

Tự Do và Ràng Buộc Tâm Linh

*Khóa Huấn Luyện Linh Đạo Thánh I-nhã
May 7-8, 2021*



Cản Trở Tự Do - Hành Trình Tâm Linh

- ❖ Tội Lỗi
- ❖ Cá tính và tật xấu
- ❖ Đau khổ



Tội Lỗi

- ❖ Từ chối tình yêu Thiên Chúa, chống đối lại ước mong Chúa cho con người, đi trái lại luật Chúa và ý nghĩa con người được tạo dựng nên
- ❖ Lỗi kéo vào những hành vi làm tổn thương cho chính mình và cho đồng loại
- ❖ Nhận ra sự hiện diện của Thiên Chúa và đáp lại lời mời gọi của Chúa -- định hướng lại cuộc đời người theo Thánh Ý Chúa

Ý Nghĩa về Tội Lỗi

- ❖ Tội lỗi khiến chúng ta xa sự thật và làm lẫn bản tính thật của con người (true identity)
- ❖ Tội lỗi gây ra sự ngăn cản giữa con người với Thiên Chúa và đồng loại -- tách rời chúng ta ra khỏi tình yêu và hồng ân Thiên Chúa
- ❖ Thần dữ lợi dụng yếu đuối con người thiếu khôn ngoan để lừa gạt và cám dỗ chúng ta rơi vào bẫy tội lỗi



Tội Trọng

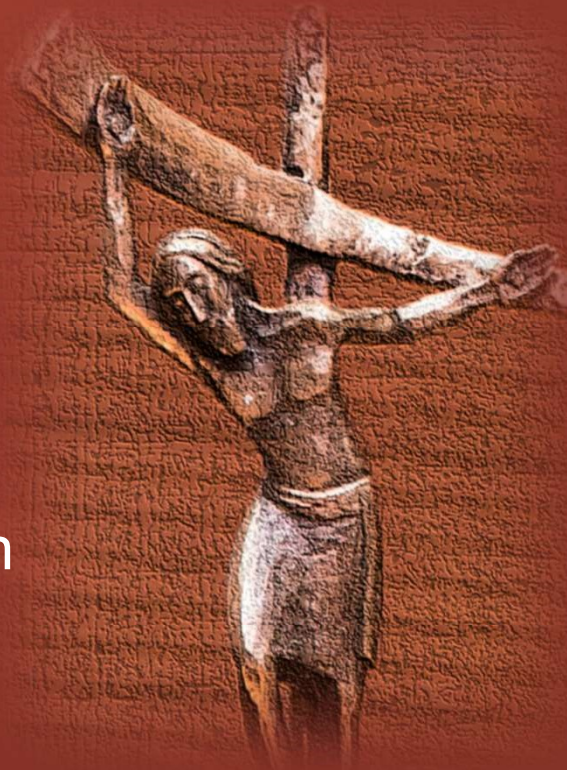
1. **Phạm một lỗi nặng** -- trái với luật Thiên Chúa được xác định trong Mười Điều Răn, như Đức Giêsu trả lời người thanh niên giàu có: "Chớ giết người, chớ ngoại tình, chớ trộm cắp, chớ làm chứng gian, chớ làm hại ai, hãy thảo kính cha mẹ" (Mc 10,19)
2. **Đầy đủ ý thức** -- nhận thức đầy đủ có sự hiểu biết hành vi đó là tội
3. **Cố tình** -- sự ượng thuận có suy nghĩ cặn kẽ để trở thành một sự lựa chọn cá nhân (Giáo Lý CG 1859)



Tội Trọng

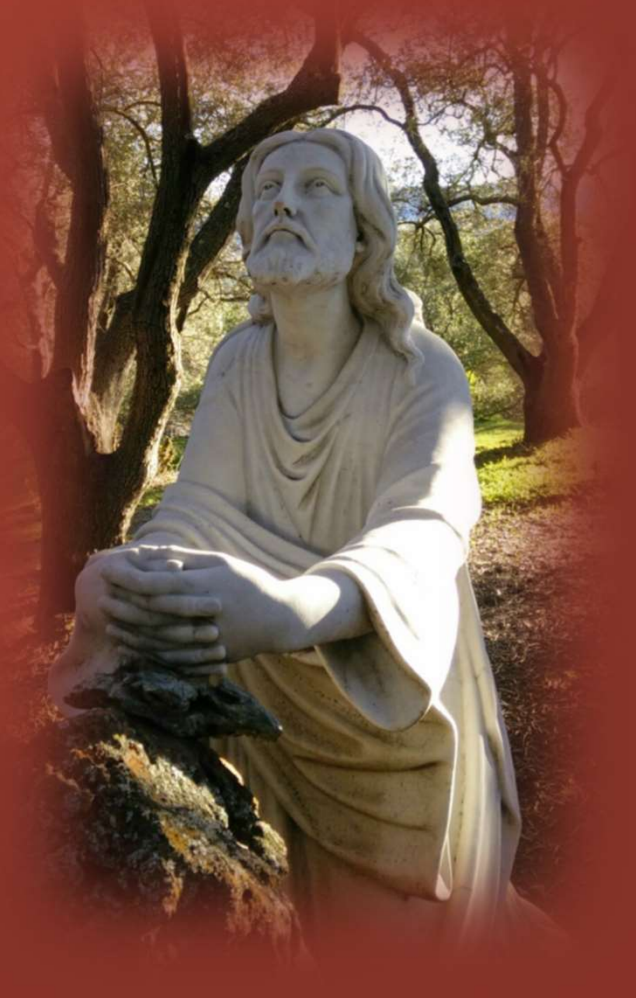
Phải đủ ba điều kiện mới coi như phạm tội trọng.

