

Dự án sách miễn phí cho thiết bị di động

MỖI NGÀY MỘT NIỀM VUI



Padre Nobre

MỖI NGÀY MỘT NIỀM VUI

Padre Nobre

Padre Nobre

MỖI NGÀY MỘT NIỀM VUI

Lời nói đầu

Chúng tôi xin tặng bạn một số ý tưởng giúp bạn khởi đầu một ngày cách tốt đẹp. Buổi sáng, bạn mở sách ra, đọc lấy một tư tưởng và dừng lại suy niệm. Sống mỗi ngày cách tốt hơn bằng cách suy nghĩ về một khía cạnh tích cực của cuộc sống, trước khi khởi đầu một ngày mới là điều cần thiết và quan trọng. Thánh Phaolô từng viết : “Những gì là chân thật cao quý, những gì là chính trực tinh tuyền, những gì là đáng mến và đem lại danh thơm tiếng tốt, những gì là đức hạnh, đáng khen, thì xin anh em hãy để ý” (Pl 4,8). Khi nêu lên một đôi ý tưởng như thế, chúng tôi không có ý dạy bảo, mà chỉ mong cống hiến một cơ hội nhỏ bé để bạn suy nghĩ sâu xa về một ngày sống trong hành trình hướng tới toàn thiện, chính là cuộc đời của bạn. Lắm khi bạn thấy một ý tưởng được lặp đi lặp lại. Không phải là vô ý, nhưng một quan niệm có thể được nhìn dưới nhiều góc cạnh. Chúc bạn thu lượm được những suy niệm bổ ích.!

1. Khởi đầu ngày mới Chúa ban cho bạn, có khi nào bạn nghĩ việc gặp gỡ Chúa là quan trọng không ? Khi vừa thức dậy, bạn hãy chú tâm vào một ý tưởng, suy niệm và tìm ở đó sức mạnh để sống trong ngày. Bạn cứ kiên trì như thế mỗi ngày, trước khi bắt đầu làm việc. Bạn hãy đưa mắt nhìn qua khung cửa và chào một ngày mới, hãy quan sát cuộc sống vừa thức dậy, thở thật sâu và ngợi khen Cha trên trời.

2. “Ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống; còn ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên” (Lc 14,11). Như thế, đức khiêm nhường là nhân đức cao cả nhất. Hãy nỗ lực tìm hiểu chính mình ở sâu thẳm con người bạn, đằng sau dáng vẻ bên ngoài. Đừng bao giờ đánh giá mình quá cao, cũng đừng nghĩ mình quan trọng hơn người khác. Đừng cho rằng mình là người không thể thiếu hay bất khả thay thế, vì chỉ mình Thiên Chúa là cần thiết. Càng trở nên bé nhỏ bạn càng được người chung quanh kính trọng và yêu mến.

3. Tất cả chúng ta đều hiện diện trong nơi, trong thời chúng ta sống. Trách nhiệm của chúng ta đối với Thiên Chúa và với xã hội được đo lường, xác định do thái độ, hành vi mà chúng ta khao khát thực hiện, do khoảnh khắc chúng ta đang sống. Bạn vẫn cảm thấy mình bị quá khứ cầm giữ và rất bận rộn với tương lai ?

Bạn hãy lắng nghe : ngày hôm qua đã qua đi và không còn trở lại. Ngày mai như thế nào bạn không biết trước được. Vậy chỉ có một điều cần biết chắc, đó là sống thật tốt giây phút hiện tại Thiên Chúa thương ban cho bạn.

4. Thật là một ảo tưởng rất nguy hiểm khi muốn thay “là” bằng “có”.

“Có” là tạm thời, là thoáng qua, một điều gì đó đã đi qua mà không lưu lại dấu vết.

Còn “là” thì khác hẳn, đó chính là sự hiện diện thường xuyên của những giá trị lớn lao nhất về tinh thần và luân lý của con người.

“Là” thì cốt yếu, còn “có” chỉ tạm thời. Hãy cố sao để mình luôn “là” tốt, ngay thẳng, thanh thản, vui tươi. Điều này quan trọng hơn “có”, tức là chỉ lo thu góp, tích trữ của cải vật chất cho thật nhiều.

5. Cầu nguyện là phương thức tuyệt hảo để ngỏ lời, để tâm sự với Thiên Chúa. Hãy nhớ rằng cầu nguyện là cơ hội thuận tiện để bạn cầu xin một điều gì đó cho người khác, trước khi cầu xin cho chính bạn. Cầu nguyện là nói chuyện với Thiên Chúa. Vậy không thể ích kỷ, trái lại phải bác ái, huynh đệ và tương trợ.

