậy, nếu Người là Đầu và chúng ta là chi thể, thì con người toàn vẹn (totus homo) chính

là Người và chúng ta.... " (x. ES 37; SGLC 795).

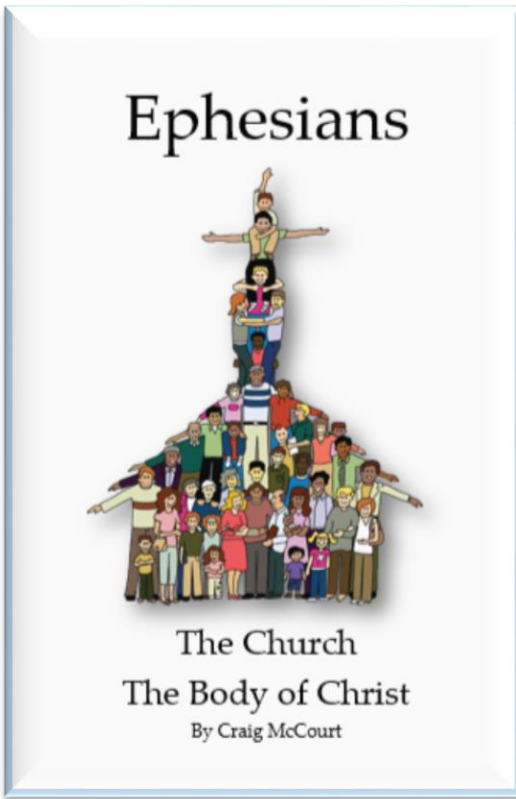
Tiếng vang này cắt ngang mọi thanh âm và cơn thịnh nộ nảy sinh từ sự đổi mới trong Hội Thánh ở thế kỷ 20. Nó đưa chúng ta vượt qua bề mặt để vào chính trọng tâm của Kitô giáo: *Đức Giêsu vẫn sống... chúng ta là thân thể Ngài... đây là thời để hân hoan.*

Tiếng vang này mời gọi anh chị thay đổi bất kỳ thái độ nào có thể đang có trong thâm tâm và bản thân anh chị. Chẳng hạn:

Anh chị từng có bất kỳ ký ức khó chịu nào về Hội Thánh trong quá khứ khiến anh chị tránh xa Hội Thánh trong hiện tại không? Nếu có, anh chị hãy nghĩ về điều này: Đức Giêsu đang sống trong thân thể của Người là Hội Thánh *lúc này* chứ không phải trong quá khứ.

Anh chị từng cho rằng những lời giáo huấn, các quy tắc hay thực hành trong Hội Thánh làm cho anh chị khó lòng yêu mến chính Hội Thánh không? Nếu từng xem, anh chị hãy nghĩ về điều này: *chúng ta* là thân thể của Đức Giêsu chứ không phải thứ gì hay thực hành nào. Để trở thành thân thể toàn vẹn, chúng tôi cần anh chị. Đừng để bất





cứ *điều gì* làm cho anh chị xa cách *chúng tôi*.

Anh chị từng có cảm nghĩ nào đó phản đối kẻ khiến anh chị không sống một cuộc sống năng động trong thân thể của Đức Giêsu chứ? Nếu có, anh chị hãy nghĩ đến điều này: người đó không phải là Đức Kitô toàn thể. Hãy làm điều tốt nhất để hòa giải với người đó, nhưng đừng tẩy chay thân thể của Đức Kitô chỉ vì một thành viên, đừng vì một con sâu làm rầu cả nồi canh.

Chính gia đình anh chị là Thân Thể của Chúa Kitô

Công Đồng Vaticanô II tuyên bố rằng truyền thống Hội Thánh tăng trưởng theo

thời gian: *"có một sự tăng trưởng trong sự hiểu biết về các sự việc và lời nói đã được truyền lại..." (Dei Verbum, số 8).*

Công Đồng cũng ghi nhận sự tăng trưởng tốt lành về gia đình cách sâu sắc như sau: "vì lẽ đó, gia đình phải được gọi là Hội Thánh tại gia" (*Lumen Gentium, số 11*).

Sau Công Đồng Vaticanô II, Đức Giáo Hoàng Phaolô VI đã nhiều lần nhắc đến chủ đề "gia đình là Hội Thánh tại gia" trong những bài phát biểu của ngài. Trong tông huấn Loan Báo Tin Mừng được viết năm 1975, Đức Giáo Hoàng Phaolô đã viết như sau: "... gia đình rất xứng đáng với danh hiệu tốt đẹp của nó là "Hội Thánh tại gia". Điều đó có nghĩa là mỗi gia đình Kitô giáo phải có những khía cạnh khác nhau của Hội Thánh toàn thể" (*Evangelii Nuntiandi, số 71*).



Tia sáng đó đặt gia đình anh chị vào một viễn cảnh hoàn toàn mới. Chẳng hạn khi nói rằng:

- Hội Thánh là Thân Thể hữu hình của Đức Giêsu Kitô. Với tư cách là Hội Thánh, *gia đình anh chị* là Thân Thể hữu hình của Đức Giêsu Kitô.

- Hội Thánh được gọi là "bí tích phổ quát của ơn cứu độ", Hội Thánh truyền đạt mầu nhiệm tình yêu của Thiên Chúa cho nhân loại. Với tư cách là Hội Thánh, *gia đình anh chị* cứu mang lời mời gọi này - để bày tỏ tình yêu phi thường của Thiên Chúa ngay trong và ngoài gia đình anh chị.

Gia đình anh chị là Hội Thánh



Với sự tiến triển mới mẻ này trong truyền thống Hội Thánh, bản chất của chính Kitô giáo đã trở nên rõ ràng hơn. Ngay cả khi anh chị từng nghĩ rằng "Hội Thánh" có nghĩa là các giám mục, linh mục và tu

sĩ nam nữ, thì từ ngữ "Hội Thánh" phải được hiểu là gia đình anh chị. Không phải hàng giáo sĩ đang thử trao cho anh chị một số trọng trách đang đảm nhiệm bởi vì chẳng bao giờ có đủ linh mục để làm những việc chi li. Không, gia đình anh chị *lúc nào cũng* là Hội Thánh. Anh chị *bao giờ cũng* hãy giữ lấy lời mời gọi này để sống niềm vui trong sáng đến nỗi người khác có thể nói: "Tôi muốn thuộc về Hội Thánh đó. Hãy xem họ yêu nhau biết chừng nào."

Hội Thánh là một Gia Đình và gia đình huyết nhục của anh chị là Hội Thánh. Gia đình của anh chị không hoàn hảo. Nhưng rồi thì... đã có khi nào Hội Thánh hoàn hảo chưa? Gia đình anh chị có những vấn đề. Nhưng liệu chúng có tương hợp với các vấn đề của những người được đề cập trong thư thứ nhất của thánh Phaolô gửi cho tín hữu



Côrintô, những người mà ngài gọi là "các thánh" không? Anh chị "hoàn hảo" bằng cách nào khi gia đình ở ngay tâm bão của vấn đề. Bằng cách là:

- Gia đình anh chị đang cố giúp nhau tin vào Tin Mừng, mặc dù thực tế thì thật khó để tin.
- Gia đình anh chị đang cố gắng nhìn thấy Đức Giêsu trong nhau.



- Gia đình anh chị dám thưa chuyện với Thiên Chúa cách thân mật *Abba*, Người Cha đã làm cho gia đình anh chị trở thành gia đình *của Ngài*.

- Gia đình anh chị đang cố gắng để nhận thức mỗi ngày một rõ hơn rằng gia đình của anh chị là Thân Thể *của Chúa*; bất cứ điều gì xảy ra với mỗi người là xảy ra với *chính Ngài*.

Sự nên một của anh chị với Đức Giêsu bắt nguồn từ Phép Rửa Tội của anh chị, một thực tại đưa anh chị vào trung tâm của mầu nhiệm. Chẳng hạn: "Anh em không biết rằng : khi chúng ta được chìm vào nước thanh tẩy, để thuộc về Đức Kitô Giêsu, là chúng ta được chìm vào trong *cái chết* của Người sao?" (Rm 6,3). Sự nên một mà anh chị chia sẻ với cái chết của Ngài ở đây qua Phép Rửa làm cho anh chị nên một với Ngài trong *sự sống* mới mẻ và bất diệt của Ngài. Phép Rửa cũng khiến "tất cả anh em chỉ là một" trong Ngài (Gl 3,28). Thực tại này đáng được mừng lễ - đó là điều mà anh chị có thể làm vào ngày kỷ niệm ngày lãnh nhận Bí tích Rửa Tội của mỗi thành viên trong gia đình. Sự nên một căn bản này cũng là điều cần ghi nhớ cách thật rõ ràng khi mà có một thành viên nào đó trong gia đình anh chị đã lãnh nhận Phép Rửa Kitô giáo nhưng lại không phải là thành viên của Hội Thánh Công giáo.

Trong một số cách thức mầu nhiệm, gia đình anh chị nên một với



Đức Giêsu. Thông qua gia đình anh chị, Ngài *sống* và mời mọi người tham dự bữa tiệc. Ngài đang làm điều đó qua anh chị và Ngài sẽ tiếp tục làm điều đó cho đến ngày cuối cùng - như thánh Augustinô đã viết - "sẽ chỉ có một Chúa Kitô, Đấng yêu thương Thân Thể Ngài."

Những chủ đề để suy tư và đối thoại

1. Khi nghĩ về cảnh Saolô sống trong mù lòa ba ngày với lời "Ta là Giêsu..." âm vang trong tâm trí ông, tôi nghĩ đến một số lời ông phải nói với Chúa là...

2. Khi tôi nghĩ về thực tại là Đức Giêsu thật sự ĐANG SỐNG, tư tưởng quan trọng nhất đến với tôi là...

3. Khi tôi cố gắng hiểu ý nghĩa lời thánh Augustinô nói "chúng ta đã trở thành Đức Kitô," tư tưởng chính nảy sinh trong tôi là...

4. Điều tôi thích nhất về Hội Thánh ngày nay là...

5. Điều tôi nhận thấy khó khăn nhất để sống với Hội Thánh ngày nay là...

6. Điều yêu thích mà tôi mong ước cho Hội Thánh Công giáo là...

7. Dự định cá nhân tôi muốn làm để biến ước mơ thành hiện thực là...

8. Cách thức quan trọng nhất mà tôi có thể giúp gia đình mình nhận ra tính cao quý của đức tin là cách...



"Hãy đến làm môn đệ Ta" (Mc 10,21)



9. Tôi biết một người Công giáo, người giúp đỡ tôi đến gần Thiên Chúa nhiều hơn bất cứ ai khác là...

10. Khi tôi nhận thức được rằng yêu thương hoặc làm tổn thương người anh chị em Công giáo của tôi là tôi yêu thương hoặc làm tổn thương Thân Thể Đức Giêsu và chính Đức Giêsu, tôi muốn...



11. Khi tôi nghĩ rằng gia đình chúng ta được mời gọi để bày tỏ tình yêu của Thiên Chúa ở nhà và cho người khác, tư tưởng quan trọng nhất đến với tôi là...

12. Chúng ta muốn làm cho gia đình mình hiệp nhất cách sâu đậm hơn trong Đức Giêsu bằng cách tổ chức kỷ niệm ngày lãnh nhận Phép Rửa

của chúng ta. Những ngày mà mỗi người trong gia đình chúng ta chịu Phép Rửa là...

13. Một khi tôi nghĩ đến điều gì đó xảy ra cho thành viên nào đó trong gia đình mình đều đang xảy ra với Đức Giêsu, thì cảm giác tôi đang có là...

14. "Gia đình chúng ta là Hội Thánh tại gia", theo tôi điều đó có nghĩa là...





LÀNG NGHE VÀ ĐỔI THOẠI

Giao tiếp là việc mâu chốt của hôn nhân

Trong vở nhạc kịch *Fiddler trên mái nhà*, Tevye là người bán sữa kết hôn với Golde. Những đứa con gái khôn lớn của họ giờ đây từng đứa một đang rời xa nhà. Khi ở một mình với Golde, Tevye nảy ra câu hỏi: "Em có yêu anh không?" Bị hỏi bất chợt, Golde kể về cuộc sống khổ cực mà cô đã chia sẻ với anh ta và nói: "Nếu đó không phải là tình yêu, thì nó là điều gì vậy?" Anh ta hỏi lại: "Và rồi em yêu anh chứ?". Cô ta đáp lại "Em tin rằng em yêu anh". Sau đó họ cùng nhau hát:



Một điều chẳng đổi chẳng thay...

Phần tư thế kỷ, người hay chẳng người...

Thật là thú vị để hay để biết. Nhưng nó không chỉ thú vị, vì ẩn dưới những từ ngữ "Em yêu anh" hay "Anh yêu em" còn ngậm chứa nhiều ý nghĩa hơn những gì chúng bộc lộ. Nếu anh chị có thể nói những lời đó với vợ hoặc chồng mình, anh chị có thể với tới chỗ họ đã đạt được và bật mí cho anh chị nhiều hơn điều mình hay biết. Và những gì anh chị nắm bắt được trong việc bộc lộ của mình có thể lưu lại trên dòng đời của anh chị. Hãy sử dụng nhiều cách giao tiếp khác nhau, hàng ngàn vợ chồng đã thực sự biết cách làm điều này. Họ đã đi sâu vào suy nghĩ của nhau, vượt qua mọi ký ức, để rồi bản thân họ có được



những cảm nghĩ sâu sắc mà gần như họ không ngờ là chúng vẫn còn sống mạnh mẽ trong trái tim họ. Chẳng hạn những tâm tình:

"Thật là lạ khi em có thể sống với một anh chàng nào đó trong nhiều năm trời mà anh ta vẫn không nhận ra em yêu anh ta biết bao. Anh yêu em nhiều đến nỗi chính anh cũng không thể tin được."

"Anh đã có khuynh hướng sống khá độc lập và chỉ chú tâm vào công ăn việc làm, nhưng những gì bây giờ anh thực sự muốn cho những năm tháng còn lại là tình yêu em dành cho anh."

"Em gần như chưa bao giờ nhận ra anh thật có ý nghĩa với em biết bao. Nếu anh qua đời thì em sẽ không biết lấy gì để bù vào khoảng trống đó."



Đây không phải là những ca từ do các nhạc sĩ dệt nên. Những vợ chồng trung niên và cao niên đã có những nhận thức sâu sắc đó. Chúng là sự thật được nói thành lời.

Phương cách giao tiếp này là trọng tâm trong đời sống hôn nhân anh chị, bởi vì nó mang đến cho anh chị một trải nghiệm về sự nên một khiến anh chị gần gũi nhau hơn. Đó là một hành động yêu thương bởi vì nó tạo ra tình yêu sâu đậm hơn.

Giao tiếp bằng lời nói có nghĩa là nói chuyện với nhau cách hòa hợp, điều chỉnh để nắm bắt được tâm tư, tình cảm của nhau. Nó hơn hẳn một cuộc trò chuyện, một cuộc thảo luận. Một cuộc tranh cãi khiến người ta vừa phải cố lái xe về nhà vừa cố giành phần thắng cho mình, giao tiếp bằng lời thì khác xa. Giao tiếp bằng lời khiến mỗi người biết lắng nghe nhau cách thực tâm, biết để ý đến tâm tư tình cảm hiện tại hơn là đến ngôn từ. Đó là lúc trái lòng cho nhau, cách riêng là cảm nhận sâu đậm về sự nên một giữa hai người.

Cho dù cuộc hôn nhân có thân mật đến đâu cũng không thể loại trừ cảm giác tiêu cực này sinh giữa vợ chồng. Không thể tránh khỏi cảm giác đó do cá tính phức tạp cộng với các khuynh hướng có nơi bản thân người ta. Chẳng hạn, nếu ban ngày cả vợ lẫn chồng đang



có tâm trạng kình địch nhau, dậm đến dưng mong cả hai chuyện trò vui vẻ được. Bởi dẫu đá nhau, đá sỏi vợ chồng mang tâm trạng tiêu cực chuyển sang chiến tranh lạnh. Số khác tức tởm thu mình lại bằng cách thoát thân với một tờ báo, truyền hình, hoặc làm một vài việc gì đó. Dùng mặt lạnh mang tính phi giao tiếp như vậy *chắc chắn là một chọn lựa có chủ ý để truyền đạt tư tưởng*. Giao tiếp bằng lời nói hoặc đối thoại giúp vượt qua những cảm giác tiêu cực. Đối thoại là giải pháp cho cảm giác đang dần xa nhau.

Các đức tính trong đối thoại theo Đức Giáo Hoàng Phaolô VI

Trong Thông điệp *Ecclesiam Suam – Hội Thánh của Người*, Đức Giáo Hoàng Phaolô VI đã đề ra bốn đức tính trong việc đối thoại. Chúng phù hợp với nhiều trạng huống khác nhau, kể cả trong việc đối thoại giữa vợ chồng.

1. Minh bạch

"Sự rõ ràng quan trọng hơn hết; việc đối thoại giả định và đòi hỏi tính dễ hiểu" (83). Để sự việc được rõ ràng và dễ hiểu, chuẩn bị là khâu quan trọng. Anh chị không thể đột ngột nói "Chúng ta hãy bắt đầu nói chuyện" và cuộc đối thoại xảy ra ngay lập tức. Nếu anh chị muốn hạ mình để chia sẻ thực sự, hãy chọn đúng thời điểm, -thời điểm khi mọi sự được êm ả và thanh bình. Hãy thỏa thuận về thời điểm trước. Nếu anh chị "khởi động" cuộc đối thoại bằng cách khai mào vào điều nhạy cảm thì anh chị đang làm cho lưỡi người đối thoại với mình bị cứng lại. Hãy để cho mỗi người có thời gian để hỏi: "Tại sao tôi muốn nói chuyện?" Nếu anh chị muốn nói chuyện để tranh luận hoặc thuyết phục thì cách đó cũng chẳng khá hơn. Nếu anh chị có thiện chí muốn nói chuyện để mang lại sự hòa khí và cảm giác hợp nhất thêm sâu thì đó là điều gì hoàn toàn khác. Nếu anh chị muốn đối thoại, hãy nhắm đúng mục tiêu. Mục tiêu để diễn đạt cách rõ ràng và cụ thể, tránh những ngôn từ chung chung như "luôn luôn" và "không bao giờ". Mục tiêu luôn biết lắng nghe để thấu hiểu nhau càng rõ ràng



càng tốt.