- ❖ Phạm tội nhẹ là khi vi phạm luật luân lý trong điều nhẹ, hay lỗi điều nặng nhưng không hoàn toàn hiểu biết hay ượng thuận.
- ❖ Các thúc đẩy của bản năng, các đam mê, các áp lực bên ngoài, hoặc những rối loạn do bệnh tật, cũng có thể làm cho hành vi phạm lỗi bớt tính cách tự ý và tự do. (Giáo Lý Công Giáo 1860)



Cám Dỗ

- ❖ Sự thúc giục phạm tội mà chưa có sự tham gia của ý muốn
- ❖ Nếu chợt nhận ra đó là điều không tốt và ngừng không tiếp tục theo đuổi ý tưởng xấu đó thì không có phạm tội
- ❖ Còn nếu biết đó là điều không đúng mà vẫn tiếp tục muốn theo đuổi điều xấu ấy trong ý nghĩ hoặc cảm nghĩ thì đó là phạm tội



Cá Tính và Tật Xấu

Khó chịu

Giận dữ

Ích kỷ

Thành kiến

Nói xấu

Chỉ trích

Nghĩ bậy

Chống lại

Đam mê

Tham lam

Hận thù

Ghen ghét

Lười biếng

Dâm ô

Dục vọng

Chứng dối

Lừa dối

Bất công

Ganh tị

Hãm hại

Lạm dụng

Xúc phạm

Mê tín

Kiêu ngạo

Bất hiếu

Nghi ngờ

Sợ sệt



Tội Bảy Mối / Bảy Đức (Deadly Vices/Virtues)



- ❖ Thứ nhất: Khiêm nhường, chớ kiêu ngạo
- ❖ Thứ hai: Rộng rãi, chớ hà tiện
- ❖ Thứ ba: Giữ mình sạch sẽ, chớ mê dâm dục
- ❖ Thứ bốn: Hay nhịn, Chớ hờn giận
- ❖ Thứ năm: Kiêng bớt, chớ mê ăn uống
- ❖ Thứ sáu: Yêu người, chớ ghen ghét
- ❖ Thứ bảy: Siêng năng việc Đức Chúa Trời, chớ làm biếng

- ❖ **Kiêu ngạo - Khiêm nhường** (*Pride - Humility*) – tự hào, tự kiêu, tự tin, cái tôi khá to, cứng đầu, xét đoán, chỉ trích, khinh người, sống ích kỷ cho mình, dễ chạm tự ái/danh dự,...
- ❖ **Nóng giận - Bình an** (*Anger - Peace*) – nóng nảy, giận dữ, giận lẫy, khó chịu, bực tức, dễ gây gổ, không chấp nhận, không vừa ý, ...
- ❖ **Lo sợ - Can Đảm** (*Fear - Courage*) – lo lắng, rụt rè sợ sệt, nghi ngờ, thiếu tự tin, trốn núp, tê liệt, trầm cảm, ...
- ❖ **Đau khổ - Hạnh Phúc** (*Suffering - Joy*) – biến cố đau đớn, bị hiểu lầm, mất mát (loss of loved ones), bị hành hạ đánh đập, hãm hại (abuse), áp bức, bị trách oan, thiệt thòi,... dẫn đến một cách nhìn tiêu cực hoặc thất vọng

Đau Khổ



- ❖ Sự sống đem lại đau khổ trong đời người
- ❖ Chịu đựng nghèo khổ, sự mất mát, vu oan, thiệt thòi, chết chóc, bách hại, bất công, vết thương, chiến tranh, nạn nhân, v.v...
- ❖ Lý do tự nhiên (sự dữ, tai họa thiên nhiên) và siêu nhiên
- ❖ Sự an ủi và lối thoát trong Thập Giá Đức Kitô

Phương Cách Đối Phó với Tội Lỗi & Ngăn Cản

- ❖ **Nhìn Nhận (*Recognition*)** – hồi nhớ điều gì đã xảy ra
- ❖ **Hiểu Biết (*Understanding*)** – tìm hiểu lý do, ý thức nguyên nhân, phân tích động lực thúc đẩy
- ❖ **Thay Đổi và Đề Phòng (*Appropriation*)** -- nhận xét đưa đến sự lựa chọn thay đổi và cố gắng đề phòng
- ❖ **Hồi Phục và Chữa Lành (*Integration/Healing*)** -- đến với Chúa xin được thánh hóa và chữa lành



Lòng Rộng Lượng



“See everything, overlook a great deal,
correct a little.”

(Nhìn thấy mọi sự, bỏ qua nhiều, sửa một ít)

-- Thánh Giáo Hoàng Gioan XXIII

Hồi Tâm và Suy Niệm

- ❖ Tôi nhớ lại những kinh nghiệm, biến cố, tâm tình nào mà tôi gặp phải khó khăn và gây cản trở cần được Chúa tháo gỡ và thánh hóa, hoặc là những vết thương đau khổ cần chữa lành.
- ❖ Tôi đem những điều này đến với Chúa và tâm tình chia sẻ và nhìn nó với Chúa. Tôi cảm nhận gì trong giây phút gặp gỡ Chúa? Tôi có cảm nhận được Chúa tha thứ, nâng đỡ, an ủi không? Tôi có thấy vấn đề và lời mời rõ ràng hơn không?
- ❖ Tôi ở lại bên cạnh Chúa, để Chúa âu yếm nhìn tôi và ôm lấy tôi với đầy tình yêu và thông cảm. Chúa cho tôi nghỉ ngơi trong Ngài và ban cho tôi bình an.