Nếu bạn biết Thiên Chúa vui mừng biết bao khi Người thấy bạn quan tâm và làm điều tốt cho người khác, hẳn bạn sẽ tìm sự bảo trợ của Thiên Chúa bằng cách cầu xin điều đó cho người khác.

Tình yêu Ki-tô giáo hệ tại ở việc cho đi hơn là nhận lãnh.

6. Đôi mắt là gương soi của tâm hồn. Đức Giêsu nói : đèn của thân thể là con mắt của anh. Khi mắt sáng, thì toàn thân anh cũng sáng. Nhưng khi mắt xấu, thì thân anh cũng tối (Lc 11,34-36). Bạn hãy nhìn mọi sự với cái nhìn đơn sơ. Thiên nhiên phô bày trước mắt bạn biết bao vẻ đẹp. Không có gì là bất toàn trong công trình của Thiên Chúa, vì ở đó có sự hiện diện thần linh của Người. Bạn đừng làm cho những gì Thiên Chúa đã sáng tạo ra hư hỏng, vì chúng phản ánh vẻ tuyệt hảo của Người.

7. Hãy cố gắng tối đa để tránh sai lầm. Hãy tránh nói hay làm điều gì mà sau đó bạn phải hối hận. Sai lầm của bạn có thể sẽ bị lãng quên hay không gây khó chịu cho người khác, nhưng không thể thoát khỏi sự phê phán không thể thay thế của lương tâm.

Lương tâm sẽ nghiêm khắc phê phán sai lầm, vì đó là tiếng nói bên trong mà Thiên Chúa gọi lên cho bạn. Lương tâm khen ngợi bạn khi bạn làm điều tốt và quở trách khi bạn làm điều xấu.

Chính tiếng nói ấy đem lại cho bạn sự thanh thản khi cảm nhận điều tốt, đồng thời cũng tiếng nói ấy, khiến bạn phải hối hận, sau mỗi sai lầm.

8. Bạn còn thiếu điều gì bạn đang cần ? Bạn cứ tìm kiếm ! Bạn cảm thấy đầy đủ rồi ? Hãy cố mà duy trì ! Bạn có chi dư thừa ? Hãy chia sẻ cho người đang thiếu thốn. Bạn có bốn phận phải tìm kiếm điều cần thiết cho sự sống, cho sức khoẻ, cho sự bình an thanh thản.

Nhưng bạn hãy nhớ rằng ít nhất nếu có ai đang cần đến điều bạn dư thừa, hãy giúp đỡ họ. Họ là anh em của bạn đấy !

9. Ghen tương là một tình cảm tiêu cực, ví được như một trái bom có sức công phá mãnh liệt. Điều tối quan trọng là bạn phải chiến đấu với chính bạn để khỏi ghen tương, Hãy xác tín rằng giá trị thực sự bạn có là do Thiên Chúa nhân hậu thương ban cùng với nỗ lực của chính bạn. Ngoài ra, bạn đừng mong gì khác.

10. Lời nói là một ân huệ Thiên Chúa ban cho ta để ta biểu lộ điều tốt, sự thật và sự công chính. Do đó chúng ta phải dùng lời nói cho có trách nhiệm. Lúc khởi đầu đã có Ngôi Lời, Ngôi Lời vẫn hướng về Thiên Chúa (Ga 1,1). Hãy nói điều đẹp, điều thật và điều tốt. Hãy tránh nói điều gì tiêu cực. Trước khi đưa ra một phán đoán về người khác, hãy suy đi nghĩ lại, bằng cách nuôi dưỡng thân thể bạn trong bầu khí của điều tốt lành, và nuôi dưỡng tinh thần bạn trong tình yêu thương. Chỉ như vậy bạn mới không đi ngược lại sự an bình nội tâm, sự bình an của người không nghĩ không làm điều gì xấu cho bất cứ ai.

Hãy thận trọng về điều bạn nói, vì khi nói xấu ai, lương tâm bạn sẽ cắn rứt và không còn được an bình. Nếu không, điều ta nói ra vì nhẹ dạ nông nổi lại trở thành gánh nặng cho người khác.

11. Hãy sẵn sàng đi thăm một người đang bệnh nặng, vì họ đau yếu thể lý, nhưng cũng vì họ buồn nản và cảm thấy cô đơn. Người bệnh thường dễ rơi vào tình trạng chán nản, có khi tuyệt vọng. Một lời nói thân tình, một thái độ cảm thông huynh đệ trong những lúc ấy, hẳn là một liều thuốc công hiệu chữa lành tinh thần của họ.