2. Hiền lành

"Đặc điểm thứ hai trong việc đối thoại là sự hiền lành, hiền lành theo gương Chúa Kitô đã để lại cho chúng ta: 'hãy học với tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường' (Mt 11, 29). Đối thoại thì không kiêu hãnh, không gay gắt, không xách mé"(83). Đôi khi, lòng tự ái của anh chị có thể thúc giục anh chị "ra mặt thách đấu." Đừng làm thế. Nếu anh chị có một lý do để bất mãn với nhân vật thứ ba nào đó thì đừng mang nó ra để trút lên người bạn đời. Nếu anh chị có lý do để than phiền với người bạn đời thì nó lại là một trường hợp khác; trong trường hợp này, tài năng thiên phú của anh chị là để *thay đổi* thái độ và hành vi ứng xử của người bạn đời. Trái lại việc ngênh chiến chẳng bao giờ giúp thay đổi thái độ thực sự. Anh chị không thể thể không uốn nắn bất cứ ai theo bản sắc của mình và giống như mình. Bí quyết là tình yêu khiêm hạ. Năng lực thần kỳ của nó nằm ở chỗ nó có thể làm được điều mà cuộc đấu khẩu không thể làm được: tình yêu khiêm hạ giúp *đôi bên* thay đổi.

Trong trường hợp khác thì người ta lại thích nổi trội bằng cách tỏ vẻ bất cần hoặc khinh khi ngạo mạn. Anh chị đang giả đồ "lắng nghe" và thầm nghĩ: "Mình đã nghe chuyện đó hàng trăm lần." Trước đó anh chị đã nghe nó, do đó anh chị đánh trống lảng và từ đây làm tiêu tan cuộc đối thoại của anh chị. Hãy cố gắng dịu dàng. Người mà anh chị yêu thương đang cố trình bày điều gì đó riêng tư mà anh chị có thể *thực sự* chưa từng nghe 100 lần trước đây. Hãy lắng nghe cách tử tế: nó giúp anh chị nghe được những gì trước đây anh chị thường nói chặn họng, bỏ ngoài tai hoặc thọc gậy bánh xe.



Sự hiền lành,
Họa sĩ Eustache Le Sueur



30



3. Tín nhiệm

"Tín nhiệm, không chỉ trong khả năng ăn nói của ai đó, nhưng còn trong thái độ nồng nhiệt đón nhận sự tin tưởng của người đối thoại. Nó thúc đẩy sự tín nhiệm và tình bạn. Nó đan kết những tâm trí lại với nhau để hướng tới sự Thiện, ngầm hiểu nó loại trừ tính vị kỷ"(83). Tin tưởng –đây là điểm then chốt. Anh chị cần tin tưởng chính mình –tin rằng bản thân mình dễ thương hơn cả mình đáng được yêu thương, đủ tự tin để biểu lộ con người thực của mình– không phải cái tôi mình muốn hay cái tôi mình nghĩ bạn đời muốn mình trở thành.



Anh chị phải tín nhiệm *người bạn đời* của mình - tin rằng họ sẵn sàng đón nhận mình với sự hiểu biết thực sự. Anh chị phải tin cậy như một bé thơ *biết* mình được yêu thương, như một thiếu nhi tin chắc rằng mình sẽ không bị bỏ rơi hay bị làm tổn thương.

Anh chị phải *buông bỏ*; hãy ngừng bám dai dẳng vào điều gì đang có nơi mình khiến mình sợ bị tổn thương và bị hắt hủi: hãy đem đặt cái tôi mỏng manh và dễ bị tổn thương của mình trong tay người bạn đời.

Như một bức tường vô hình, khi sự thiếu tin tưởng hiện diện giữa hai người nó sẽ khiến người ta thấy nhau đẩy nhau nhưng không thể giao tiếp với nhau đúng nghĩa. Anh chị hãy giúp nhau hạ thấp bức tường bằng cách nói "*Anh yêu em*", "*Em yêu anh*" và bộc lộ những cảm nghĩ sâu đậm được gói ghém trong những lời nói đó.

4. Khôn ngoan

"*Sau cùng, sự khôn ngoan mang tính sư phạm đặc biệt lưu ý đến điều kiện tâm lý và luân lý của người nghe (trẻ em, vô học, thiếu chuẩn bị, khác biệt, thù địch) để cố gắng tìm hiểu những điểm nhạy cảm của người nghe và từ đó điều chỉnh bản thân và cách trình bày sao cho hợp lý ngõ hầu chúng ta đừng gây khó chịu và khó hiểu cho*



họ" (84). Nếu người nghe bị chi phối bởi cảm nghĩ tiêu cực thì cuộc đối thoại trở nên vô hiệu. Cuộc đối thoại thành công đòi hỏi có óc suy xét. Nếu anh chị biết hoặc nghi ngờ rằng khi nói điều này hoặc điều kia sẽ khiến người bạn đời bị tổn thương thì *đừng nói nó ra*.

Nó có thể hữu ích khi bộc lộ cảm giác tiêu cực về điều gì đó đã xảy ra trong ngày liên quan giữa hai vợ chồng. Nhưng hãy chắc chắn rằng anh chị chỉ bày tỏ điều đó theo *cảm giác của anh chị*. Nếu anh chị chuyển điểm tập trung từ cảm giác của anh chị sang người khác, người ta cảm thấy bị buộc tội hoặc bị tấn công. Chẳng hạn, nó có thể hữu ích khi nói điều gì đó đại loại như: "*Anh cảm thấy chán nản khi em không gọi anh dậy lúc năm giờ.*" Nhưng chẳng bao giờ hữu ích khi nói: "*Tại sao em đã không gọi anh dậy lúc năm giờ như chúng ta đã thỏa thuận?*" Một khi anh chị phê bình chỉ trích, bức tường vô hình mọc lên và việc giao tiếp bị cắt đứt. Hãy nhấn mạnh vào *cảm giác của anh chị* chứ không phải vào người bạn đời, vào những gì người bạn đời đã nói hay đã làm.

Khi nói đến những kỷ niệm êm đẹp, anh chị hãy quay trở lại thời xa xưa như anh chị muốn. Nhưng hãy kìm nén hoặc quên đi những ký ức chẳng hay ho gì. Đừng quay trở lại cái hôm qua để đề cập đến bất cứ điều khó ưa nào đó đã xảy ra giữa hai người. (Có những bước trong tâm lý trị liệu cần đến những ký ức xấu trong vô thức, nhưng cuộc đối thoại được mô tả ở đây là điều hoàn toàn khác.) Trọng tâm cuộc đối thoại là bạn và tôi, ở đây và bây giờ: bản thân tôi cảm thấy thế nào về tôi, về người đối diện và về chúng ta vào lúc này. Nếu anh chị duy trì trọng tâm này với thái độ được Đức Giáo Hoàng Phaolô VI đề nghị, cuộc đối thoại của anh chị sẽ được tưởng thưởng.

Trước khi nói, hãy lắng nghe

Tiếp đó, đặc biệt cần lưu tâm đến nhận xét về đối thoại mà Đức Giáo Hoàng Phaolô trình bày trong *Ecclesiam Suam*. Ngài nói: "*Trước khi nói, cần phải lắng nghe không chỉ tiếng nói mà còn cả tâm tâm người đó*" (90). Tâm tâm –đó là trọng tâm của cuộc đối thoại đích thực. Đang lắng nghe có nghĩa là đang nhận biết về một *con người* qua cảm nghĩ cũng như qua lời nói của người ấy.



Để lắng nghe cách trọn vẹn, anh chị cần chú ý hết mình. Anh chị đừng bận tâm đến những chuyện quá khứ và tương lai –những gì đã xảy ra trước khi lắng nghe hoặc sẽ phải làm sau đó.

"Trước khi nói... hãy lắng nghe." Hãy cẩn thận để đừng nghĩ về những gì mình sắp nói thay vì tập trung chú ý để nghe những gì người bạn đời đang nói lúc này.



Lắng nghe biến, họa sĩ Mary Lemon Waller

Chú ý đến từng chi tiết về người bạn đời. Hãy nhìn vào người ấy. Hãy gần gũi về mặt thể lý để nâng cao ý thức về sự hiện diện của anh chị –đừng cách nhau cả nửa căn phòng, hoặc tách biệt nhau ở cạnh bàn đối diện. Để ý đến nét mặt và ánh mắt của người bạn đời; chúng có thể tiết lộ nhiều điều mà từ ngữ không thể diễn tả. Để ý đến trạng thái thân mình và tay chân người bạn đời.

Đặc biệt chú ý đến sắc thái giọng nói người bạn đời. Từ ngữ cho ta biết ý tưởng; sắc thái giọng nói cho phép ta đi vào thế giới cảm nghĩ. Những cảm nghĩ giống như cửa sổ ở thế giới nội tâm của một người. Sắc thái giọng nói của người bạn đời có thể tiết lộ thế giới ẩn khuất cho ta. Ở bề mặt, từ ngữ có thể nói cho ta một loạt các ý tưởng. Nhưng ở một mức độ sâu hơn, giọng nói của người bạn đời có thể cho ta biết nhiều điều.

Lắng nghe là nghe bất cứ điều gì kể cả kinh nghiệm tiêu cực. Cần tập trung nhằm vào con người. Toàn bộ sự chú ý này tự nó là một thông điệp. Nó nói với người phối ngẫu của ta: "Tôi thực sự quan tâm đến bạn. Tôi đang cố gắng. Tôi muốn đón nhận mọi thứ bạn muốn trao cho tôi vào lúc này." Thông điệp này sẽ thu hẹp khoảng cách giữa hai người và giúp người nói tin tưởng và bộc lộ. Lắng nghe là một hành động của tình yêu nhằm tạo ra mối quan hệ và tình thân hữu.

Thêm những đề xuất để đối thoại

Các đề xuất đề cập ở trên liên quan đến mọi giao tiếp nghiêm túc bằng lời giữa vợ và chồng. Theo một số cặp vợ chồng, thực hiện đối



thoại là có một hoạt động đặc biệt. Các đôi vợ chồng biết "đối thoại" luôn dành thời gian nhất định cho nó và thực hành bằng cách nào đó.

Một số vợ chồng đối thoại mỗi ngày và số khác ít thường xuyên hơn. Nếu anh chị cương quyết thực hành –và anh chị chỉ có thể đạt được bằng cách làm như vậy– thì anh chị cần phải lên lịch cho nó. Nếu anh chị chỉ đối thoại khi anh chị cảm thấy thích nó, anh chị sẽ sớm chấm dứt không làm điều đó. Khi không dẫn thân cho việc đối thoại thì "những việc được xem là quan trọng hơn" sẽ lấn át. Hoặc là đối thoại "mỗi tối vào lúc 7 giờ" hoặc vào "trưa Chúa Nhật" hoặc không nói năng chi cả. Một số vợ chồng không đồng ý phải mất đến hai giờ đối thoại mỗi tuần. Xét cho cùng, có tất cả 168 giờ trong một tuần: dành 1,2 % số thời gian cho một việc quan trọng trong tương quan vợ chồng không phải là quá nhiều. Tiếc thay chỉ rất ít vợ chồng chủ tâm sử dụng nửa giờ mỗi tuần để giao tiếp thực thụ. Lựa chọn đối thoại phải là ưu tiên số một trong những vấn đề cần ưu tiên. Anh chị có thể nói rằng các vấn đề ưu tiên của anh chị là như vậy đấy. Nhưng thử hỏi cách anh chị dành thời gian có phù hợp với ý tưởng anh chị đề ra không?

Phương pháp và các đề tài

Nhiều vợ chồng nhận thấy rằng viết lách đã là bí quyết để họ đối thoại hiệu quả. Họ bắt đầu bằng cách viết thư cho nhau. Họ chọn một đề tài và viết trong 10 phút, diễn tả cảm nhận về nhau và về mối quan hệ của họ ra sao. Sau khi viết, họ đọc những gì mà mỗi người đã viết. Thêm 10 phút kế tiếp, họ chia sẻ thành lời những suy nghĩ và cảm nghĩ đã được viết đó. Cách tiếp cận "bức thư tình" này có một số lợi ích. Lợi ích đầu tiên đáp ứng được lời đề nghị của Đức Giáo Hoàng Phaolô VI là có sự minh bạch. Phần vợ chồng đang tập đối thoại, viết lách giúp họ "phá băng chiến tranh lạnh". Khi cảm thấy lưỡng lự hoặc ngưng ngưng để thể hiện tình cảm, việc viết lách khiến việc thể hiện ấy trở nên dễ dàng hơn. Những cặp vợ chồng có xu hướng "tẩy chay" cách viết lách này mà chưa bao giờ thử tiếp cận sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được những gì họ tự đánh mất. Vợ chồng cam kết thực hiện việc thực hành này có quyển sổ tay ghi chép những



từ ngữ mà người bạn đời cần nghe và muốn nghe.

Về đề tài để đối thoại, chung quy những gì anh chị chia sẻ luôn luôn là những lựa chọn tốt. Một số vợ chồng chia sẻ các đề tài của họ dưới dạng các câu hỏi về cảm nghĩ. Chẳng hạn: «Bản thân mình cảm thấy ra sao: khi nhận được một lời khen, khi cảm thấy buồn khổ vì tôi, khi "lên mặt ngẫu" với tôi, khi "xì mặt xuống" vì tôi...?» Với nhiều vợ chồng, việc tác động đến cảm nghĩ của nhau là một kho báu chưa được thăm dò. *(Để biết thêm về cảm nghĩ, hãy đọc "Danh sách từ ngữ về cảm nghĩ" theo sau phần này.)*

Bất cứ thứ gì liên quan đến cuộc sống hầu như đều có thể là tâm điểm cho cuộc đối thoại của anh chị. Nhưng có một số lĩnh vực đáng quan tâm hơn. Nếu đã quen chia sẻ theo cách này, anh chị có thể mạnh dạn bàn đến các lãnh vực tế nhị ít ai dám bàn: của cải, tình dục, sự chết, Thiên Chúa. Chia sẻ những điều đó đây một trang chẳng khó khăn gì, nhưng đòi hỏi can đảm và tin tưởng để bộc lộ cảm nhận riêng tư cho nhau. Hãy thử điều đó và hãy xem.



Đối thoại, tranh của họa sĩ Ushangi Kumelashvili

Trong tư cách là vợ chồng, anh chị có năng lực tuyệt vời để làm khả năng trao ban và đón nhận tình yêu giữa hai người thêm sâu đậm. Sự sâu đậm này chỉ xảy ra khi anh chị truyền đạt tâm tư, tình cảm của mình một cách chân tình. Anh chị chiếu tỏa tình yêu sáng tạo của Thiên Chúa, nó cho phép anh chị và cả những người khác nữa bắt đầu vui hưởng bữa tiệc. *Nước Thiên Chúa đang ở giữa anh chị.* Điều đó thật rõ ràng khi anh chị đang đối thoại.

Danh sách từ ngữ về cảm giác

Loại đối thoại được đề xuất ở đây thể hiện sự khôn ngoan của Đức Giêsu, được nói rõ trong Matthêu 7, 1: "Đừng xét đoán." Vì đối thoại giữa hai cá nhân dễ rơi vào cái bẫy xét đoán nhau nên để tránh nó, tập bỏ đi bất cứ câu nói nào có từ *rằng* theo sau "Tôi cảm thấy". Chẳng hạn: "Tôi cảm thấy *rằng* em quá nóng nảy" thể hiện một xét





đoán, không phải là một cảm giác. "Tôi cảm thấy *thoải mái* (*buồn bã, bối rối, thanh thản*)" thể hiện một cảm giác. Khi anh chị viết hoặc nói "Tôi cảm thấy" trong cuộc đối thoại, hãy theo sau nó là một từ mang tính cảm giác .

Anh chị có thể sử dụng danh sách các từ mang tính cảm giác được liệt kê ở đây để bắt đầu một danh sách các từ của riêng mình. Thêm các từ thể hiện cảm nghĩ khác phù hợp với tình huống cảm nghiệm.

Ấm áp	Can đảm	Đồng lòng	Khắc khoải	Lúng túng
Âu yếm	Cam go	Đồng tình	Khép kín	Mạnh mẽ
Ba hoa	Cảm động	Đuối sức	Khiêm tốn	Mềm mại
Bản khoăn	Cảm kích	Gần gũi	Khiếp sợ	Mệt mỏi
Bất an	Cảm thông	Ghen tị	Khiêu khích	Mòn mỏi
Bất cần	Căng thẳng	Ghen tuông	Khinh thường	Mủi lòng
Bất lực	Cảnh giác	Giả hình	Khó chịu	Muốn khóc
Bất lương	Chán nản	Gian trá	Khoan dung	Nản chí
Bế tắc	Chết lạng	Giăng co	Không thiết	Nản lòng
Bị đe dọa	Chi phối	Hài lòng	Khủng khiếp	Nặng nề
Bị kích động	Choáng váng	Hai mặt	Kiên quyết	Ngã lòng
Biết ơn	Cố định	Ham muốn	Kiệt sức	Ngạc nhiên
Bình tĩnh	Cô đơn	Hân hoan	Kín đáo	Ngây ngất
Bơ phờ	Cởi mở	Hấp dẫn	Kinh hãi	Nghẹn ngào
Bồn chồn	Cung kính	Hiếu chiến	Kinh hoàng	Ngớ ngẩn
Bực bội	Dài dòng	Hổ thẹn	Kinh khiếp	Ngoan
Bực dọc	Dễ bảo	Hoang mang	Lầm lờ	ngoãn
Bực mình	Dè dặt	Hoảng sợ	Lấn át	Ngọt ngọt
Bực tức	Đăm thắm	Hồi hộp	Lảng tránh	Ngứa ngáy
Buồn bã	Đần độn	Hớn hờ	Lạnh nhạt	Ngượng ngịu
Buồn chán	Đau buồn	Hốt hoảng	Lo âu	Nhất định
Buồn nôn	Độc lập	Hung hăng	Lố bịch	Nhạy cảm
Buồn tẻ	Đồng cảm	Hy vọng	Lo lắng	Nhệ nhàng



Nhu nhược	Tê cứng	Thông cảm	Tự hào	Vui mừng
Nhút nhát	Tế nhị	Thư giãn	Tự tin	Xa lạ
Nóng nảy	Thân thiết	Thư thả	Tức giận	Xấu hổ
Phụ thuộc	Thân thương	Thư thái	Tức tối	Xổn xang
Phục tùng	Thanh thản	Thương tâm	U uất	Xông xáo
Rối mù	Thành thơi	Thương xót	Uất ức	Xót xa
Say mê	Thèm muốn	Tội lỗi	Uể oải	Xúc động
Sợ hãi	Thỏa mãn	Tôn trọng	Vô tư lự	Yên hàn
Sững sờ	Thoải mái	Triu mến	Vô vị	Yên ổn
Suy sụp	Thoái thác	Trống rỗng	Vô vọng	Yếu đuối

Những điểm để suy tư và đối thoại

Chương này dành cho vợ chồng. Xin anh chị vui lòng cùng nhau đọc các điểm đối thoại ở đây –bởi vì đó là cách anh chị thực sự trải nghiệm những gì chương này đề cập đến. Một trong những lý do chính khiến một số vợ chồng không thân mật hơn nữa là vì họ chẳng biết mình thực sự thân mật ra sao. Đây là cơ hội để anh chị nhận ra điều đó và để làm sâu đậm tình yêu đã liên kết hai người trong hôn nhân.



Như trong các chương khác, đừng làm hết mọi điểm ở đây cùng một lúc. Cách tốt nhất là lần lượt thực thi mỗi ngày từng điểm một, viết và đọc mỗi câu trả lời, sau đó nói. Chọn thời gian cũng như nơi chốn và sau đó thử nó. Trước đây nếu anh chị chưa từng làm điều này, hãy sẵn sàng đón nhận điều làm anh chị ngạc nhiên. Một khi anh chị quyết tâm dẫn thân hành động, anh chị có thể sẽ hiểu rõ hơn "Nước Trời ở giữa các người" có nghĩa gì với anh chị.

1. Khi tôi nghĩ lại tất cả những gì anh/em đã làm cho tôi, một điều nổi bật trong tâm trí tôi là... (Hãy nói nó là gì và cảm tưởng mà kỷ niệm này đem lại. Viết ít nhất năm phút, đừng quá mười phút.)

2. Trong khi tôi nghĩ rằng một số vợ chồng song hành suốt 25 năm hoặc nhiều hơn nữa trong việc yêu thương nhau mà không thực sự thể hiện nó theo cách thức làm cho cuộc sống của họ tỏa sáng, tôi muốn nói với anh/em...

3. Khi tôi nói "Anh yêu em"/"Em yêu anh", nó thuộc về điều mà tôi muốn nói là...

4. Khi tôi nói chuyện với anh/em và tôi cảm thấy rằng anh/em đang thực sự cố gắng để hiểu tôi, cảm giác tôi có về anh/em là...

5. Khi tôi nghĩ về sự thực rằng anh/em yêu tôi đúng như tôi là, cảm nhận tôi có về bản thân và về anh/em là...

6. Khi anh/em nhìn vào mắt tôi, cảm giác đến với tôi là...

7. Khi anh/em đang cố gắng nói cho tôi biết anh/em cảm thấy thế nào và tôi nhận ra rằng tôi đang lơ là anh/em bằng cách nói về "sự thật" hoặc nói "mọi sự cách khách quan", những cảm nghĩ tôi có về bản thân và về anh/em...

8. Mặc dù tôi biết anh/em tốt hơn bất cứ ai khác, có rất nhiều điều về anh/em mà tôi không biết. Điều gần đây nhất đã giúp tôi nhận ra điều này là...

9. Khi chúng ta xem lại tập lưu ảnh cưới của chúng ta như vào lúc này, cảm giác quan trọng nhất đến với tôi là... (Nếu anh chị muốn, hãy chọn những bức ảnh yêu thích của anh chị và viết về chúng từng bức một, mỗi ngày một lần).

10. Ai đó đã viết: Để nói "Anh yêu em"/"Em yêu anh" là để nói "Em/anh sẽ không bao giờ chết" hoặc "Em/anh thì bất tử". Liên quan tới em/anh thì những câu nói đó với tôi nó có nghĩa là...





TÌNH THÂN ÁI LỬA ĐÔI

Sự thân mật Vườn Địa Đàng

Theo sách Sáng Thế, câu chuyện về Adam và Evà diễn ra trong một khu vườn. Thiên Chúa đã sắp đặt để họ sống trong khu vườn mà Ngài đã ban cho họ, giờ đây chỉ người nam và người nữ có nhau trong đời. Từ lúc ấy, bất cứ khu vườn nào họ sẽ trải nghiệm đều đến từ kinh nghiệm chung sống này.

Đa số các đấng ông chồng và các bà vợ đều có thể hiểu rõ giá trị câu chuyện. Thế giới anh chị đang sống hầu như không phải là một vườn địa đàng. Đã nên "một xương một thịt", anh chị cùng nhau lao động cần cù không chỉ để tìm ra cơm bánh mà còn tìm kiếm hạnh phúc. Anh chị có nhau trong đời và trong thâm tâm anh chị biết rằng vườn địa đàng chất lượng nhất trong cuộc sống anh chị chính là khu vườn mà anh chị chung sống với nhau. Con cái đi vào cuộc đời của anh chị, sau đó chúng ra đi để đến những khu vườn của riêng chúng. Những gì còn đọng lại là cái cốt lõi thuộc thế giới của anh chị: Thiên Chúa và mỗi người; sau cùng chỉ còn... Thiên Chúa.

Vườn địa đàng của sự thân mật là điểm mấu chốt đời sống chung của anh chị và ở giữa vườn đó là kinh nghiệm của anh chị về việc "nên một xương một thịt". Giá trị trải nghiệm đó không thể được thổi phồng quá mức, bởi vì khi nó là biểu hiện của tình yêu nhân vị, nó tạo ra tình yêu thâm sâu hơn. Như Công đồng Vaticanô II đã nói: "Tình yêu này được thể hiện và nảy nở trong hình thức hoàn toàn đặc trưng bởi việc thực hiện những hành vi của riêng hôn nhân" (Giáo Hội trong thế giới ngày nay, 49).



Giao tiếp là bí quyết

Đời sống ân ái vợ chồng ăn ý nhau có thể làm sâu đậm hơn sự thân mật cá nhân. Việc làm tình giúp tình thân ái nơi mỗi người chỉ thêm sâu đậm hơn khi nó biểu lộ sự gần gũi đã có nơi mỗi người... Nếu việc làm tình là phi nhân tính, nó không làm cho đời sống hôn nhân thêm sâu đậm.

Có hai bí quyết để làm cho việc làm tình trở thành một biểu hiện thân mật riêng tư. Bí quyết trước hết phải ghi nhớ là *mọi sự* trong mối quan hệ vợ chồng trong tư cách là vợ chồng ảnh hưởng trực tiếp đến tương giao tính dục của vợ chồng. Điều này có nghĩa là không thể thiếu những giờ đi



bộ cho giao tiếp *cá nhân* trước khi có tương giao tính dục. Nếu không được như vậy thì trước khi làm tình điều cần phải có là đối thoại cá nhân. Sự gần gũi làm nảy sinh sự thân mật. Không giao tiếp chỉ nảy sinh tình dục vô hồn, tình dục phi nhân, hoặc tình dục không truyền đạt thứ tình yêu cơ bản mà vợ chồng thực sự trao cho nhau.

Bí quyết thứ hai liên quan đến thời gian ngay trước, đang và sau tình yêu nhục dục. Bí quyết hệ tại việc thể hiện bản thân anh chị theo những cách thức mà người phối ngẫu của anh chị thấu hiểu và đánh giá cao. Bí quyết hệ tại việc cố gắng để chia sẻ bản thân anh chị với tất cả tin tưởng và dịu dàng mà anh chị đang có ở vào thời điểm nhất định. Bí quyết hệ tại việc cùng nhau phấn đấu để có được những phẩm chất hiền lành, tin tưởng, thận trọng và quan tâm lẫn nhau để tạo nên sự đối thoại đích thực. Trên thực tế, đối thoại thực sự là cốt lõi bí quyết. Không có những lời giao tiếp đằm thắm yêu thương thì việc giao tiếp bằng xác thịt của vợ chồng đánh mất sự thân mật riêng tư tròn đầy mà nó có thể có. Khi đề cập đến những chiều sâu nhân bản, tâm linh và bí tích của tình yêu nhục dục thì việc giao tiếp cá nhân có thể tạo nên mọi khác biệt.

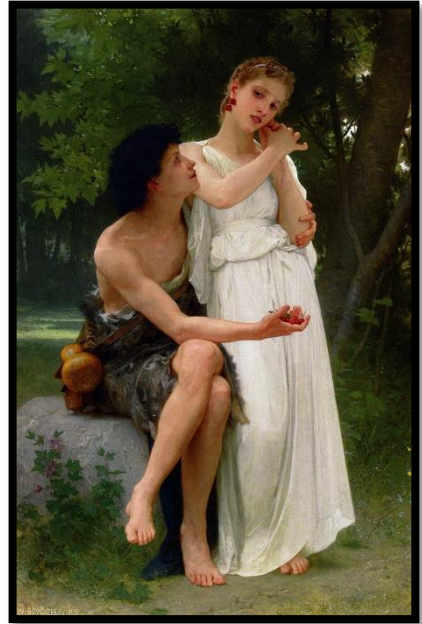


Những chuyện tưởng tượng về tính dục và những vấn đề thực tế

Tính dục là một phần bí ẩn trong huyền nhiệm con người –bí ẩn đến mức mà mọi nền văn minh đều sử dụng những hình ảnh và thần thoại về tính dục để diễn tả điều huyền bí. Nhưng cũng có một số quan niệm về tính dục rất nông cạn. Khi người ta theo đuổi quan niệm nông cạn, tính dục bị tước mất nhân tính và mối tương quan nhân vị bị phá hủy.

Một quan niệm nông cạn về tình dục là vợ chồng nên "thực hiện" một số kiểu cách nào đó và nó đem lại "thành công" việc vợ chồng. Chẳng cần phải có những thân thể thon thả, trẻ trung và hành động kiểu siêu sao để trải nghiệm sự thân mật vợ chồng cách sâu xa và bền bỉ. Chẳng thể so sánh tâm trạng riêng tư của vợ chồng mình với bất cứ ai hay cũng chẳng cần tuân thủ những tiêu chuẩn được khuôn định bởi những lời tư vấn rất tân thời về "chuyện ấy". Những hướng dẫn khôn ngoan và sáng suốt hơn về chuyện ấy thúc đẩy người ta tẩy chay nó. Khi đề cập đến nhu cầu và sự thoả mãn tình dục, chẳng hạn những hướng dẫn đúng đắn như của bác sĩ James J. Rue cho biết rằng mỗi ông chồng và mỗi bà vợ là độc nhất vô nhị, không ai giống ai. Chẳng có kiểu mẫu ái ân nào áp dụng cho hết mọi cặp vợ chồng.

Như vậy chẳng hay ho gì khi đem kiểu chăn gối vợ chồng mình so sánh với kiểu vợ chồng khác. Như thế cũng chẳng có phiếu ghi điểm nào tính tần số làm "chuyện ấy" –bao nhiêu lần mỗi tuần hoặc mỗi tháng. Chẳng cần đồng hồ tính màn dạo đầu nên kéo dài bao lâu, đêm hay ngày, chẳng có tư thế nào để thân thể phải tuân theo để diễn tiến chuyện chăn gối. Tương giao tính dục của mỗi cặp vợ chồng



*Nữ trang đầu tiên, họa sĩ
William Adolphe Bouguereau*



là một thể hiện nhân vị đầy tính riêng tư và độc nhất vô nhị. Chỉ khi nào thoát khỏi những mục tiêu, kỳ vọng và chỉ tiêu được khuôn định thì khi ấy chuyện chăn gối mới có thể là một biểu lộ tính thân mật riêng tư của con người.

Một quan niệm nông cạn nữa về tình dục là xem nó chỉ như một phương tiện để thỏa mãn cá nhân mình. Khoái lạc là hoa trái của sự thỏa mãn tình dục, nhưng khoái lạc thuộc về tình dục là chuyện phi lý. Tìm kiếm khoái lạc chỉ vì khoái lạc là điều hết sức phù du. Nó chỉ mang tính bền vững và mãn nguyện khi vợ chồng tìm kiếm khoái lạc nhằm thể hiện tình yêu và hiệp nhất sâu xa hơn.

Trong vườn địa đàng thân mật vợ chồng, hai người nên "một xương một thịt", một thân thể. Là một thể hiện nền tảng của Bí tích Hôn nhân, bí tích dành riêng cho vợ chồng, việc chăn gối thân mật vợ chồng duy trì và làm sâu đậm hơn sự hiệp nhất của gia đình trong Đức Giêsu Kitô.

Chuyện chăn gối cần đến sự giao tiếp

Không thiếu những ông chồng và bà vợ trải qua các vấn đề thể lý liên quan đến tình dục. Chẳng hạn hai vấn đề thường gặp nơi một số nam giới là sự bất lực thứ cấp (không có khả năng duy trì sự cương cứng đủ để xâm nhập) và việc xuất tinh sớm. Hai vấn đề phổ biến thường gặp nơi một số nữ giới là sự lãnh đạm và không đạt được cực khoái.





Nhiều nguyên nhân khác nhau có thể liên quan đến những vấn đề này. Chẳng hạn như căng thẳng hoặc sức khỏe suy giảm có thể gây bất lực thứ cấp. Tâm lý lo sợ yếu kém để làm tốt chuyện ấy, hoặc thiếu sự nhạy cảm và tinh tế của người chồng, có thể gây ra sự lãnh đạm hoặc không đạt được cực khoái. Chung quy trong những chuyện như vậy luôn có điểm chung này: vấn đề dù có nguyên nhân nào đi nữa cùng đều bắt nguồn từ cả vợ lẫn chồng. Như vậy, giải pháp cho vấn đề tùy thuộc vào *cả hai* vợ chồng. Một cách chắc chắn để

kéo dài hoặc làm trầm trọng thêm các vấn đề như thế là: phớt lờ chúng, ngấm ngầm mang những cảm nghĩ xấu về chuyện ấy, thể hiện lòng oán giận hoặc ra mặt thù ghét. Điều cần thiết và được mời gọi là hãy đối thoại – hãy giao tiếp cách cởi mở và tràn đầy tin tưởng. Đây không phải là lúc để cãi cọ hay chôn vùi cảm xúc: nó là thời gian cho tình yêu. Nếu không có sự thân mật riêng tư trong những trường hợp như vậy, sẽ không có sự thân mật về thể lý.

Đây cũng là thời điểm cần sự thông cảm, lương tri và khiêm tốn. Điều này không loại trừ việc tham khảo ý kiến bác sĩ trong trường hợp sức khỏe yếu kém, gặp gỡ chuyên viên để tư vấn trong trường hợp xuất tinh sớm để giúp vợ chồng đồng bộ hóa sinh hoạt của họ. Nhận được sự giúp đỡ trong những trường hợp như vậy chẳng khác gì là một hành động yêu thương vì Chúa Kitô và Thân Thể Ngài, bởi vấn đề thân mật thể lý có ảnh hưởng đến thân mật riêng tư – và điều đó ảnh hưởng đến tất cả chúng ta.



Tin Mừng cho sự thân mật: kế hoạch hóa gia đình theo phương pháp tự nhiên

Vào cuối những năm 1960, hàng triệu người Công giáo trưởng thành đọc *Humanae Vitae – Sự sống con người*, thông điệp năm 1968 của Đức Giáo Hoàng Phaolô VI từ chối các hình thức kiểm soát sinh sản nhân tạo. Kể từ thời điểm đó, các nhà thần học và khoa học đã có những tiến bộ to lớn trong “cách nhìn toàn diện và tích cực về con người cũng như về ơn gọi của họ” được đề cập trong thông điệp. Một đóng góp lớn lao cho cách nhìn đó là những tiến bộ khoa học trong việc kế hoạch hóa gia đình theo phương pháp tự nhiên (PPTN).



Trên khắp thế giới, một làn sóng quan tâm lớn lao về PPTN đối với những phụ nữ trẻ, những chị em sợ viên thuốc tránh thai và những biện pháp tránh thai nhân tạo khác. Sự vỡ mộng với những biện pháp nhân tạo xảy ra đồng thời với việc mở rộng nghiên cứu để hoàn thiện PPTN, một phương pháp an toàn, đáng tin cậy, vô hại và hoàn toàn không tốn kém gì. Năm 1979, Cha Anthony Zimmerman, giám đốc điều hành Hiệp hội Đời sống Gia đình ở Tokyo đã viết: "Chúng ta đang ở vào đêm trước sự kiện. Tôi tin rằng, ở một bước ngoặt vĩ đại trong lịch sử nhân loại, khi một phần lớn nhân loại sắp hưởng về việc kế hoạch hóa gia đình theo phương pháp tự nhiên như một phương tiện hoàn thiện cuộc sống gia đình. Một khi việc thực hành phương pháp đó được phổ biến giữa đời sống con người, nó có thể sẽ được duy trì cho đến hết kỳ hạn."