12. Hãy chăm sóc niềm vui nội tâm. Niềm vui ấy là kết quả của bình an bên trong. Niềm vui ấy cũng chứng tỏ bạn hài lòng về chính mình. Nếu bạn thật sự có niềm vui ấy, thì nhất định niềm vui ấy sẽ toả ra bên ngoài và lan ra môi trường chung quanh, nơi bạn đang sống và

làm việc, làm cho môi trường ấy cũng trở nên vui tươi, và do đó sự hiện diện của bạn là làm người khác vui. Hãy tỏ cho mọi người thấy lương tâm bạn bình an thanh thản và bạn có thể trao tặng bình an qua niềm vui.

Cũng do niềm vui ấy khuôn mặt của bạn sẽ ngời sáng. Buồn sầu là dấu hiệu của tội lỗi. Hung dữ là dấu cho thấy không có sự hiện diện của Thiên Chúa. Nếu bạn ngập tràn trong ánh sáng của Thiên Chúa, nếu tâm hồn bạn mở ra với tình yêu và lòng tốt, nếu Thiên Chúa là Cha, thì bạn không có lý do gì để ác độc.

13. Đừng để mình thành nô lệ của dư luận. Trước hết hãy sống theo phán đoán của lương tâm, đừng cho điều người khác nghĩ về bạn là quan trọng.

Hãy bước đi trên con đường sự thật, sự thiện, vì đó là những điều do Đức Giê-su, Thầy của chúng ta, dạy bảo. Đó là những giáo huấn của người.

Những nẻo đường của trần gian thì gập ghềnh, chúng chỉ cho thấy thực tại phiến diện và không giúp bạn hiểu biết, yêu mến giáo huấn của Đức Giê-su. Hãy luôn sống theo nguyên tắc phát xuất từ sự khôn ngoan của Tin Mừng.

14. Hãy coi cuộc sống Thiên Chúa ban cho bạn là cơ hội để làm việc thiện và giúp đỡ người khác. Đừng đứng lại giữa đường để nhìn lại phía sau và chỉ loay hoay với những gì bạn đã làm hay bỏ qua không làm. Nếu chỉ nghĩ đến quá khứ, dù tích cực hay tiêu cực, bạn sẽ có nguy cơ bỏ không làm việc thiện. Ngược lại, hãy đưa tay giúp đỡ người đang cần đến bạn. Một lời nói yêu thương và khích lệ ví được như lời chúc lành của Thiên Chúa. Một nụ cười có thể chữa lành nhiều điều xấu và làm vơi đi những đớn đau.

Hãy sống bằng cách giữ gìn niềm hy vọng và thái độ trong sáng. Và bạn sẽ được thưởng công.

15. Hãy cố gắng tối đa để giữ cho mình thanh tĩnh. Đừng tìm hoạt động liên tục, như thể bạn không có bình an lẫn trầm tĩnh của người sống ngay chính và làm việc lành. Đừng nói rằng những áp lực bên ngoài làm cho tinh thần bạn bồn loạn : thực tại ồn ào của trần gian phải tùy thuộc vào sự hài hoà bên trong của người chu toàn bốn phận hằng ngày của mình, và không bao giờ được trở thành duyên cớ gây ra buồn phiền hay rối loạn. Bạn hãy luôn là sứ giả đem lại bình an và yêu thương.

16. Đức Giê-su đã dạy : Anh em đừng xét đoán để khỏi bị Thiên Chúa xét đoán (Mt 7,1). Sao bạn lại sống khác với lời dạy này ? Trong mỗi chúng ta vẫn có một thứ tò mò quỷ ma thúc đẩy ta quan tâm đến cuộc sống của người khác, bằng cách xét đoán những hành động, giải

thích và phóng đại những sai lầm, như thể đó là phán đoán của họ.

Bạn cứ nghĩ xem : nếu người khác quan sát chúng ta, bình phẩm và nói xấu chúng ta, chúng ta bằng lòng hay phản kháng ? Vì thế, đừng xét đoán để khỏi bị Thiên Chúa xét đoán.

17. Người lạc quan là người cố gắng sống tốt và thể hiện ra bên ngoài để người khác cũng được hạnh phúc. Thật đáng buồn khi phải tiếp xúc với những người nhìn thấy điều xấu ở mọi nơi, và chỉ nghĩ đến điều lầm lẫn. Sống với những con người như thế thật là bất hạnh. Họ là những người làm hỏng một ngày sống của những ai tiếp xúc với họ. Bạn giáp mặt thế nào với cuộc sống ? Bạn có sẵn sàng khám phá nơi bạn, hay hướng bạn tới những gì trong sáng nhất và đẹp đẽ nhất ?