Không chỉ đơn thuần là một "phương pháp" khác

PPTN còn nhiều hơn một câu trả lời trời cho trước việc kiểm soát sinh sản theo phương pháp nhân tạo. Một trong những giá trị nổi bật nhất mà người ta trải nghiệm từ phương pháp đó là nó cải thiện cuộc sống gia đình của họ. Khi họ kiểm tra chu kỳ hàng tháng và cùng nhau đưa ra quyết định, vợ chồng thông báo một chiều kích hoàn toàn mới mẻ trong giao tiếp của họ trong tư cách là vợ chồng. Nó gia tăng việc giao tiếp và cùng nhau quan tâm đến chuyện chăn gối. Các vợ chồng chuyển đổi từ biện pháp tránh thai nhân tạo sang tự nhiên thường có những nhận xét như sau. Những người vợ nói: "Bây giờ chồng tôi lại hỏi tôi và không đòi hỏi nữa". Những người chồng nói: "Vợ tôi lại được quan tâm: bây giờ cô ấy phản ứng như lúc chúng tôi mới cưới nhau vậy."

Điều ngạc nhiên đối với nhiều người là PPTN khiến người ta ý thức hơn về Nước Thiên Chúa đang ở giữa họ. Một bản tuyên bố được ghi nhận bởi một số nhà rao giảng Tin Mừng vùng Viễn Đông và Nam Mỹ nói rằng PPTN đã mang lại những kết quả sau: "Đời sống gia đình đã được cải thiện rất nhiều.... Cha mẹ chú ý nhiều hơn đến việc giáo dục Kitô giáo cho con cái họ và đến việc cầu nguyện trong gia đình.... Dân chúng thêm tin tưởng vào linh mục của họ, họ nhận ra rằng ngài quan tâm đến các vấn đề của họ và có thể nói về những điều đã từng là điều cấm kỵ.... Những người không phải là Kitô hữu đã gia nhập Hội Thánh."

Kỳ thực, kế hoạch hóa gia đình theo phương pháp tự nhiên thì tốt đẹp đến không ngờ. Nhưng không thể không cần đảm nhận nó dưới cái nhìn của đức tin. Để có một lời giải thích ngắn gọn và rõ ràng về PPTN cần có sự hướng dẫn của một chuyên viên.

Vườn địa đàng thân mật mà anh chị chia sẻ trong tư cách vợ chồng là nơi anh chị trải nghiệm Nước Trời an bình và hân hoan trong Thánh Thần. Nó bắt nguồn từ chính kinh nghiệm nên "một xương một thịt" mà tình yêu vợ chồng của anh chị có được và trao ban sự sống cho những thành phần khác trong thân thể Chúa Kitô, bắt đầu với chính gia đình anh chị.



Những chủ đề để suy tư và đối thoại

Chương này là một cơ hội tốt lành khác để làm sâu đậm thêm sự gần gũi riêng tư vợ chồng anh chị. Nó cũng có thể giúp anh chị làm mới lại việc tương giao tính dục vợ chồng. Vì vậy hãy nắm lấy cơ hội. Hãy khám phá những phạm vi mới mẻ trong tình thân ái nơi khu vườn địa đàng vợ chồng bằng cách cùng nhau thực hiện lần lượt từng câu hỏi này.

1. Khi tôi nghĩ về đôi ta trong tư cách "hai người nên một xương một thịt", chúng ta đang làm việc của đôi ta qua đời sống chung, tôi nghĩ rằng...

2. Khi tôi nghĩ về cuộc hôn nhân đôi ta như một vườn địa đàng thân mật mà không một ai sống trong đó ngoại trừ em/anh, anh/em và Thiên Chúa, tôi nhận thức rõ rằng...

3. Hoạt động trong đời sống hàng ngày của đôi ta với nhau giúp anh/em cảm thấy rất gần gũi với em/anh là việc...

4. Phẩm chất cho thấy anh/em nỗ lực hết sức mình để làm cho việc chăn gối đôi mình thành một trải nghiệm tình yêu là... (Hãy mô tả vì sao phẩm chất này ảnh hưởng đến thái độ và cảm xúc của anh chị.)

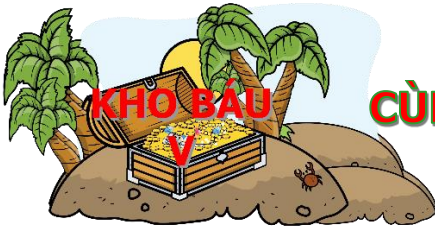
5. Một cách anh/em có thể giúp tôi giao tiếp tốt hơn khi chúng ta đang làm tình là...

6. Cho đến lúc này, những gì tôi đã nghe hoặc đọc về việc kế hoạch hóa gia đình theo phương pháp tự nhiên và phản ứng của tôi đối với nó là...

7. Tôi nhận ra rằng anh/em và em/anh có thể luôn luôn càng ngày càng yêu nhau hơn nữa nếu chúng ta thực sự muốn khi nào tôi...

8. Tôi cho rằng sự thân mật riêng tư của đôi ta có thể giúp người khác ý thức về sự hiện diện yêu thương của Chúa Kitô trong đời sống của họ khi tôi...





CÙNG GIÁO DỤC CON CÁI

Bốn phận giáo dục con cái là bốn phận hệ trọng nhất của cha mẹ. Đó không chỉ là một công việc mà còn là quyền bất khả nhượng của cha mẹ trên con cái. Cha mẹ cần biết hướng phải đi để chỉ dẫn cho con cái. Dựa trên Tông huấn *Familiaris Consortio* và *Amoris Laetitia*, cha mẹ biết mình phải làm gì, phải dạy điều gì để hoàn thành nhiệm vụ khó khăn và phức tạp do hoàn cảnh xã hội đưa đẩy.

Củng cố nền tảng việc giáo dục

Vì cha mẹ luôn có ảnh hưởng trên sự phát triển về mặt tinh thần của con cái, về điều tốt cũng như điều xấu nên cha mẹ hãy đảm nhận trách nhiệm không thể né tránh này và thực hiện việc giáo dục cách ý thức, hiểu biết, nhiệt tình, hợp lý và thích đáng. Cha mẹ nên nhớ *bữa ăn chung* có ảnh hưởng trực tiếp trên con cái. Nó mang giá trị giáo dục và giá trị sống nhằm làm triển nở tình yêu gia đình.



Yêu thương là bí quyết quan trọng nhất trong việc giáo dục con cái. Với trách nhiệm, tình thương và gương sáng cha mẹ làm sao để con cái luôn tin rằng họ là những người đáng kính trọng và đáng tin cậy nhất trên đời. Con cái tin tưởng và kính trọng cha mẹ ở chính tình yêu mà cha mẹ dành cho nhau. *Chính việc cha mẹ biết chăm sóc cho nhau là việc họ đang chăm sóc cho con cái mình.* Đây là nguồn mạch chính yếu để gia đình tồn tại, tiếp nhận nhau và cùng thăng tiến. Khi cha mẹ biết nói những lời hòa nhã với nhau như "xin phép", "xin cảm ơn" và "xin lỗi" họ không chỉ nuôi dưỡng tình yêu, gây tin tưởng, đem



lại hy vọng, bình an và niềm vui cho tâm hồn cũng như cho gia đình mà đó là gương sáng cho con cái.

Để con cái lớn khôn, *một ngôi nhà thấm tình thân ái*, cảm thấy thoải mái, có bầu khí ấm cúng và mang trạng thái an bình là nhu cầu và là mơ ước hàng đầu của gia đình. Điều quan trọng là dạy cho con cái biết yêu thích ngôi nhà của gia đình và cảm thấy có trách nhiệm với nó.

Củng cố mục tiêu giáo dục

Tự do nằm ở bản chất của con người. Đó là khả năng bản thân con người được thật sự là mình và đạt tới sự sung mãn nơi chính mình. Dự tính của mỗi người con hay mỗi con người xuất phát từ sự tự do ấy. Đó là một sự tự do có trách nhiệm. Nhiệm vụ giáo dục của cha mẹ giúp con cái phát triển sự tự do ấy bằng cách giúp con cái hành động theo ý ngay lành, biết rõ sự thiện, biết đặt những chiều kích vật chất và bản năng tự nhiên phụ thuộc vào những chiều kích thuộc nội tâm và thiêng liêng.



Hành động xấu xa sẽ là nguyên nhân cho những hậu quả xấu xa. Người gây ra hậu quả xấu phải chịu trách nhiệm vì điều xấu đã gây ra cho người khác. Nếu hậu quả gây đau khổ cho người khác, trẻ phải biết hối hận, xin lỗi và sửa chữa những thiệt hại. Đó là cách làm cho mình và cho người hạnh phúc.

Chính Thiên Chúa tạo dựng nên *tính dục*. Giáo dục giới tính là một công việc quan trọng. Để con cái biết sống cho một tình yêu cao thượng và quảng đại, cha mẹ cần giáo dục giới tính cho chúng cách tích cực, khôn ngoan và tiệm tiến theo những tiến bộ của tâm lý học, sư phạm và giáo dục. Mỗi tương quan nam và nữ của cha mẹ là một bài học cụ thể và hiệu quả nhất trong giáo dục giới tính cho trẻ.

Cha mẹ là thầy dạy đầu tiên về *đức tin* cho con cái. Nó được học



một cách trực tiếp khi chính cha mẹ thực sự sống kinh nghiệm đức tin, tin tưởng vào Chúa, tìm kiếm Ngài, cần đến Ngài. Điều này đòi hỏi cha mẹ kêu xin Chúa hành động trong tâm hồn của con cái. Tuy không phải là chủ nhân của các tâm hồn nhưng nỗ lực sáng tạo của cha mẹ góp phần cộng tác với kế hoạch sáng tạo và cứu độ của Thiên Chúa. Chính vì vậy, khi con cái tận mắt nhìn thấy *cha mẹ cầu nguyện* và được cha mẹ dạy cho biết cầu nguyện là lúc chúng được thông truyền đức tin cách mạnh mẽ nhất

Củng cố đường hướng giáo dục

Cha mẹ giáo dục con cái là làm công việc của tình thương, một loại tình thương giúp chúng trưởng thành sự tự do, triển nở con người toàn diện và có được sự tự lập đích thật. Cha mẹ cần quan tâm đến những xác tín, mục tiêu, ước muốn, dự tính cuộc đời của người con. Cha mẹ *định hướng* cho con cái có một kế hoạch hay một mục tiêu để vươn tới không chỉ là bổn phận hướng nghiệp nhưng nó sẽ là công cụ để sống trách nhiệm với chính mình và đời để dành thành công.

Cha mẹ cần tập cho con cái những *thói quen tốt* và mang tính trung dung vì chúng không chỉ tạo nên hạnh kiểm đạo đức nhưng còn giúp con người tập trung tinh thần để làm những công việc cần thiết khác. Chính phẩm giá tự do nội tâm và trách nhiệm nên thánh đòi buộc người Kitô hữu phải có trách nhiệm trên thói quen của mình. Cha mẹ cần tập cho trẻ thói quen nói những lời "*xin phép*", "*xin lỗi*", "*xin cảm ơn*" với tất cả ý thức, kiên quyết dạy cho trẻ biết xin lỗi và sửa chữa những thiệt hại gây ra cho người khác.

Khi đối diện với lầm lỗi của con cái, cha mẹ không được bỏ qua những lỗi lầm dù rất nhỏ nhưng cũng đừng quá khắt khe, độc tài và ứng xử bạo lực trên những lỗi phạm kéo chúng mang mặc cảm tội lỗi, mất tin tưởng vào tình thương cha mẹ và dần dà xa tránh cha mẹ. Làm sao khi sửa lỗi con cái cảm thấy chúng vẫn được cha mẹ quan tâm, yêu mến, tin tưởng và trân trọng khả năng hướng thiện của chúng. Bất cứ một sự nhân nhượng nào trên lỗi phạm của con cái trong hiện tại đều sẽ gây khó khăn về nhân cách trong tương lai.

Nhân đức tiết độ là nhân đức cứu vớt khoái lạc và niềm vui. Cha mẹ có vai trò quyết định trong việc sống và truyền đạt khả năng biết



chờ đợi cho con cái. Đây là khả năng biết làm chậm lại sự thỏa mãn cá nhân nhằm điều hòa giữa niềm vui và nỗi đau bằng cách gia tăng sự dễ chịu khi biết sắp đặt để làm điều khổ, điều khó trước và làm điều sướng, điều dễ sau. Muốn vậy cha mẹ thường xuyên tập cho con cái biết sống tinh thần hy sinh và nhẫn nhục, tinh thần đó như những chiếc neo gòn giữ con thuyền tình yêu trước cơn sóng gió cuộc đời.

Những điểm để suy tư và đối thoại

1. Trong vai trò làm cha mẹ, tôi biết rõ con người hoặc điều gì yêu thích và ác cảm của trẻ (bạn thân, ca sĩ, thể loại âm nhạc, chương trình truyền hình, màu sắc, môn thể dục thể thao, cuốn sách, món ăn, đồ vật) là...

2. Tương quan sống với người khác của con mình được tôi biết đến (biệt danh ở trường, cá tính dưới mắt bạn bè, nhóm bạn, giáo viên được yêu thích, thần tượng, thủ lĩnh, đồng đội, bạn thân v.v.) là...



3. Tôi biết nhân cách của con tôi (mặc cảm về..., thất vọng về..., giữ kỷ luật... , có điều đáng buồn, điều tồi tệ là..., nỗi sợ hãi là..., dự tính tương lai sẽ là... và sẽ làm..., thái độ trước sự chết là...).

4. Lần gần đây nhất tôi sẽ nói câu này với con: "Hãy nhớ rằng cha mẹ rất yêu con và cha mẹ muốn yêu con luôn mãi và trong bất cứ tình cảnh nào con đều có thể đến gặp cha mẹ". Tôi cảm thấy tâm trạng của con tôi sau khi nghe là...

5. Thái độ của tôi đối với con (khuyến khích, quá kỳ vọng, thừa nhận tiến bộ, dùng tiền để hứa hẹn và bù trừ thiếu sót, khiển trách) là...

6. Thái độ của trẻ (khi bị từ chối, trước nhược điểm, với căn nhà mình ở, cách ăn mặc, với truyền hình, với điện thoại thông minh, việc cầu nguyện) là...





LẮNG NGHE VÀ CẦU NGUYỆN

Việc lắng nghe nhờ Thánh Kinh

Trong tác phẩm đã đóng thành phim *Tâm Hồn là Một Thợ Săn Cô Đơn* nói đến anh chàng Singer; anh ta là một người câm điếc rất nhạy cảm. Anh không thể nói hoặc nghe, nhưng anh có một "trái tim biết lắng nghe". Trong tình tiết câu chuyện, có một gã lang thang không bạn bè, không người thân thích đã nói với Singer: "Anh là người duy nhất đã biết lắng nghe tôi." Mỗi quan tâm săn sóc của Singer khiến người ta thoát khỏi nỗi cô đơn của họ. Nhưng chẳng một ai trong số những bạn bè hay hàng xóm của anh nhận ra rằng anh ta cũng cần "được lắng nghe". Tiếc thay ở ngay đoạn kết, anh tự giải thoát khỏi nỗi đau đớn trong lòng bằng cách lấy đi mạng sống của chính mình. Chỉ khi mọi sự đã rồi, cô bé hàng xóm nói bên mộ Singer: "Em yêu anh, anh Singer."



Anh chị đang sống với nhiều người cần đến trái tim biết lắng nghe của anh chị. Và anh chị đang sống với Thiên Chúa, Đấng vô cùng ao ước anh chị biết lắng nghe từ trái tim của Ngài. Ở đây và bây giờ, Thiên Chúa đang mời gọi anh chị ngang qua những lời của Thánh Kinh. Theo hiến chế Mạc Khải của Công Đồng Vaticanô II, Ngài mời anh chị "thông qua tình yêu viên mãn của Ngài... đi vào sự hiệp thông với chính Ngài." Mong muốn lớn lao của Ngài là anh chị biết lắng nghe Ngài qua Thánh Kinh và đáp lại Ngài qua lời cầu nguyện. Hiến Chế đã thúc giục "việc đọc Thánh Kinh phải được theo sau bằng lời cầu nguyện" (Mạc Khải, 2 & 25).

Những gợi ý về Thánh Kinh cho Gia Đình

Trước Công Đồng Vaticanô II, truyền thống đọc và cầu nguyện theo Thánh Kinh đã là việc tương đối ít đối với các gia đình Công giáo. Nếu gia đình anh chị chưa thực hiện kinh nghiệm đó như một việc thường xuyên trong đời sống chung, các gợi ý sau đây sẽ giúp anh chị thực hiện và xét xem chúng sao cho phù hợp với hoàn cảnh sống của anh chị. Nếu Thánh Kinh là một việc truyền thống trong gia đình anh chị, những gợi ý này cũng có thể chứa đựng một vài ý tưởng hữu ích cho anh chị.



- *Thường xuyên cùng nhau đọc và cầu nguyện với Thánh Kinh.* Mức độ thường xuyên và thời gian bao lâu thay đổi tùy theo từng gia đình. Hãy chọn thời gian thuận tiện, rồi trung thành với thời gian đó.

Với gia đình có thành viên nhỏ tuổi, trước khi đi ngủ có lẽ là thời điểm tốt lành nhất để đọc một đoạn Tin Mừng được ưa thích nhất. Có lẽ gia đình khác lại thấy trước bữa ăn chính trong ngày là thời điểm tốt hơn. Sau khi đọc, cùng nhau cầu nguyện xin Chúa chúc lành cho bữa ăn dựa trên điều Chúa truyền đạt thông qua Thánh Kinh.

Ý tưởng hay là mỗi tuần nên có ít nhất một buổi dài hơn. Với nhiều



người, tối thứ bảy hoặc Chúa Nhật là một thời gian lý tưởng. Ngay khi anh chị đã chọn thời điểm được xem là tốt nhất, hãy coi nó là thời gian thánh thiêng - một thời gian khi anh chị có chủ tâm muốn ở bên nhau để yêu nhau bằng việc chia sẻ Lời Chúa.

- *Hãy để trẻ em làm càng nhiều càng tốt*; việc tham gia tích cực là bí quyết duy trì việc quan tâm của trẻ. Cho dù trẻ bé đến đâu đi nữa thì mọi đóng góp của trẻ nên được trân trọng. Hãy cố gắng hết sức để làm cho cuộc họp mặt này trở thành một kinh nghiệm vui tươi cho trẻ em. Ký ức trong cuộc sống sau này của trẻ về những lần chia sẻ này sẽ gây ảnh hưởng sâu xa đến tương quan của chúng với anh chị, với đồng loại và với Thiên Chúa.

- *Cầu nguyện với Thánh Kinh* là việc không nên thiếu trong mọi cuộc gặp mặt gia đình. Sau khi đọc và chia sẻ cảm tưởng của anh chị, hãy để mỗi thành viên trong gia đình có cơ hội để thưa chuyện cách đơn sơ với Chúa Cha, Chúa Giêsu hoặc Chúa Thánh Thần. (Nếu anh chị đang đọc các thư thánh Phaolô hoặc sách các tiên tri, anh chị cũng hãy nói với trẻ là: các vị đang nghe con.) Hãy thay phiên nhau chia sẻ theo lời lẽ của chính mỗi người. Nếu Chúa Thánh Thần khiến cả nhóm cầu nguyện trong im lặng, điều đó cũng rất tốt lành. Trong thời gian cầu nguyện này, đích thân cha mẹ hãy nhớ biểu lộ phản ứng cá nhân mình với Thiên Chúa, tránh những bài thuyết giáo nhắm vào bọn trẻ.



*Cầu nguyện, họa sĩ
William Adolphe Bouguereau*



Mẫu cầu nguyện với Thánh Kinh trong gia đình

Mẫu đơn giản anh chị có thể dùng để sum họp cầu nguyện bằng Thánh Kinh như sau:

1. Mỗi người *tập trung chú ý vào sự hiện diện của Đức Giêsu* đang ở giữa họ. "Ở đâu có hai hay ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đấy, giữa họ" (Mt 18,20).



2. Một thành viên gia đình *đọc đoạn Thánh Kinh đã được chọn*. Bất cứ ai đọc lúc này cũng hãy đọc đoạn văn đã chọn (trừ khi anh chị đang lấy nguyện một cuốn sách của Thánh Kinh và đọc từ đầu đến cuối).

3. Sau khi đọc, bắt đầu *thấu hiểu điều đã đọc*. Đây là hai trong số nhiều cách để làm điều này. Hai cách tiếp cận này có thể được áp dụng cách riêng rẽ hay kết hợp lại.

- Một cách tiếp cận theo hướng nghiên cứu là lấy đoạn văn được chọn và hiểu nó trong mối liên hệ với chương hoặc phần mà nó thuộc về. Về mặt này, các đề mục trong Thánh Kinh theo bản dịch của linh mục *Nguyễn Thế Thuấn* hay của *Nhóm Phiên Dịch Các Giờ Kinh Phụng Vụ* thật hữu ích. Sử dụng mọi chú giải có sẵn: các chú thích trên bản văn và phần giới thiệu nằm ở phần đầu của mỗi sách Tin Mừng, lá thư hoặc cuốn sách. Cũng dùng cả từ điển và tập bản đồ Thánh Kinh. Cố gắng để có được ý nghĩa tổng quát của cả đoạn văn cũng như ý nghĩa của các câu riêng lẻ.

- Đây là một cách tiếp cận mang tính cá nhân hơn. Mọi ngẫm nghĩ dựa trên đoạn văn chỉ đọc trong một hoặc hai phút. Sau đó, mọi người viết lách (hoặc vẽ ra) những suy nghĩ và cảm nghĩ đến với mình từ việc đọc trong vòng khoảng năm phút. (Đây có thể là một lá thư gửi cho Chúa Cha, Chúa Con, hoặc Chúa Thánh Thần, giống như "thư đối thoại" đã được mô tả trong chương 3.) Một câu hỏi trọng tâm anh chị có thể dùng để viết câu trả lời của anh chị cho hầu hết mọi bài



đọc là: *Chúa đã nói gì với tôi trong bài đọc này khiến điều đó có thể làm cho chúng ta trở thành một gia đình thân thiết hơn?*

4. *Chia sẻ cho nhau.* Thay phiên nhau nói lại hoặc đọc những gì mỗi người đã viết, vẽ hoặc học biết do nghiên cứu. Sau khi mọi người đều đã chia sẻ phần của mình, mời nhận xét chung về những gì đã nói và các đề xuất cụ thể cho tương lai. Có lẽ một *quyết tâm* nào đó có thể được thực hiện trong gia đình – một điều gì đó mang *tính tích cực* mà mọi người có thể làm ngay hiện tại và trong tương lai.

5. Nếu có bất kỳ hoạt động nào khác – một cuộc thi về giáo lý, trò chơi Thánh Kinh, hoặc một bữa ăn nhẹ– đây là thời điểm tốt để cầu nguyện bằng Thánh Kinh.

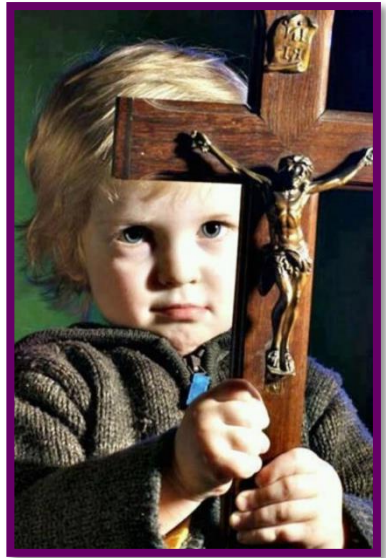
6. Hãy cùng nhau cầu nguyện, như đã đề cập ở trên.

7. Hãy diễn tả dấu chỉ hòa thuận và vui sướng bằng cách ôm chặt, bắt tay, nụ hôn, gật đầu, chạm nhẹ. Hãy dành thời gian cho nhau; nói chuyện riêng tư với nhau. Hãy biểu lộ tình yêu, tha thứ, niềm vui, bình an khi ở bên nhau. Nước Thiên Chúa đang ở giữa anh chị!

Lắng nghe qua việc cầu nguyện thâm lặng

Có nhiều hình thức cầu nguyện gia đình: đọc Kinh Mân Côi (đọc chung hoặc riêng), chia sẻ Lời Chúa, chuỗi kính Lòng Thương Xót Chúa, suy niệm Lời Chúa, suy ngắm 14 Đàng Thánh Giá... Hãy nhớ rằng bất kỳ cách thức cầu nguyện cầu dù cổ xưa hay mới mẻ nào cũng chỉ tốt lành thật sự cho mỗi người khi nó giúp cá nhân người đó liên lạc với Thiên Chúa –ngược lại nó sẽ chẳng hữu ích gì cho ai nếu nó không giúp người đó gắn bó với Thiên Chúa.

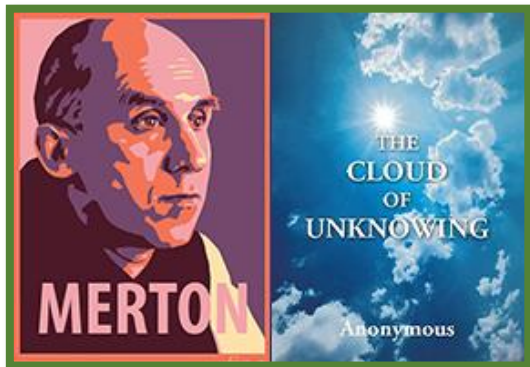
Liên quan đến cách thức hay phương pháp cầu nguyện, điều này cũng nhắc nhớ ta về việc cầu nguyện: *mọi lời cầu nguyện đều siêu*



nhiên theo nghĩa nó là một sự đáp trả trước những ân huệ được đón nhận từ Thiên Chúa. Khi lời cầu nguyện phát xuất từ con tim chân thành thì đó là lời cầu nguyện siêu nhiên không lệ thuộc vào hình thức nào cả.

Cầu nguyện chiêm niệm (Suy niệm quy thần)

Phương pháp thứ hai được gọi là cầu nguyện chiêm niệm, một thuật ngữ được gợi ý từ các đan sĩ dòng Trappist và linh mục văn sĩ Thomas Merton. Cầu nguyện chiêm niệm, như được đề ra ở đây, là một hình thức đơn giản của lời cầu nguyện được tìm thấy trong linh đạo kinh điển của



Công Giáo thế kỷ XIV, đặc biệt trong quyển sách *Đám Mây Vô Thức - The Cloud of Unknowing*. Phương pháp này như sau:

1. *Tìm một nơi yên tĩnh*, ngồi ở tư thế thoải mái và nhắm mắt lại. Giãn lỏng mọi cơ bắp càng nhiều càng tốt. Để tâm trí thành thơi và tận hưởng sự an bình nội tâm.

2. Trong phút chốc lặng lẽ an vui hãy *tập trung vào Thiên Chúa – Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần* – là Đấng đang hiện diện nơi thâm tâm mỗi người. Thiên Chúa là Trung Tâm, là Đấng ở khắp mọi nơi và hiện diện nơi trung tâm sâu thẳm linh hồn mỗi người. Tập trung vào trung tâm đó và để bản thân trải nghiệm sự hiện diện Thiên Chúa trong tâm hồn.

3. Hãy để *một từ ngữ* nào đó đến với anh chị – một từ đơn sơ như: *Thiên Chúa, Chúa Cha, Tình Yêu, Chúa, hoặc Đức Chúa*. Hãy lặp lại từ ngữ đó một cách chậm rãi và êm đềm. Hãy để tâm tình qua từ ngữ đó dẫn anh chị đến với Thiên Chúa đang hiện diện ngay giữa lòng anh chị. Hãy tập trung mọi quan tâm và mong muốn vào Thiên Chúa và hãy để ngôn từ bộc lộ lòng tin, cậy, mến và lời ca ngợi trong anh chị. Khi có tư tưởng hoặc hình ảnh nào gây chia trí, cách đơn sơ



là hãy quay lại trung tâm bằng cách lặp lại từ ngữ đã chọn.

4. Khi kết thúc lời cầu nguyện của mình, anh chị hãy làm nó cách chậm rãi và êm đềm. Từ từ lặp lại từng lời cầu nguyện như khi đọc Kinh Lạy Cha, Kinh Kính Mừng hoặc Kinh Sáng Danh, cảm nghiệm mọi lời âm vang trong lòng anh chị.

Nếu anh chị sử dụng phương pháp cầu nguyện chiêm niệm cách riêng tư, thì khoảng thời gian thông thường cho ít nhất là chừng 20 phút mỗi lần (nếu có thể, hai lần) trong một ngày. Nếu anh chị áp dụng nó như một thực hành gia đình, anh chị có thể rút ngắn thời gian xuống dưới 20 phút. Trẻ nhỏ có thể sử dụng suy niệm quy thần với điều kiện nên điều chỉnh thời gian theo khả năng của chúng. Ở dạng rút gọn, nó có thể được sử dụng vào lúc để cầu nguyện thầm lặng trong buổi sum họp cầu nguyện với Thánh Kinh trong gia đình anh chị.



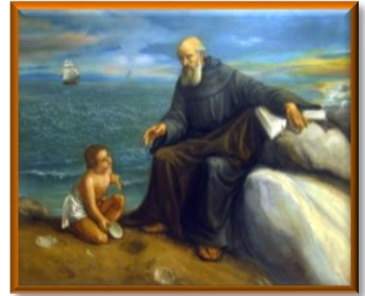
Trong tương quan của anh chị với Thiên Chúa qua Thánh Kinh và việc lắng nghe, có những khái niệm mà nhà thần học nổi tiếng Bernard Lonergan đã gọi là "nội ngôn – ngôn từ bên trong" và "ngoại ngôn – ngôn từ bên ngoài". Ngôn từ bên ngoài là ý nghĩa đến với anh chị từ việc hiểu chính bản văn Thánh Kinh. Trong và qua bản văn Thánh Kinh anh chị đọc hoặc nghe, anh chị có thể nhận được một "ngôn từ bên trong" – lời Chúa nói với tâm hồn anh chị. Đức Giêsu đang đề cập về điều đó khi Ngài nói: "Này anh Simon con ông Giona, anh thật là người có phúc! Vì không phải xác thịt hay máu huyết mặc khải cho anh điều ấy, nhưng là Cha của Thầy là Đấng ngự trên trời" (Mt 16,17).

Việc nhận được nội ngôn ở đây không phải là điều gì đó anh chị có thể làm được. Đó là ân sủng, một kinh nghiệm về Nước Trời ở giữa anh chị. Nhưng anh chị có thể chuẩn bị đón nhận nó bằng cách trung tín lắng nghe. Việc nghe ngôn từ bên trong là một cái gì đó giống như



nghe *xuyên suốt* những ngôn từ mà một người đang nói về những gì mà tâm hồn của người đó đang nói. Nó là điều từ cung lòng Thiên Chúa đến tâm hồn.

Tâm hồn là một tên thợ săn cô đơn. Như thánh Augustinô đã nói thật sâu sắc: "*Bởi vì Chúa đã dựng nên chúng con cho Chúa và tâm hồn chúng con không yên nghỉ cho đến khi được yên nghỉ trong Chúa*". Khi anh chị lắng nghe Thiên Chúa và nghe nhau với trọn tình yêu, tâm hồn anh chị trở nên viên mãn.



Những điểm để suy tư và đối thoại

- 1. Khi tôi tưởng nghĩ Thiên Chúa muốn và đang gọi mời tôi sống thân mật với Ngài, tôi...**
- 2. Lý do tôi muốn biến Thánh Kinh nên một thành phần thường xuyên hơn trong đời tôi là vì...**
- 3. Ngày và thời điểm chúng tôi đồng ý để đọc Thánh Kinh với nhau là...**
- 4. Đoạn Thánh Kinh kế tiếp mà tất cả chúng tôi đều thích đã được chọn để đọc lần tới là...**
- 5. Phúc lành chính yếu mà chúng tôi cho rằng mình đã nhận được từ lần sum họp đọc Thánh Kinh lần vừa rồi là...**
- 6. Phương pháp cầu nguyện thầm lặng giúp tôi liên lạc với Thiên Chúa nhiều nhất là...**
- 7. Ân huệ lớn nhất mà tôi nhận được từ việc lắng nghe Thiên Chúa qua Thánh Kinh là...**
- 8. Ân huệ lớn nhất mà tôi nhận được từ việc lắng nghe gia đình tôi chia sẻ kinh nghiệm của họ về Thiên Chúa là...**





THA THỨ NƠI GIA ĐÌNH

Một cách để tha thứ nơi gia đình

Ta là Giêsu mà người đang bách hại... đang bách hại... đang bách hại. Tại sao người bách hại ta... ta... TA?

Những lời đó đã âm vang trong ký ức của thánh Phaolô cho đến ngày ngài qua đời. Khi những năm tháng trôi qua, ý nghĩa của những lời đó trở nên ngày càng rõ ràng hơn với ngài, cho đến khi Phaolô có thể tuyên bố: *Nếu một chi thể nào đau đớn, thì mọi chi thể cùng đau. Nếu một chi thể nào được vinh dự, thì mọi chi thể cùng chung vui. (1 Cor 12,26).*

Là một gia đình có Đức Giêsu hiện diện, vợ chồng anh chị được mời gọi để hòa giải khi gây tổn thương nhau. Anh chị được mời gọi để dùng năng lực mình có –năng lực góp phần vào việc tha thứ. Đến với nhau và được chữa lành nhờ tha thứ như thế là anh chị có được một hồng ân làm ngạc nhiên. Càng tận dụng hồng ân này, anh chị càng có kinh nghiệm về sự hiện diện của Chúa Kitô và tình yêu của Ngài trong gia đình mình.



Tập trung vào tình thân trong gia quyền

Một vài trang ít ỏi sau đây bao gồm danh sách những điểm tích cực và tiêu cực, anh chị sẽ nhận ra trong đó có phần nào giống đời sống gia đình mình. Các điểm tiêu cực (ở cột bên trái) là những cách thể khiến anh chị có thể làm suy yếu tập thể gia đình mình - những cách gây tổn thương và xa lánh. Các yếu tố tích cực (ở cột bên phải) là những cách thể khiến anh chị làm cho tập thể gia đình mình thêm mạnh mẽ - những cách thể làm sâu đậm hơn nữa sự gần gũi và niềm vui nơi anh chị.



Bảng liệt kê ở đây có thể được dùng theo nhiều cách khác nhau. Anh chị có thể dùng như nó hiện có, hoặc (ý tưởng này có thể tốt hơn) anh chị có thể dựa trên đó để *tạo nên danh sách cho riêng mình* - danh sách thêm nhiều điểm tích cực và tiêu cực mà anh chị cùng trải nghiệm. Có lẽ anh chị nên có hai danh sách: một cho người lớn và thanh thiếu niên, một danh sách đơn giản hơn dành cho các thành viên nhỏ tuổi.

Khi dùng danh sách của mình, đừng quên giữ sự cân bằng giữa tích cực và tiêu cực. Nếu chỉ lưu ý đến các điểm tiêu cực, có thể nảy sinh ấn tượng anh chị không yêu gia đình mình lắm. Ấn tượng đó không đúng bởi trong thực tế anh chị yêu nhiều hơn là không yêu. Nếu dễ dàng phát hiện yếu tố tiêu cực trong hành vi bản thân, phần lớn điều này hiểu là anh chị không yêu thương *bản thân mình* như anh chị có thể yêu.

Hãy theo dõi cả hai cột và tập trung vào các mối quan hệ trong gia đình anh chị bằng cách viết (hoặc nghĩ đến) tên của một người trong mỗi ô anh chị chọn. Hãy chọn lọc; hãy tập trung chú ý vào những điều áp dụng cho anh chị và bỏ qua điều còn lại. Một tập hợp các điểm có thể trông giống như sau:



60



VỊ THA ĐÔI NGHỊCH VỚI VỊ KỶ

Tôi đã vị tha với...	Tôi đã ích kỷ với...
<u>Luôn</u> bằng cách dành thời gian của tôi cho anh/chị ấy cách rộng rãi.	<u>Thưa</u> bằng cách dành thời gian cho anh/chị ấy một cách hà tiện.