18. Cuộc sống là một cuộc chiến trường kỳ. Hãy bằng lòng với quá khứ của bạn để trong hiện tại bạn thưởng thức được những thành quả do việc bạn làm. Đừng khi nào vội vàng trên đường của bạn. Đừng nghĩ phải nhảy qua một vài bậc, nhưng từng bước một, bạn thực hiện thân phận của bạn là chiến đấu và chiến thắng. Điều bạn chinh phục được là của bạn, là thành quả do ý muốn và khó nhọc của bạn. Đừng bận tâm đến những gì của người khác. Hãy chỉ quan tâm đến điều Thiên Chúa ban cho bạn, bởi vì chỉ ở đó, bạn mới có trách nhiệm.

19. Hãy tập sống giản dị. Sống đơn giản không chỉ là một hành vi nhân đức, nhưng còn là một hành vi hiểu biết. Thái độ đơn giản làm cho người ta trở nên dễ thương, và làm cho người gần gũi dễ đón nhận.

Sự hiện diện của bạn có gây được thiện cảm nơi bạn sống, trong môi trường bạn làm việc ? Người sống giản dị sẽ lôi kéo được nhiều bạn hữu. Chỉ có những người sống giản dị mới đẹp lòng Thiên Chúa.

20. Nếu bạn xác tín vào ý kiến của bạn, bạn hãy gìn giữ và duy trì. Một người có khả năng sống những ý tưởng tốt đẹp mình đã xác tín là người tốt lành và đáng kính trọng. Người dám chết vì một lý tưởng cũng như thế. Đừng thay đổi ý kiến bao lâu bạn chưa nhận thấy mình đi vào sai lầm. Nhưng cũng đừng quên rằng phải tôn trọng ý kiến của người khác. Bạn có thể thay đổi cách suy nghĩ, nhưng không vì thế mà bạn có quyền buộc người khác phải suy nghĩ như bạn.

Hãy tránh mọi tranh luận có thể làm cho bạn được thoả mãn vì bạn đã thắng cuộc.

21. Hãy đặt mình vào bàn tay Thiên Chúa. Hãy phó thác tất cả cho thánh ý của Người, tựa như đứa trẻ hoàn toàn tin tưởng khi ở trong vòng tay người mẹ. Đừng bận tâm tìm xem

cuộc đời bạn sẽ ra sao. Nếu Cha nhân hiền đã kêu gọi bạn, cho bạn được sống, thì chính Người sẽ lo.

Hãy sẵn sàng sống theo lòng nhân lành của Thiên Chúa đang tuôn tràn trên bạn. Đừng tranh cãi, hãy giao phó tất cả vào tay Thiên Chúa. Bạn hãy luôn tâm niệm : Chúa là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì.

22. Ai muốn làm đầu anh em thì phải làm đầy tớ mọi người (Mc 10,44).

Người khiêm nhường, và chỉ có người khiêm nhường, mới được chiêm ngắm thánh nhan Thiên Chúa. Bởi vì đức khiêm nhường là nhân đức thanh tẩy tâm hồn, làm cho ánh sáng của Thiên Chúa thâm nhập và bao phủ tâm hồn bằng ánh sáng rực rỡ đem lại hạnh phúc. Khiêm nhường không phải là phô trương con người riêng của mình, cũng không phải là che giấu hay chối bỏ giá trị của mình.

Người khiêm nhường là người biết kính trọng những gì có giá trị, những gì là thật, nhưng không cao ngạo, và nhất là luôn xác tín rằng : tất cả những gì mình có đều do Thiên Chúa nhân lành ban cho.

23. Tâm tình biết ơn dành cho những người giúp đỡ bạn : hãy luôn coi đó là qui tắc sống. Đừng đồng ý với ai đó quả quyết rằng làm phúc là khởi đầu của sự vô ơn. Trong những khuyết điểm của nhân loại, suy nghĩ trên là điều tệ hại và đáng trách cứ nhất. Vô ơn là khinh thường, là xúc phạm và làm thương tổn người đã ra tay trợ giúp.

Hôm nay nếu bạn không thể bày tỏ lòng biết ơn đối với người đã làm ơn cho bạn, hãy cầu xin Thiên Chúa ban thưởng cho họ.