Sau khi đến với nhau và tập trung vào Đức Giêsu đang hiện diện giữa anh chị, hãy khẩn xin Ngài ban cho anh chị tinh thần yêu thương và tha thứ. Sau đó, cùng nhau lắng lẽ theo dõi từng điểm trong (các) danh sách của mỗi người. Ở phần cuối danh sách, anh chị sẽ tìm thấy một số gợi ý về cách tiến hành như thế nào sau đó.

VỊ THA ĐÔI NGHỊCH VỚI VỊ KỶ

Tôi đã vị tha với...	Tôi đã ích kỷ với...
_____ bằng cách dành thời gian của tôi cho anh/cô ấy cách rộng rãi.	_____ bằng cách dành thời gian cho anh/cô ấy một cách hà tiện.
_____ bằng cách tự nguyện giúp đỡ.	_____ bằng cách tránh né một một cơ hội để giúp đỡ
_____ bằng cách quảng đại với quần áo, đồ chơi, dụng cụ của tôi.	_____ bằng cách hà tiện với quần áo, đồ chơi, thiết bị của tôi.
_____ bằng cách vui vẻ làm theo cách của anh/cô ấy.	_____ bằng cách nhấn mạnh rằng anh/cô ấy phải được làm theo cách <i>của tôi</i> .
_____ bằng cách nói rằng "Cứ yên tâm, tôi có thể sắp đặt thời gian."	_____ bằng cách nói rằng "Thật đáng tiếc, tôi không rảnh rồi."



_____ bằng cách nói rằng
"Chúng ta hãy cùng nhau làm
điều đó."

_____ bằng cách nói rằng "Nó là
việc *của anh chị, anh chị* tự liệu
lấy."

_____ bằng cách nói rằng
"Chúng ta hãy thử theo cách của
bạn."

_____ bằng cách nói rằng "Đừng
có mà làm theo cách đó."

QUAN TÂM đối nghịch với VÔ TÂM

Tôi đã quan tâm về...

Tôi đã vô tâm với...

_____ bằng việc lắng nghe khi...

_____ vì không lắng nghe khi...

_____ bằng việc hỏi thăm anh
ta/cô ta cảm thấy thế nào về...

_____ vì việc không quan tâm
anh ta/cô ta cảm thấy thế nào
về...

_____ bằng việc nắm bắt anh
ta/cô ta đang gặp vấn đề
nghiêm trọng về...

_____ vì việc đùa cợt/chế giễu
về anh ta/cô ta.

_____ bằng việc hỏi thăm...

_____ vì việc đòi hỏi khắt khe...

TÔN TRỌNG đối nghịch với KHINH THƯỜNG

Tôi đã tôn trọng...

Tôi đã thiếu tôn trọng với...

_____ bằng việc để ý đến việc
tôi có làm anh ta/cô ta cảm thấy
bị tổn thương hay không.

_____ bởi việc mặc kệ chuyện
tôi có làm anh ta/cô ta cảm thấy
bị tổn thương hay không.

_____ bằng việc hỏi xem tôi có
làm anh ta/cô ta cảm thấy bị tổn
thương hay không.

_____ bởi việc không quan tâm
việc tôi đã làm anh ta/cô ta cảm
thấy bị tổn thương hay không.



_____ bằng việc hết sức chú ý đến anh ta/ cô ta khi...

_____ bởi hành động làm bận tâm khi...

_____ bằng việc không nhắc đến những gì tôi đã làm khi...

_____ bởi việc than phiền khi...

_____ bằng việc...

_____ bởi việc...

KHEN NGỢI đối nghịch với CHÊ BAI

Tôi đã ca ngợi...

Tôi đã phê bình...

_____ vì đang làm...

_____ bởi đang làm...

_____ vì đang nhớ tới...

_____ bởi không nhớ đến...

_____ vì nhìn dễ thương.

_____ bởi cách anh/cô ta đã tỏ vẻ...

_____ vì cách anh ta/cô ta...

_____ bằng cách nói "Đến giờ rồi đấy!"

_____ bằng câu nói "Cảm ơn vì..." "

_____ bằng cách nói "Anh chị không bao giờ..." "

_____ bằng câu nói "Bạn thật tuyệt về..." "

_____ bằng cách nói "câm mồm!".

_____ bằng câu nói tử tế nào đó khi tôi đã gây khó chịu.

_____ bằng việc gọi anh ta/cô ta

_____ bằng việc gọi anh ta / cô ta bằng biệt danh mà họ thích.

_____ bằng biệt danh mà anh ta/cô ta không thích.

_____ bằng việc nói...

_____ bằng việc nói...



TIN TƯỜNG đối nghịch với NGHI NGỜ

Tôi đã tin tưởng...	Tôi đã nghi ngờ về...
_____ và đã biểu lộ điều ấy khi...	_____ bởi việc nghĩ rằng tôi không thể tin cậy anh ấy/cô ấy khi...
_____ bằng cách đăng tin việc anh ấy/cô ấy nói với tôi khi...	_____ bởi việc cố moi móc thông tin về anh ấy/cô ấy khi...
_____ bằng cách nghĩ về một lý do chính đáng để anh ấy/cô ấy làm...	_____ bởi việc nghĩ rằng anh ấy/cô ấy đang cố làm tôi cảm thấy tồi tệ khi...
_____ bằng cách chấp nhận lời của anh ấy/cô ấy khi...	_____ bởi việc nghi ngờ anh ấy/cô ấy đã nói dối tôi khi...
_____ bằng cách suy nghĩ rằng "Có lẽ đó là lỗi của tôi."	_____ bởi câu nói "Đó là lỗi của ông/bà."
_____ bằng cách giả định rằng anh ấy/cô ấy đã làm điều gì đó tốt lành.	_____ bởi câu nói "Ông/bà đang làm gì vậy?"

THÔNG CẢM đối nghịch với NGUYÊN TẮC

Tôi cố gắng để hiểu...	Tôi cố điều khiển...
_____ bằng cách đối xử với anh ấy/cô ấy theo cách mà tôi muốn được đối xử khi...	_____ bởi việc chuyên quyền khi...



_____ bằng cách nhận ra rằng anh ấy/cô ấy có những cảm nghĩ như tôi.	_____ bởi việc đe dọa khi...
_____ bằng cách nhận ra rằng anh ấy/cô ấy đáng được tôi tôn trọng cách tối đa.	_____ bởi việc cắn nhả và xoi mói anh ấy/cô ấy.
_____ bằng cách cho phép anh ấy/cô ấy là chính mình khi điều ấy là vô hại.	_____ bởi thường xuyên nói "Không".
_____ bằng cách chỉ đặt điều kiện cho anh ấy/cô ấy khi thật cần thiết.	_____ bởi việc nói "trừ khi" hoặc "cách khác."
_____ bằng cách sẵn sàng đồng ý với anh ấy/cô ấy khi...	_____ bởi câu nói "Tại sao phải là tôi?"

LÀM HÒA đôi nghịch với GIAO CHIẾN

Tôi đã làm hòa với...	Tôi đã đôi đầu với...
_____ bằng cách nói "Tôi yêu mến bạn."	_____ bởi việc trêu chọc anh ấy/cô ấy.
_____ bằng cách nói "Chúng ta hãy làm hòa và nói chuyện."	_____ bởi việc gây chuyện tranh cãi với anh ấy/cô ấy.
_____ bằng cách từ chối chuyện xô đẩy, đấm đá hoặc bạt tai khi...	_____ bởi việc xô đẩy, đấm đá hoặc bạt tai anh ấy/cô ấy.
_____ bằng cách bày tỏ cảm xúc của mình (xem trang 25).	_____ bởi việc cố tình làm điều gì đó để chọc tức anh ấy/cô ấy.



_____ bằng cách cầu xin sự tha thứ khi...

_____ bởi việc buộc tội anh ấy/cô ấy về...

_____ bằng cách tuân theo quy tắc của tôi là không bao giờ làm tổn thương bất cứ một thành viên nào trong gia đình.

_____ bằng cách lăng mạ hoặc châm biếm anh ấy/cô ấy.

THA THỨ đối nghịch với THÙ NGHỊCH

Tôi đã tha thứ cho...

Tôi đã thù địch với...

_____ bằng cách hy sinh niềm kiêu hãnh của mình và thực hiện bước đầu tiên khi...

_____ bởi việc duy trì "chiến tranh lạnh" với anh ấy/cô ấy khi...

_____ bằng câu nói "Chúng ta hãy làm hòa" khi...

_____ bởi hành động xa cách (kính nhi viễn chi) khi...

_____ bằng cách chạm nhẹ vào anh ấy /cô ấy khi...

bởi việc đóng sầm cửa lại hoặc đập bể cái gì đó khi...

_____ bằng câu nói chân thành "Điều đó ổn thôi: Tôi biết bạn không có ý đó" khi...

_____ bởi việc tỏ vẻ khó chịu với anh ấy/cô ấy khi.

_____ bằng câu nói "Tôi thực sự xin lỗi: làm ơn tha thứ cho tôi" khi...

_____ bởi việc từ chối tiếp xúc với anh ấy/cô ấy sau khi tôi làm tổn thương anh ấy/cô ấy

_____ bằng câu nói "Bạn có lý; chúng ta hãy làm hòa với nhau" khi...

_____ bởi việc phủ nhận nỗ lực của anh ấy/cô ấy để hòa giải với tôi khi...



Khi rảo qua mọi mục trong danh sách, anh chị hãy trở lại những điểm *tích cực* đã ghi. Sau đó, hãy *cảm tạ* Thiên Chúa vì tình yêu đã lãnh nhận. Hãy biết ơn, vì đây là bằng chứng về sự hiện diện yêu thương của Ngài nơi chính bản thân anh chị.

Sau khi tạ ơn Thiên Chúa, hãy trở lại những điểm *tiêu cực* đã ghi nhận. Hãy cầu xin sự tha thứ. Và khẩn xin ơn trợ giúp để can đảm xin tha thứ từ ai đó mà anh chị ghi tên trên những điểm tiêu cực.

Mọi người cùng đọc chung kinh Lạy Cha (nhắm tay nhau nếu muốn). Lúc ấy hãy đi đến người mà anh chị đang cần xin tha thứ. Chỉ cần nói điều gì đó đơn giản như: "Xuân ạ, tôi đã hẹp hòi với anh/em khi nói rằng tôi không có thời gian để lấy giúp anh/em chiếc áo khoác ở nhà kho. *Xin hãy tha thứ cho tôi.*" Sau đó, ôm hôn, bắt tay hoặc có một cử chỉ nào đó bày tỏ tình thân ái.



Sau khi mọi người đã xin và nhận tha thứ, hãy cùng nhau trở về chỗ và đọc lời cầu nguyện kết thúc.

Hướng tới Bí Tích Thống Hối - Hòa Giải

Phương pháp tha thứ trong gia đình nêu trên có thể thực hiện trong cuộc họp mặt ngắn gọn khoảng 10 phút. Nó cũng có thể là một phần kéo dài của buổi sum họp cầu nguyện hay buổi đọc Thánh Kinh gia đình (xem chương 5).

Sự tha thứ trong gia đình chưa phải và không thể thay thế Bí Tích Thống Hối - Hòa Giải. Nhưng nó giúp người với người cùng đi trên một con đường tốt đẹp. Trong sự tha thứ ở gia đình, anh chị có kinh nghiệm về tình yêu của Chúa Kitô, sự chữa lành trong Nhiệm Thể của Ngài và chính gia đình anh chị là Giáo hội. Trong Bí Tích Thống Hối - Hòa Giải, anh chị thực sự cảm nghiệm được ơn tha thứ của Chúa Kitô qua việc xóa bỏ tội lỗi và giúp anh chị cảm nhận sự hiệp nhất sâu xa trọn vẹn Nhiệm Thể của những người Công giáo nơi đó Người đang



hiện diện thực sự.

Những điểm để suy tư và đối thoại

1. "Nếu một chi thể nào đau đớn, thì mọi chi thể cùng đau."
Khi tôi nghĩ về gia đình mình, câu nói này có nghĩa là...

2. Cách thức mà tôi tích cực tham gia trong gia đình mình là cách...

3. Cách thức chính yếu mà tôi muốn tham gia nhiều hơn nữa là cách...

4. Cách thức chủ yếu mà tôi lấy mất sự bình an của Chúa Kitô trong gia đình chúng tôi là cách...

5. Cách thức mà tôi dự định làm cho sự bình an của Chúa Kitô thêm sâu đậm trong gia đình là cách...

6. Hồng ân tuyệt vời nhất mà tôi đã nhận được từ sự hòa giải đang trải nghiệm trong gia đình là...

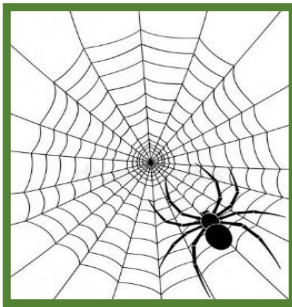




GIA ĐÌNH SỐNG THÁNH THỂ

Bí Tích Thánh Thể, Trung tâm đời sống gia đình

Một biểu tượng cơ bản nhưng hấp dẫn nhất trong tự nhiên là *mandala*¹, một thiết kế hình tròn tỏa ra từ một điểm ở trung tâm. Mặt phẳng của gốc cây cưa ngang là một mandala hoàn hảo –những vòng tròn tỏa ra từ một điểm trung tâm của sự sống. Thiên nhiên tạo ra các mandala thật hào phóng trong tự nhiên, chẳng hạn như bông hoa đang nở ra, một nón thông, lá tỏa ra từ một thân cây... Các nghệ sĩ sử dụng thiết kế này để diễn tả ngôn từ và cả thanh âm không thể diễn tả thành lời.



Ý nghĩa được tìm thấy trong mỗi mandala cũng đa dạng như chính hình thể của nó. Qua các thời đại, nó đã tượng trưng cho sự toàn vẹn, tính thống nhất hữu cơ, hồi phục và tăng trưởng, tất cả đều tìm thấy nguồn cội của mình ở trung tâm mang lại sự sống. Sự sống năng động tuôn chảy từ trung tâm, ngay cả nó là điều mà thi sĩ T. S. Eliot trong bài thơ *Burnt Norton* đã gọi là "*điểm đứng yên của thế giới đang vẫn xoay*".

¹ Trong tiếng Phạn, *mandala* (मंडल, मण्डल) có chữ *man* (मंड) biểu tượng cho *tâm* và chữ *dala* (ल) biểu tượng cho *hoạt động nhân đức*, *mandala* như thế là toàn bộ vũ trụ tràn ngập tình thương yêu với tâm điểm là trí tuệ.



Đối với người Công giáo, mandala vĩ đại của đời sống Kitô hữu đã luôn luôn và sẽ luôn mãi là Đức Giêsu Kitô trong Bí Tích Thánh Thể. Theo lời của thánh giáo hoàng Gioan Phaolô II thì *Ngài là "trung tâm của vũ trụ và của lịch sử"*. Như thánh Phaolô đã khám phá trên đường tới thành Đamas, Chúa Kitô không bị giới hạn bởi những gì chúng ta gọi là thời gian và không gian. Sự hiện diện của Ngài bao trùm và xuyên suốt cả không gian và thời gian. Hơn nữa, chúng ta còn có thể nhận biết Ngài "khi đang bẻ bánh" (Lc 24,35). Trong tác động dưỡng nuôi trao ban sự sống đó, chúng ta có kinh nghiệm về Trung Tâm sống động cho sự sống còn đang liên kết chúng ta lại trong thân thể Ngài, làm cho chúng ta càng ngày càng gần với nguồn Sự Sống vô biên.

Tâm Điểm Ý Nghĩa

Đời anh chị được tổ chức theo đủ mọi cách. Và ngay cả, bất chấp mọi chương trình của đời sống con người, anh chị có thể nhận biết cảm nghĩ mà nhiều người thể hiện –thể hiện rằng đời họ chẳng có tâm điểm chân thực. Mọi hoạt động, sự cạnh tranh, việc vượt trội hơn người khác– tất cả dường như chẳng đưa đến đâu. Khi ở sâu thẳm nơi trái tim nhiều người trong chúng ta đang cảm nghiệm trào dâng sự sống thực sự thì nơi những người này đang trải nghiệm một sự trống rỗng nơi tâm điểm sống của họ, một thông điệp thầm lặng gửi đến từ không gian trống rỗng đó nói với họ: Đời bạn là một hành trình vô nghĩa trên lộ trình vô tri của vũ trụ để rồi kết thúc nơi nắm mộ vô chủ bị quên lãng.

Có nhiều người tránh được nỗi ưu phiền bởi sự không-dễ-chịu² đó. Trong số họ có những người Công giáo chưa bao giờ làm mất hoặc



² Từ *dis-ease* = không dễ chịu; disease = bệnh của cơ thể do lây nhiễm hoặc bệnh tinh thần do rối loạn bên trong; nghĩa bóng là tệ nạn hoặc sự hủ bại trong xã hội.



phải lấy lại Tâm Điểm đời họ –Bánh Sự Sống đó nuôi dưỡng thân xác họ với tràn đầy ý nghĩa và sự hòa hợp.