24. Theo triết gia Descartes, con người là một hữu thể biết suy tư. Ông khẳng định : Tôi suy tư, nên tôi hiện hữu.

Hãy luôn nghĩ đến điều tốt đẹp và hữu ích. Hãy tránh xa những ý tưởng tiêu cực. Đừng chỉ nghĩ đến thân thể, các nỗi đau, các tật bệnh, những rối loạn của bạn. Khi bạn quá để ý đến sức khỏe, hạnh phúc và sự phát triển của mình. Hãy cố gắng thay đổi ngay con đường sống của bạn.

Hãy luôn nói rằng : Ánh sáng của Thiên Chúa bao phủ thân tôi và ban cho tôi sức khỏe. Ánh sáng ấy bao trùm tâm trí tôi và ban cho tôi niềm hoan lạc.

25. Hãy xin cho được vững vàng trong đức tin. Cuộc sống bao giờ cũng có những khó khăn, nhưng đức tin là phương thuốc hữu hiệu nhất mà con người có trong tầm tay. Đức Giê-su đã chẳng quả quyết rằng nhờ đức tin, con người có thể chuyển núi dời non (x. Mt 17, 20; 21,

21) đó sao !

Vậy bạn hãy lưu tâm đến nguồn sức mạnh tiềm tàng trong cõi thâm sâu của bạn. Nhờ vận dụng sức mạnh ấy, bạn có thể từng bước một, vượt thắng những khó khăn thể lý, tinh thần và luân lý, là những điều không hề thiếu trong cuộc sống của con người.

26. Cuộc sống là một hồng ân Thiên Chúa ban. Hồng ân ấy Thiên Chúa ban cho bạn như một kho tàng vĩnh cửu. Hãy lưu tâm đến trọn vẹn cuộc sống, không phải theo sở thích, nhưng có trách nhiệm. Vậy bạn hãy nỗ lực về cả vật chất lẫn tinh thần để sống phù hợp với thánh ý Thiên Chúa, tức là theo điều Thiên Chúa muốn, chứ không phải theo ý thích của riêng bạn. Hãy chăm sóc thân thể, tránh những gì thái quá. Hãy giữ tâm hồn trong sáng và bao phủ tâm hồn bằng lòng mến Thiên Chúa qua tình yêu đối với anh chị em.

27. Khi bạn cầu nguyện là bạn thắp lên một ngọn nến. Nhờ vậy bạn được chiếu sáng hơn. Nhưng khi cầu nguyện, bạn nhớ đến những người anh chị em, thì không phải chỉ mình bạn được chiếu sáng mà cả những người khác, những người được bạn nhớ tới, cũng được chiếu sáng nữa.

Không phải chỉ nói suông, nhưng sống mới là đáng kể. Thật là vô ích nếu ta cầu nguyện liên lý với Thiên Chúa nhưng lại không dành cho Thiên Chúa một chỗ trong tâm hồn ta để Người cư ngụ. Thiên Chúa là sự sống, là sự hiện hữu, chứ không phải chỉ là một tên gọi để bạn đọc lên ngoài miệng mà không thực sự sống trong tâm trí. Không phải bất cứ ai thưa với Thầy “Lạy Chúa ! Lạy Chúa !” là được vào Nước Trời cả đâu ! Nhưng chỉ ai thi hành ý muốn của Cha Thầy là Đấng ngự trên trời, mới được vào mà thôi (Mt 7, 21).

28. Bình an nội tâm là một bảo vật. Sống thanh thản với lương tâm của mình là bảo đảm cho một cuộc sống hạnh phúc. Giàu của cải đem lại tiện nghi vật chất, nhưng chỉ có sự hài hoà về tinh thần mới đem lại an bình, niềm vui, nụ cười của người hạnh phúc.

Bạn hãy suy nghĩ, nói năng, và sống như người đang thưởng thức hương vị của lòng nhân ái và tình yêu. Đừng thoả mãn với vật chất tạm thời. Đừng làm nô lệ cho vật chất. Đừng chỉ lo chiếm hữu của cải cho nhiều, như thế ngoài ra không còn giá trị nào khác quan trọng và thiết yếu hơn. Bạn hãy nhớ rằng của cải chúng ta đang có sẽ trở nên vô nghĩa khi cái chết. Bạn có giá trị nhờ điều bạn là, chứ không do điều bạn có. Đừng để người khác đánh giá bạn theo của cải vật chất. Giá trị đích thực của bạn là gia tài tinh thần của bạn, ngoài ra tất cả có thể được coi là dư thừa.

Hãy quý trọng sự hiện diện của Thiên Chúa nơi bạn, nơi cuộc sống Người ban cho bạn.

29. Hãy tránh thái độ coi thường người bên cạnh. Thiên Chúa đã tạo dựng con người không phân biệt giàu hay nghèo, dốt nát hay khôn ngoan, da đen hay da trắng. Thiên Chúa sáng tạo con người theo hình ảnh và giống như Người. Thiên Chúa muốn nhìn thấy nơi con người hình ảnh sống động của Người, không chút phân biệt. Nếu Thiên Chúa là Cha và là Đấng Sáng Tạo còn không thiên tư phân biệt, thì ai có quyền coi thường con người ? Chẳng lẽ con người muốn lèo lái công trình sáng tạo của Thiên Chúa.

30. Không có tình thương nào cao cả hơn tình thương của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình (Ga 15, 13). Đó là bài học tuyệt vời cho cuộc sống. Bài học về tinh thần liên đới, về tình huynh đệ. Đó là bài học đích thực về tình yêu.

Đó cũng là giáo huấn của Đức Giê-su. Tuy là Thiên Chúa, Người đã nhập thể làm người và chấp nhận hy sinh cuộc sống của riêng mình, chỉ để đem lại cho chúng ta ơn cứu độ.

31. Tôn giáo không phải là đề tài tranh luận, nhưng là lẽ sống cần được tôn trọng, vì có liên quan đến cuộc sống vĩnh cửu. Trong nhà Cha của Thầy, có nhiều chỗ ở (Ga 14, 2).

Đừng ép buộc người khác phải theo những xác tín tôn giáo của bạn. Mỗi người có người khác phải theo những xác tín tôn giáo của bạn. Mỗi người có quyền quyết định lựa chọn tin điều đối với họ là tốt nhất cho cuộc sống nội tâm riêng tư và không ai có quyền bình phẩm hay loại trừ.

Hãy luôn tôn trọng xác tín tôn giáo của tha nhân. Đó là phương thế duy nhất để buộc người khác tôn trọng xác tín của bạn. Đừng khước từ quyền tuyên xưng cách trung thành niềm tin tôn giáo của bạn.

32. Bạn luôn mang trong mình đứa trẻ bạn đã “là” và sẽ không ngừng “là”.

Bạn sẽ không ngừng là trẻ thơ nếu bạn không để cho tinh thần mình bị lây nhiễm những thói xấu và những giới hạn của thế giới người lớn, mà nhiều lần đã lấy đi khỏi tâm hồn con người những gì tốt đẹp, trong sáng. Đừng để mình bị hư hỏng vì bạo lực và sự dữ trong thế gian.

Ngược lại, bạn cũng đừng sợ khi cảm thấy mình đi dần đến tuổi già. Một thời bạn đã là trẻ thơ, trong khi những người khác quanh bạn đã trưởng thành. Hôm nay bạn bỏ lại sau lưng thời thơ ấu. Bạn đã làm gì ? Bạn đã trưởng thành. Bạn đã sống.

Đừng sợ ! Tuổi già không phải là điều xấu khi bạn có thể kiêu hãnh nhìn lại quá khứ. Tuổi già chỉ đáng buồn khi không có hồng ân hy vọng mở ra cho ta những chân trời vô biên của Thiên Chúa nhân lành.

33. Thánh Phaolô viết về đức mến :

Đức mến thì nhẫn nhục, hiền hậu,
không ghen tương, không vênh vang, không tự đắc,
không làm điều bất chính, không tìm tư lợi,
không nóng giận, không nuôi hận thù,
không mừng khi thấy sự gian ác,
nhưng vui khi thấy điều chân thật.

Đức mến tha thứ tất cả, tin tưởng tất cả, hy vọng tất cả, chịu đựng tất cả, Đức mến không bao giờ mất được. Bây giờ chúng ta thấy lò mờ như trong một tấm gương, mai sau sẽ được giáp mặt. Hiện nay đức tin, đức cậy, đức mến, cả ba đều tồn tại, nhưng cao trọng hơn cả là đức mến.(1 Cr 13, 4-13)

34. Một trong những điều quan trọng nhất và cũng khó khăn nhất để sống trong xã hội là biết cảm thông. Nếu không biết cảm thông với những người chúng ta thường gặp trên đường đời, thì cuộc sống sẽ trở nên khó khăn vì thiếu tình liên đới và tình bác ái huynh đệ. Bạn nên biết rằng ai cũng phải cố gắng để vượt qua khó khăn. Bạn cũng thế, bạn vừa phải cố gắng cho riêng bạn, vừa phải nỗ lực để có sự cao thượng cần thiết, không phải để chịu đựng, nhưng còn để giúp người khác sửa chữa những thiếu sót của họ và để chung sống với họ.