Trong tư cách gia đình, bí quyết làm cho đời sống vợ chồng tràn đầy ý nghĩa và hòa hợp nằm ở chỗ đào sâu hoặc tìm lại Tâm Điểm sống. Ngày lại ngày anh chị làm việc, vui chơi, học hành, ăn uống, ngủ nghỉ và lại làm việc. Chúng dường như là chuỗi chu kỳ bất tận các chức năng chẳng quan trọng gì, một loạt động thái vô nghĩa chẳng đụng chạm vào cuộc sống. Nhưng đời không nhất thiết cứ phải là như vậy mãi. Anh chị có thể tập trung vào Tâm Điểm và hãy để đời anh chị khởi nguồn từ đó cũng như khởi đi từ đó. Một cách chủ ý, anh chị có thể để Tâm Điểm đó gắn kết mọi hoạt động rời rạc vô nghĩa trong mọi ngày sống của mình thành một thực tại có ý nghĩa khi mang giá trị trường tồn. Anh chị có thể tập trung vào Bí tích Thánh Thể với tư tưởng, suy nghĩ, cảm nhận vững vàng đến mức nó trở thành "điểm đứng yên" của anh chị, Nguồn Sống thầm lặng cho phép gia đình anh chị nhận ra chiều sâu theo lời của thánh Phaolô: *Bởi vì chỉ có một tấm Bánh và tất cả chúng ta chia sẻ cùng một Bánh ấy, nên tuy nhiều người, chúng ta cũng chỉ là một thân thể, vì chúng ta tất cả chỉ là một tấm bánh (1 Cr 10,17).*

Tập Trung vào Bữa Ăn Chung trong Gia Đình

Một trong những cách tập trung vào Bí Tích Thánh Thể có giá trị nhất trong gia đình là biến Bí tích đó thành Tâm Điểm đáng chú ý khi bắt đầu bữa ăn chung. Ngay cả trong những hoàn cảnh ít lý tưởng nhất, trong giây lát ta vẫn có thể



hướng bữa ăn đến Đức Giêsu Kitô cách sâu xa. Thời khắc này là thành phần trong lời cầu nguyện trước bữa ăn, nhưng nó cần phải là một



khoảnh khắc đặc biệt – một khoảng thời gian im lặng ngắn ngủi để mỗi người tập trung vào Bánh Hằng Sống. Làm cho khoảnh khắc này mang tính Bí Tích Thánh Thể sâu đậm bằng cách: uốn nắn lòng trí mỗi người hướng về Bí Tích Thánh Thể và nhận ra sự hòa hợp của mỗi người với nhau trong Chúa. Nếu mỗi người ghi nhớ những lời thư gửi tín hữu Côrintô trên đây và lặp lại trong lòng trước mỗi bữa ăn gia đình, thì cuối cùng Sự Hiện Diện Thánh Thể sẽ trở thành Tâm Điểm cố định (điểm đứng yên) trong thế giới chuyển biến nơi anh chị.

Thánh Lễ Chúa nhật, Bữa Tiệc cho Sự Hòa Hợp Gia Đình

Bí Tích Thánh Thể là Tâm Điểm sống động của đời sống Công giáo. Dòng lịch sử lại cho thấy con người ta dễ dàng đánh mất sự gặp gỡ sống còn với Tâm Điểm đó như thế nào. Ngay từ năm 57, một nhóm Kitô hữu đã để cho buổi hội họp cử hành Thánh Thể suy thoái thành một buổi chè chén say sưa, tha hóa và gây tổn thương nhau. Trong thư 1 gửi tín hữu Côrintô, chương 11, thánh Phaolô đã đem nhóm người đó trở lại thực tại bằng cách nhắc nhở họ thật cả quyết: Ở đây Chúa Kitô đang bị anh em xúc phạm!



Thời nay việc đánh mất liên lạc với Bí Tích Thánh Thể mang nhiều chiều kích khác với những gì mà thánh Phaolô đã gặp. Nhưng cách giải quyết thì không khác gì. Anh chị có thể trải nghiệm ý nghĩa và niềm vui sâu xa trong Thánh Lễ Chúa Nhật nếu anh chị tập trung sâu hơn nữa vào Chúa Kitô ở tại Tâm Điểm của tất cả. Một khi cái nhìn chuẩn xác hướng vào điểm trọng tâm – "Chúa Kitô là tất cả và ở trong mọi người" (Cl 3, 11) – thì những thứ còn lại thuộc cảnh nền. Những gợi ý sau đây có thể giúp mỗi người trong gia đình anh chị có cái nhìn chuẩn xác hơn.



• Sự thức tỉnh cần thiết cho Thánh Lễ Chúa Nhật là ý thức về Cuộc Khổ Nạn, Cái Chết và Phục Sinh của Đức Giêsu. Các bài đọc Thánh Kinh mỗi Chúa Nhật luôn cho thấy một khía cạnh nào đó về mầu nhiệm Chúa Kitô. Nói chung, các bài đọc Chúa Nhật theo chu kỳ ba năm tạo nên một bức tranh tổng thể. Nhưng cốt lõi bất biến ở chính tâm điểm bức tranh mà mỗi Thánh Lễ hướng đến gần như luôn là: Cuộc Khổ Nạn, Sự Chết và Phục Sinh của Người. Khi anh chị tập trung vào các bài đọc của mỗi Chúa Nhật khác nhau, điều thiết yếu là đừng đánh mất cái nhìn về Tâm Điểm cần cho sự sống đó.



Mùa thu năm 1916, sứ thần hòa bình, thiên thần bản mệnh nước Bồ Đào Nha hiện ra ở đồi Loca do Cabeco dạy ba trẻ ở Fatima là Lucia, Francisco và Jacinta đọc lời nguyện: *"Lạy Ba Ngôi cực thánh là Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần, con sắp mình thờ lạy Chúa và dâng lên Chúa Mình Máu rất quý báu của Chúa Giêsu Kitô, hiện diện trong tất cả các Nhà Tạm trên thế giới, để đền bù những sỉ nhục phạm thánh và nguội lạnh xúc phạm đến Người, và nhờ công nghiệp vô cùng của Trái Tim cực thánh Chúa Giêsu và Trái Tim Vô Nhiễm của Đức Trinh Nữ Maria, con xin cho kẻ có tội được ơn trở lại".*

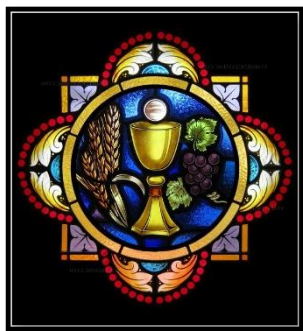
Buổi họp mặt chia sẻ Thánh Kinh trong gia đình anh chị (đã được đề nghị trong chương 5) một khi căn cứ vào các bài đọc cho Thánh Lễ Chúa Nhật là cách tuyệt vời nhất để liên kết buổi họp mặt đó với buổi họp mặt cử hành Bí Tích Thánh Thể trong Chúa Nhật.

• Một khi buổi họp mặt chia sẻ Thánh Kinh trong gia đình anh chị được dựa trên các bài đọc Chúa Nhật, thì sự tập trung chú ý của anh chị và con cái đối với các bài đọc và bài giảng trong Thánh Lễ Chúa Nhật sẽ trọn vẹn hơn so với bình thường. Khi anh chị lắng nghe các bài đọc, hãy để những ghi nhớ được về buổi chia sẻ trong gia đình



anh chị đến với tâm trí; chúng làm nổi bật chiều kích Hội Thánh tại gia thuộc về Lời mà anh chị đang nghe. Hãy làm điều tương tự như thể khi nghe giảng. Khác xa việc chia trí khi rời xa những gì mà bài giảng đề cập, ký ức từ buổi chia sẻ Kinh Thánh gia đình có thể giúp củng cố bài giảng xét về cảm thức hiệp nhất nơi gia đình anh chị.

- Khi Dâng Của Lễ (offering) hay Xin Lễ (mass offering), anh chị hãy có ý hướng tâm trí mình đến từng thành viên trong gia đình. Điều chính yếu mà anh chị có thể dâng cho Thiên Chúa trong Đức Giêsu



với tư cách gia đình chính là cảm thức về sự hiệp nhất và yêu thương nơi gia đình anh chị. Anh chị hãy khát mong sự hiệp nhất và yêu thương này cũng như anh chị ra công ra sức làm việc để khám phá Nước Trời đang ở giữa anh chị. Đây là lúc để anh chị dâng những nỗ lực và kinh nghiệm ân sủng về sự gần gũi thân thương đang bắt nguồn từ những nỗ lực đó. Nếu anh chị ngồi cạnh nhau vào lúc đó, hãy trao nhau một ánh nhìn

thừa nhận để nhắc nhở bản thân về những gì anh chị đang dâng. (Trong tư cách là một gia đình, chỉ riêng điều này thôi cũng là một lý do chính để ở bên nhau khi dự Thánh Lễ Chúa Nhật, bất cứ khi nào có thể.)

- Trong suốt lời Kinh Tạ Ơn (sau Kinh Tiền Tụng cho đến Kinh Lạy Cha), anh chị hãy tập trung vào Đức Giêsu, Đấng đang hiện diện với anh chị trong hiện tại, đang tái hiện Cuộc Khổ Nạn, Cái Chết và Phục Sinh của Người. Hãy giữ sự tập trung này và để cho những lời của Kinh Tạ Ơn thêm ý nghĩa cho nó. Khi linh mục đọc: "Các con hãy làm việc này mà nhớ đến Thầy," ở trung tâm của Kinh Tạ Ơn, hãy để ký ức về Bữa Tiệc Ly của anh chị sống động bao nhiêu có thể.

- Khi Chúc Bình An cho nhau, hãy để đó là khoảnh khắc có ý nghĩa đặc biệt cho anh chị trong tư cách là một gia đình. Không cần phải làm gì cách màu mè: chỉ cần một ánh nhìn và gật đầu đã có thể nói lên rất nhiều ý nghĩa.

- Hiệp Lễ hay Rước Lễ mang nhiều ý nghĩa đến nỗi tâm trí con



người không thể suy tưởng cho thấu thực tại đó. Nhưng điều quan trọng nhất là hãy tập trung vào chiều sâu của việc Rước Lễ, anh chị càng nhận thức rõ ràng trước khi dự phần càng tốt. Một lời kinh tuyệt vời mà anh chị có thể ghi nhớ và lặp lại với chính mình khi anh chị chuẩn bị lãnh nhận là bài thánh ca có từ thế kỷ XIII cho Lễ Mình Máu Thánh Chúa:

“Ôi yến tiệc Mình và Máu Thánh, Chúa Kitô thành lương thực nuôi ta! Tiệc nhắc nhở Người đã chịu khổ hình và đổ đầy ân sủng xuống cõi lòng nhân thế; tiệc bảo đảm cho ta một ngày mai huy hoàng rực rỡ”. (Xem SGLC 1402)

Tại thời điểm anh chị Rước Lễ, anh chị đáp "Amen." Thánh Augustinô đã viết rằng khi linh mục đứng trước anh chị lúc Rước Lễ và nói "Mình Thánh Chúa Kitô", anh chị đáp "Amen", nghĩa là: "Vâng, đúng như thế". "Chúng ta" bao gồm ba thành phần thân mình của Chúa Kitô: thân xác phục sinh của Chúa, nhiệm thể của Chúa là Giáo Hội và Thánh Thể Chúa. Khi anh chị đáp "Amen", anh chị đang nói "Vâng, chúng ta là chi thể của Thân Thể Chúa Kitô". (x. SGL 1396)



Ngay lúc anh chị đón nhận, anh chị cũng hãy nhớ lại và nhắm lại những lời của thánh Phaolô trước bữa ăn: *Bởi vì chỉ có một tấm Bánh và tất cả chúng ta chia sẻ cùng một Bánh ấy, nên tuy nhiều người, chúng ta cũng chỉ là một thân thể, vì chúng ta tất cả chỉ là một tấm bánh (1 Cr 10,17).*

Sau đó, anh chị bắt đầu cầu nguyện bằng những tác động yêu thương: tình yêu dành cho Chúa Kitô đang ngự trong anh chị, tình yêu dành cho Nhiệm Thể Ngài –cách riêng là gia đình anh chị– cho ai mà giờ đây với anh chị thì quan trọng hơn bao giờ hết. Vào thời điểm này của Bí Tích Thánh Thể, thực tại màu nhiệm về sự chết của Đức Giêsu trở nên sự hiện diện ngay trước mắt. Cuộc sống chung của anh chị trong Nước Trời cũng sẽ như vậy. Bữa tiệc tương lai là ngay bây giờ. Với Đức Giêsu, anh chị và gia đình anh chị là hiện tại, như thánh



Augustinô đã nói "chỉ một Chúa Kitô đang yêu thương nơi mình".

Những chủ đề để suy tư và đối thoại



1. Khi tôi thấy vật thể mandala (xếp vòng tròn quy tâm) trong tự nhiên mà nó có ý nghĩa nhất đối với tôi, nó khiến tôi nghĩ đến...

2. "Điểm đứng yên" trong thế giới của tôi là... (Càng sâu xa càng tốt, cho biết tại sao.)

3. Khi tôi đọc trình thuật hai môn đệ trên đường về Emmaus trong Luca 24,13-35, điều mà trình thuật nói với tôi về Bí tích Thánh Thể là...

4. Kể từ khi tôi bắt đầu lặp lại câu 1 Côrintô 10,17 trong bữa ăn gia đình, tôi đang bắt đầu nhận ra rằng...

5. Khi tôi cố gắng khảo sát ý nghĩa về ý tưởng "Chúa Kitô là tất cả và ở trong mọi người", ý tưởng hoặc cảm giác chính đến với tôi là...

6. Nhận thức chính yếu đến với tôi khi tôi dâng sự nên một của gia đình chúng tôi với việc Dâng Của Lễ vào Chúa Nhật là...

7. Kinh TạƠn trong Thánh Lễ Chúa Nhật có ý nghĩa đối với tôi kể từ khi tôi bắt đầu tập trung vào đó sâu sắc hơn là việc...

8. Dấu Hiệu Chúc Bình An mang ý nghĩa với tôi như một dấu hiệu của gia đình là dấu hiệu...

9. Bây giờ tôi được Rước Lễ như một bữa tiệc của sự nên một trong gia đình chúng tôi, những tư tưởng và cảm xúc mà tôi có về việc Rước Lễ là... (Viết càng nhiều càng tốt về điểm này.)





PHÚC ÂM HÓA GIA ĐÌNH

Gia Đình Anh chị Được Mời Gọi để Rao Giảng Tin Mừng

Nếu anh chị là một Kitô hữu ở thế kỷ thứ nhất đang cố gắng "viết một trình thuật cách tuần tự" về phong trào được khởi phát bởi Đức Giêsu thành Nadarét, anh chị muốn sắp xếp tài liệu của mình như thế nào? Đây là một trong những vấn đề văn chương mà thánh sử Luca đã phải giải quyết.

Nghiên cứu kiệt tác hai phần của thánh Luca –Sách Tin Mừng và Sách Công Vụ Tông đồ của ngài– chúng ta có thể phát hiện ra phương pháp của ngài. Trong Sách Tin Mừng, tường thuật của thánh Luca được khuôn khổ trong một cuộc hành trình lên Giêrusalem, vì đối với ngài Giêrusalem là trung tâm điểm ơn cứu độ: Đức Giêsu lên





Giêrusalem để hoàn thành ơn cứu độ qua sự chết và sự Phục Sinh (đọc từ chương 9 đến 18 thu gom trình thuật sau Phục Sinh, Sách Công Vụ ghi lại sự phát triển đáng kinh ngạc trong hoạt động truyền giáo của Kitô giáo, từ Giêrusalem các Tông Đồ mang ơn cứu độ cho đến "tận cùng trái đất" (Cv 1,8).

Theo cách nhìn của thánh Luca, hình ảnh một cộng đồng phát triển từ Tâm Điểm là Đức Giêsu phục sinh truyền cảm hứng cho việc loan báo sứ điệp Tin Mừng đến với gia đình anh chị. Sứ điệp của ngài là: Anh chị là nhân chứng của Đức Giêsu cho thế giới. Ơn gọi loan báo Tin Mừng của anh chị trong tư cách một gia đình là để *trở nên thân thể của Ngài* sao cho bằng cách ấy mọi người cảm nhận được sự thật quan trọng này: ĐỨC GIÊSU VẪN SỐNG (Lc 24,24).

Trong tài liệu liên quan đến việc *Rao Giảng Tin Mừng trong Thế Giới Hiện Đại (Evangelii Nuntiandi)*, Đức Giáo Hoàng Phaolô VI tuyên bố rằng sự trung thành của anh chị với ơn gọi này là "căn tính sâu đậm nhất" của anh chị. Sự hòa hợp của anh chị trong tình yêu với tư cách một gia đình là "chứng tá khôn tả thành lời", là "đời sống Kitô hữu đích thực", nó khiến người khác "không thể không đặt ra những câu hỏi" về Giáo Hội và về chính Chúa Kitô (x. EN 21, 71, 14, 41).

Việc Rao Giảng Tin Mừng Bắt Đầu tại Gia Đình

Nhưng làm thế nào để một gia đình trở nên "Kitô hữu đích thực" đến nỗi người khác có kinh nghiệm về Đức Giêsu thông qua gia đình đó?

Câu trả lời của Đức Giáo Hoàng là: " Giáo Hội bắt đầu bằng việc tự rao giảng Tin Mừng cho chính mình" (EN 15). Rao giảng Tin Mừng



bắt đầu tại gia đình. Như Mẹ Têrêsa Calcutta đã nói:

"Anh chị có một sứ mạng để hoàn thành, một sứ mạng của yêu thương. Nhưng điều này phải bắt đầu từ chính nhà của anh chị. Hãy biến nhà anh chị thành trung tâm của lòng thương xót và tha thứ không ngừng. Chúng ta hãy bắt đầu từ nơi chúng ta đang ở."

Bắt đầu từ chính nhà của anh chị. Hãy biến nhà anh chị thành trung tâm của lòng thương xót và tha thứ không ngừng. Đây là cách thể mà chúng ta "làm một cuộc hành trình hướng đến Tâm Điểm của chúng ta" như trong Tin mừng theo thánh Luca. Nhưng bước kế tiếp là việc rao giảng Tin Mừng, từ Tâm Điểm hướng ra ngoài đến "tận cùng trái đất" như trong Công Vụ Tông Đồ mô tả.



Nhưng tất cả những điều này có ý nghĩa gì trong thế giới thực tế mà chúng ta đang sống? Xã hội được định hình bởi các hệ thống kinh tế và chính trị dường như thường gây nhiều sự dữ hơn sự lành, nhiều bất lợi hơn thuận lợi; một thế giới đầy đau đớn, khổ sở, đổ máu, cô đơn và chết chóc. Làm thế nào một gia đình, hoặc một nhóm các gia đình, có thể là những Người-Mang-Chúa-Kitô (Christ-bearer) trong hoàn cảnh như vậy?

Câu trả lời của chúng ta phải là của Người-Mang-Chúa-Kitô (Christopher): *"Thà thả một ngọn nến còn hơn là nguyện rửa bóng tối"*. Một trong những điều tốt lành liên quan đến hoàn cảnh sống của chúng ta là có dư dật "nến" để đi thắp sáng nơi nơi. Trong một cuốn sách khai tâm mang tựa đề *Dám Trở Thành Người Kitô Hữu*, linh mục Bernard Häring, Dòng Chúa Cứu Thế cho chúng ta một danh sách căn bản về những mối quan tâm mang tính Kitô giáo — "những ngọn nến" cần được thắp lên giữa chúng ta. Với tư cách là một cố vấn tinh thần cho các vị giáo hoàng và một thần học gia luân lý hàng đầu tại Công đồng Vaticanô II, Cha Häring hiểu rõ hơn ai hết ý nghĩa của việc trở thành Kitô hữu trong thế giới hiện đại. Dưới đây là một số trong những cách mà ngài gợi ý để chúng ta có thể dám trở nên người Kitô



hữu.

Cảm thức về Việc Cử Hành

*"Nếu chúng ta cử hành những ngày lễ hội và làm cho cuộc sống của chúng ta hoan hỉ trong sự mong đợi về bữa tiệc vĩnh cửu, thì chúng ta biết rằng đời sống thật tốt đẹp, thật tuyệt vời khi chung sống, khi cuộc sống có một mục đích tối thượng vượt trên mọi mục đích của công việc đã định đoạt. Chúng ta có mọi lý do để chiêm ngắm và cử hành. Chúng ta liên tục được mời gọi để vui mừng trong tất cả những gì là **chân, thiện** và **mỹ** khi chúng ta nhớ lại cội nguồn của mình đến từ Thiên Chúa là **tình yêu, chân lý, thiện hảo, hạnh phúc.**"*

Áp dụng cho gia đình chúng ta: Một ngày nào đó chúng ta sẽ cùng nhau chia sẻ về Thiên Chúa; Đấng là tình yêu, chân lý, thiện hảo và hạnh phúc. Chúng ta sẽ làm gì để ý nghĩa cuộc phiêu lưu mạo hiểm hướng về vĩnh cửu và niềm vui sướng này của chúng ta thêm sâu đậm hơn khi chúng ta cùng nhau thờ phượng trong mỗi Chúa Nhật? Chúng ta sẽ làm gì để những ngày cuối tuần chung vui hơn nữa để nhắc nhở mình về tương lai vĩnh cửu?

Ảnh Hưởng Phương Tiện Truyền Thông Đại Chúng

"Cách thức ảnh hưởng đơn giản nhất là bằng việc lựa chọn sáng suốt các sản phẩm do báo chí, phim ảnh, băng đĩa, chương trình truyền thanh và truyền hình cung cấp; bằng cách này, khách hàng nói một cách mạnh mẽ thông qua thị trường của chính nó. Cách thức quan trọng khác là gửi thư cho biên tập viên, nhà báo, hoặc nghệ sĩ, đặc biệt nếu đó là một biểu tỏ có thẩm quyền được đưa ra với một thái độ xây dựng. Tuy nhiên, đó không phải là việc thỏa hiệp để chỉ gửi những thư từ liên quan đến phê bình và chỉ trích. Người không ngót ché bai mau chóng đánh mất bất cứ cơ hội nào để tuân theo hoặc đón nhận cách nghiêm túc. Tuy nhiên, việc đánh giá tích cực có thể là rất hiệu quả."

Áp dụng cho gia đình chúng ta: Trong tư cách gia đình, chúng ta sẽ làm gì để "gửi một thông điệp" cho những nhà xuất bản sách báo, nhà sản xuất phim ảnh, chương trình truyền thanh và truyền



80



hình có sản phẩm hủy hoại đời sống con người? Chúng ta sẽ làm gì để tán thành những con người đang làm việc tốt lành? Chúng ta sẽ cư xử ra sao với các chương trình truyền hình rác rưởi nơi chính gia đình mình?

Bảo Vệ Sự Sống Con Người



"Chúng ta phải tiến hành mọi chiến dịch phản đối việc nạo phá thai có kế hoạch, chống chiến tranh và đề phòng nạn đói lớn trong tinh thần đoàn kết và nhất trí với nhau; nếu không chúng ta sẽ không cương quyết và đáng tin cậy. Chẳng ai chê trách gì việc những ai lớn tiếng phản đối mối đe dọa của các loại vũ khí hạt nhân, vũ khí có thể hủy diệt toàn bộ loài người. Nhưng tất cả mọi người, trong khi phản đối những thảm họa đáng lo ngại này, nên tự hỏi liệu họ có sẵn sàng đóng góp phần cá nhân để xoa dịu nạn đói đang hoành hành và ngăn chặn bệnh truyền nhiễm nguy hiểm hay có hành động chính trị nào đó để đem lại sự giúp đỡ quảng đại hơn nữa cho các nước nghèo nhất. Và lại, họ nên tự hỏi liệu mình có đang chăm sóc sức khỏe của chính mình cách thích đáng hay đang gây nguy hại cho sức khỏe người khác."

Áp dụng cho gia đình của chúng ta: Trong tư cách gia đình, chúng ta sẽ làm gì để chứng tỏ mình đang nghiêm túc trong việc bảo vệ những sinh mệnh còn trong lòng mẹ y như bảo vệ các thể hệ tương lai khỏi sự hủy diệt hàng loạt của vũ khí hạt nhân? Như Hiến chế Vui Mừng và Hy Vọng số 81 cho biết, chúng ta phải làm gì để cho thấy rằng cuộc chạy đua vũ trang *"làm tiêu hao nhiều tài nguyên"* và *"gây thiệt hại cho người nghèo"*? Chúng ta sẽ tìm giải pháp nào với nicôtin, rượu và các loại chất gây nghiện khác để cho thấy rằng chúng ta lưu tâm đến sự sống và sức khỏe của chính mình?



Việc Bảo TráI Đất Tốt Đẹp Của Chúng Ta



"Bốn mươi năm trước, không ai có thể mong tìm thấy một chương sách viết về trách nhiệm sinh thái trong một cuốn sách về đạo đức trong đời sống thường ngày; chỉ có hoàn cảnh thế giới hiện đại và kiến thức tân tiến mới đưa chiều kích này lên hàng ưu tiên...."

"Trái đất là thành phần của sự tương tác giữa mặt trời và tất cả các hành tinh...."

"Sự tương tác này đã bị gây xáo trộn nghiêm trọng bởi những diễn biến gần đây: ví dụ, sự lãng phí tài nguyên khoáng sản không thể thay thế, đặc biệt là tài nguyên năng lượng hóa thạch và do ô nhiễm nguồn nước và không khí. Hàng tỷ loại cá, đã được Đấng Tạo Hóa tiền định để chúng tự sinh sôi nảy nở cho mọi thế hệ, nay chúng chết do ô nhiễm nước và là hậu quả tất yếu của nhiều loại chất thải công nghiệp độc hại. Biên độ phóng xạ ion hóa cho phép đã bị vượt quá ở nhiều nơi trên thế giới bởi ngành công nghiệp và các loại vũ khí. Amiăng được sản xuất và sử dụng với số lượng ngày càng tăng, mặc dù hiện nay nó đã được biết đến là nguyên nhân chính gây ung thư, chỉ đứng sau việc hút thuốc quá mức."



Áp dụng cho gia đình của chúng ta: với tư cách gia đình, chúng ta sẽ làm gì để tác động đến các tập đoàn và chính phủ nhằm khôi phục trái đất và bảo vệ nó cho các thế hệ tương lai? Chúng ta phải làm gì để tài sản và phương tiện xe cộ của mình góp phần lành mạnh hóa về mặt sinh thái càng nhiều càng tốt?



Chuyển đổi nền kinh tế

"Đối với các Kitô hữu ngày nay – khác xa thế hệ môn đệ đầu tiên của Chúa Kitô – tham gia tích cực vào đời sống kinh tế là điều bắt buộc....

"Một khi chúng ta đã thực hiện lựa chọn của mình để nhìn kinh tế dưới lăng kính của Các Mối Phúc Thật, chúng ta sẽ dần dần thoát khỏi sự mù quáng của mình, cũng như bắt đầu rất dễ dàng và thường xuyên để nhận ra mức độ thành công và sức mạnh kinh tế với 'tiền của bất công', với các cơ cấu kinh tế sai trái, sự bóc lột và các tương quan làm mất phẩm giá con người....

"Nơi nào con người tin vào Nước Thiên Chúa và tập trung vào công lý cứu độ của Thiên Chúa trên hết mọi sự thì ở nơi đó, những người yếu kém và nghèo đói không còn bị bóc lột và mất phẩm giá.

"Nơi nào các môn đệ của Chúa Kitô đói khát công lý của Thiên Chúa thì ở nơi đó, lòng tham lam tiền của và quyền lực quá đáng trên người khác sẽ biến đi.

"Nơi nào các tín hữu thực hành đức hiền lành của Chúa Kitô thì nơi đó sẽ có giải pháp cho các cuộc xung đột.

"Nơi nào con người ca ngợi Thiên Chúa giàu lòng thương xót với lòng thành thực và biết ơn thì nơi đó sẽ không có sự thù hận giai cấp, không có sự ích kỷ của nhóm và không bỏ rơi người khuyết tật.

"Nơi nào tâm trí các tín hữu được thanh luyện bởi việc tin nhận tình yêu Thiên Chúa thì nơi đó sẽ gia tăng sự am hiểu đầy cảm thông về nhu cầu thực sự của con người.

"Nơi nào nam giới và nữ giới có lòng tự trọng khi biết mình là người có phúc và vinh dự vì được gọi là con cái Thiên Chúa thì nơi đó sẽ có sự dẫn thân trọn vẹn cho hòa bình, công lý và hòa giải.

"Nơi nào con người thực sự tin vào sứ điệp Tin Mừng thì nơi đó sẽ có những vĩ nhân dũng cảm như giám mục Óscar Romero của đất nước El Salvador và hàng ngàn người khác sẵn sàng chịu bách hại, đau khổ và cái chết vì hòa bình đích thực và để cứu vãn công lý. Và mặc dù tạm thời chẳng thành công gì nhưng họ sẽ không đánh mất



niềm hy vọng vì họ đã phó thác đời họ cho Thiên Chúa."

Áp dụng cho gia đình của chúng ta: Người lớn chúng ta sẽ làm gì để giúp các thành viên nhỏ tuổi trong gia đình mình lớn lên với lương tâm Kitô giáo trong các hoạt động kinh tế của chúng ta? Những người trẻ tuổi chúng ta sẽ làm gì để giúp những người lớn tuổi trong gia đình mình giúp đỡ mình trở thành Kitô hữu năng động trong các vấn đề kinh tế?

Chìa sẻ Tin Mừng về Hòa Bình

"Điều mà mọi người yêu hòa bình cần đến là một sự hiểu biết sâu sắc về Chúa Kitô, Vị Hoàng Tử Hòa Bình và một sự lượng giá thấu đáo về hòa bình mà Ngài ban tặng...."

"Trên trần gian này sẽ chẳng bao giờ có thứ chủ nghĩa hòa bình thụ động đơn thuần, thứ chủ nghĩa không có tranh cãi chính trị và các chuyện tương tự. Trong tư cách là những người kiến tạo hòa bình được chúc phúc (Mt 5,9), chúng ta phải đối mặt với thực tế của cuộc sống – ngay trên chiến tuyến– để làm việc vì hòa bình, theo cách thức bất bạo động...."



"Lãnh tụ Mahatma Gandhi và mục sư Martin Luther King đã liều mạng sống của họ và cuối cùng đã hy sinh mạng sống mình vì lý tưởng satyagraha (सत्याग्रह = sức mạnh chân lý), một hệ thống bất bạo động nhấn mạnh đến sức mạnh của sự thật, tình yêu, công lý và đoàn kết trong khi phục vụ chống lại sự áp bức. Mặc dù không chính thức là một Kitô hữu, Gandhi đã là một môn đệ nhiệt thành của Chúa Kitô; ông đoan chắc rằng phương pháp này thể hiện sự đẹp trọng tâm của Bài Giảng Trên Núi cũng như đời sống và cái chết của Chúa Kitô."

"Trong các ashrama (nhà cầu nguyện) của họ, những người theo Gandhi được huấn luyện về việc sử dụng satyagraha. Điều họ được học nằm trong ý nghĩa là hoàn toàn hiến thân cho sự thật giải phóng hệ tại chân lý Thiên Chúa là tình yêu và Ngài là một Thiên Chúa của



hòa bình....

"Phương pháp Gandhi dùng ở đây nhằm đạt được sự cải cách chính trị và xã hội dựa trên nghệ thuật phát hiện sức mạnh chân lý và tình yêu đối với bản thân và những người khác (bao gồm cả kẻ thù của chúng ta) nằm bên trong bản thân mình, coi chúng như những hồng ân quý giá của Thiên Chúa và kích hoạt chúng bằng tình yêu kiên vững.

"Điều này sẽ đòi hỏi chúng ta can đảm loại bỏ: các kiểu thù hận man rợ của ta, kỳ vọng của ta vào các loại vũ khí mang tính đe dọa, việc phân loại về người nào đó như là 'những kẻ thù xảo quyệt' của ta, những kẻ hoàn toàn đáng bị hạ bệ....

"Tôi tin chắc rằng cách duy nhất để mọi Kitô hữu chúng ta có thể thoát ra khỏi vòng luẩn quẩn của cuộc chạy đua vũ trang là thái độ áp dụng kỹ năng satyagraha. Đây sẽ là một dấu hiệu cụ thể về đức tin của chúng ta vào Tin Mừng về hòa bình cũng như nó sẽ trở thành 'hiệp ước phòng thủ' hiệu quả nhất mà chúng ta từng thực hiện."

Áp dụng cho gia đình của chúng ta: Chúng ta sẽ làm gì để biến tổ ấm mình thành một *ashram* (*nhà cầu nguyện*) nơi đó ta cầu nguyện cho hòa bình như là việc thường xuyên cho đời sống gia đình mình? Với tư cách gia đình, chúng ta sẽ làm gì để học nghệ thuật *satyagraha* (*sức mạnh chân lý*), sống lối sống ý thức trọn vẹn về Thiên Chúa là Tình Yêu, một Thiên Chúa của hòa bình? Cha mẹ và con cái làm gì để chia sẻ Bài Giảng Trên Núi thông qua việc làm bất bạo động vì hòa bình?

* * *

Nếu gia đình anh chị thấp sáng dù chỉ một trong những "ngọn nến" này, anh chị sẽ mang Ánh Sáng của Chúa Kitô đến cho thế giới của chúng ta. Đức Giêsu nói trong Bài Giảng Trên Núi: "Chính anh em là ánh sáng cho trần gian". "Hãy để ánh sáng của anh em được chiếu giải trước mặt thiên hạ, để họ thấy những công việc tốt đẹp anh em làm, mà tôn vinh Cha của anh em, Đấng ngự trên trời" (Mt 5,14.16).



KHO BẢO CHO GIA ĐÌNH CÔNG GIÁO THỜI NAY

Ban Mục Vụ Gia Đình Giáo Phận Đà Lạt

Mã ISBN: 0978-604-52-8485-8

Chịu trách nhiệm xuất bản:

GD – TBT. BÙI THỊ LÂM NGỌC

Biên tập: **Đào Thị Thu Thanh**

Trình bày và bìa : **Don Giuseppe**

Sửa bản in: **Thu Thanh**

Thực hiện liên doanh: Công ty VH Đức Tin

In: 1.000 bản. Khổ 14.5 x 20.5 cm. In tại: Công ty TNHH SX DV TM Bao bì Kiến Á – 320/32A Trần Bình Trọng, P. 4, Q. 5, TP. HCM. Số xác nhận ĐKXB: 3786 – 2019 / CXBIPH / 4 – 405 / ĐoN, Cục Xuất bản, In và Phát hành xác nhận ngày: 25/9/2019.

Quyết định xuất bản số: 942/QĐB-ĐoN, do NXB Đồng Nai cấp ngày: 08/10/2019. In xong và nộp lưu chiểu quý IV/ 2019.

Nhà xuất bản Đồng Nai

1953J (số cũ 210) Nguyễn Ái Quốc, TP Biên Hòa, Đồng Nai

Ban Biên tập: (02513) 825 292 – P Kinh doanh: 946 521 – P. Kế toán: 946 520

Fax: (02513) 946 530 – Email: nxbdongnai@hcm.vnn.vn



86



Các gia đình Công giáo làm chứng cho thế giới về tình yêu tuyệt đối của Thiên Chúa.

Qua nhiều thế kỷ, gia đình đã được nhận biết là nền tảng của xã hội và Giáo Hội. Đặc tính của các gia đình Công Giáo ngày nay và những khó khăn họ gặp phải có thể đã thay đổi, nhưng những điều đó không thể che khuất vai trò quan trọng của gia đình trong xã hội và Giáo Hội.

Ấn phẩm *Kho báu cho gia đình Công Giáo thời nay* cung cấp cho các gia đình và các vị mục tử nguồn tài nguyên sâu xa và đúng đắn cho cuộc sống gia đình Công Giáo đương đại.



Nhà Sách

HOÀNG MAI

736/79 Lê Đức Thọ, P.15, Q. Gò Vấp

ĐT: 08.39961289 – 0903830505

Email: nguoiphucvu@yahoo.com.vn