35. Hãy chăm sóc sức khoẻ của bạn. Sức khoẻ thể xác cũng như tinh thần. Cả hai tùy thuộc lẫn nhau : sức khoẻ tinh thần chịu ảnh hưởng của sức khoẻ thể xác và ngược lại. Hãy lưu tâm để thân thể cũng như tinh thần của bạn luôn lành mạnh. Cả hai đều là hồng ân Thiên Chúa ban và được trao cho bạn quản lý : bạn không có quyền huỷ hoại, coi thường hay quên lãng.

36. Hãy tôn trọng danh dự của người khác. Một lần nọ, có người biết rằng mình đã làm phung phí một người quen biết, người ấy đi xưng tội. Sau khi đã chăm chú lắng nghe, vị linh mục ra việc đền tội cho hối nhân là mang một túi đựng lông chim, vừa đi dọc con đường vừa rải các lông chim ấy, rồi quay lại lượm lông chim bỏ vào túi. Hối nhân kêu lên : Không được, cha ạ, vì gió thổi bay lung tung hết rồi ! Vị linh mục trả lời : Danh dự của người khác mà ông đã xúc phạm cũng như thế.

37. Hãy biết mình. Khi ở một mình, hãy tìm về sự thinh lặng bên trong và tự hỏi : tôi từ đâu đến, tôi là ai, tôi sẽ đi đâu ? Và từ cõi thâm sâu, tiếng lương tâm sẽ trả lời : bạn là kết quả do một hành động yêu thương của Thiên Chúa, bạn sẽ về với vĩnh cửu sau khi hoàn tất sứ

mạng Thiên Chúa trao phó cho bạn.

Bạn phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của bạn, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn...

Bạn phải yêu người thân cận như chính mình (Mt 22).

38. Có thể bạn nhận thấy mình có công ăn việc làm, giàu có, có sức khỏe, có bạn bè, không một đám mây buồn phiền nào đe dọa. Nhưng chính lúc ấy, trong cuộc sống êm đềm đó, bạn có thời giờ để suy nghĩ những điều cao cả hơn, thuộc về tinh thần và có giá trị vĩnh cửu. Bạn đừng quên rằng, cách này cách khác, qua những dấu chỉ, Thiên Chúa đang hướng dẫn bạn suy nghĩ.

39. Bạn thấy một người anh em mắc phải sai lầm ? Bạn đừng đẩy người anh em ấy vào chỗ lầm lẫn thêm, bằng cách nói xấu và phổ biến lầm lỗi của họ. Hãy xây dựng họ bằng việc lành. Đó là phương thức tốt nhất giúp họ sửa chữa lỗi lầm. Nhưng bạn phải làm cách kín đáo và với lòng bác ái, đừng để cho người ấy biết. Bạn hãy tìm xem họ đã làm được những điều tốt nào. Và hãy mỉm cười với họ, một nụ cười khiêm tốn và thân tình.

40. Muốn sống tình bằng hữu tốt đẹp không được có ý hướng xấu. Nhiều lần chúng ta giận dữ người thân thuộc hay bạn hữu do một câu trả lời vô tình hoặc không đáng. Thế nào chẳng có những lúc bạn gặp khó khăn, không muốn trả lời, và nhất là mệt mỏi vì phải trả lời nhiều câu hỏi đầy sao ? Bạn nên nhớ người khác cũng có những lúc khó khăn, vì vậy hãy kiên nhẫn và thông cảm như bạn muốn được bạn hữu kiên nhẫn và thông cảm.

41. Đừng than van khi thấy người khác được nhiều ơn hơn bạn. Bạn thường gặp thấy những người khỏe mạnh, giàu có, nhiều bạn bè, những người có vẻ rất hạnh phúc. Ai đã được cho nhiều sẽ phải trả lại nhiều.

Hãy bằng lòng với những gì bạn đã lãnh nhận, nhất là những gì còn tiềm tàng ẩn giấu. Đừng bắt chước thái độ của người được nói đến trong Tin Mừng : không đem nén bạc đã lãnh nhận ra sinh lời, và do đó chẳng những không được thưởng mà còn bị lấy đi cả những gì ít ỏi của mình.

42. Hãy mở rộng tâm hồn trước cuộc sống, trước điều thiện, trước tình yêu.

Mở rộng tâm hồn trước cuộc sống là đón nhận và cảm tạ Cha trên trời, vì có mặt trên đời vẫn luôn là điều tốt đẹp.

Mở rộng tâm hồn trước điều thiện, vì sự sống bắt nguồn từ Sự Thiện tối cao là chính Thiên Chúa, Đấng Hằng Sống.

Mở rộng tâm hồn trước tình yêu, vì bạn đã được ban tặng một trái tim để yêu thương, nhất

là trong một thế giới đang thiếu vắng tình yêu.

43. Mỗi khi có thể, bạn hãy là sứ giả đem lại bình an. Nhiều lần, trong gia đình, bạn đã phải chứng kiến những tranh luận, dù không đến nỗi phá vỡ sự thuận hoà, nhưng chắc chắn để lại một vết thương. Nhiều lần khác trong chỗ bạn bè, bạn cũng đã từng gặp những chuyện vụn vặt nhưng lại có thể gây đổ vỡ. Với con người của bạn, tính nhạy bén và uy tín của bạn, bạn hãy tái lập bình an khi có thể, nhưng hãy làm trong âm thầm và khiêm tốn. Đừng lợi dụng cơ hội để làm cho mình nổi bật.

44. Kinh Lạy Cha là lời cầu nguyện căn bản. Có thể nói đó là lời kinh duy nhất chứa đựng những tư tưởng thần học sâu xa. Đó là lời kinh tuyệt hảo vì phát xuất từ chính tâm hồn của Đức Giê-su. Trong lời kinh này, Chúa đặt trên môi miệng chúng ta Tin Mừng về Đức ái : Xin tha tội cho chúng con, vì chính chúng con cũng tha cho mọi người mắc lỗi với chúng con (Lc 11,4). Những lời này phản ánh tinh thần bác ái huynh đệ và đưa đến kết luận thật rõ ràng : ta sẽ không được tha thứ nếu ta đã không tha thứ cho người đã xúc phạm đến ta. Đây phải là một điều kiện mà chính chúng ta đặt ra cho mình khi cầu nguyện.

Ai không có khả năng tha thứ thì cũng không đáng lãnh nhận sự thứ tha.

45. Bạn là đền thờ của Thiên Chúa. Người đã thiết lập nơi cư ngụ của Người trong bạn. Đừng quên rằng khi Thiên Chúa có chương trình đối với loài người, thì Người đã muốn con người là hình ảnh sống động của Người. Tâm hồn bạn là vĩnh cửu vì trong đó có Thiên Chúa là Đấng Vĩnh Hằng hiện diện. Thân xác-linh hồn bạn là Đền Thờ, ở đó Thần Khí Thiên Chúa ngự, nên bạn có bốn phận phải chăm sóc và tôn trọng.

46. Nếu muốn đánh giá ai là người đạo đức, hãy xem người ấy có lưu tâm đến lòng biết ơn hay không. Thái độ vô ơn hoàn toàn ngược với điều Đức Giê-su muốn nhấn mạnh trong trình thuật chữa lành “mười người phong” (x. Lc 17,12). Mười người đã được chữa lành, nhưng lại chỉ có một người trở lại để tạ ơn. Bạn đừng bao giờ là người vô ơn.

47. Hãy luôn sống ngay thẳng với chính mình.

Đừng bao giờ tuyên bố với người khác mình là người ngay thẳng - chính trực. Vì sống chính trực-ngay thẳng không phải là một đặc ân để kiêu căng hãnh tiến, nhưng là một nghĩa vụ đạo đức. Nếu bạn ngay thẳng với chính mình, bạn cũng có khả năng để ngay thẳng với người khác. Nếu ngay thẳng chỉ như một lớp áo bên ngoài, thì đó là giả hình, dối trá. Ngay thẳng thực sự là một đường lối nội tâm chứ không phải chỉ là biểu hiện bề ngoài.

48. Chính khi biết những lầm lỗi của nhiều người trong Hội Thánh, những thái độ sao lãng

bốn phận của người có trách nhiệm cao, thì lại là lúc ta phải thâm tín Hội Thánh là công trình của Thiên Chúa. Nếu Hội Thánh không phải là công trình của Thiên Chúa, thì con người, vốn lầm lẫn, và những thù địch đã huỷ diệt Hội Thánh rồi, như đã xảy ra cho biết bao định chế nhân loại trong dòng lịch sử.

Vì do Thiên Chúa thành lập, nên Hội Thánh được Đức Ki-tô và Thánh Thần yêu mến giữ gìn, giúp Hội Thánh hoàn thành kế hoạch yêu thương và cứu độ nhân loại.

Bạn hãy vững tin vào Hội Thánh và góp phần nhỏ bé dựng xây Hội Thánh.

49. Hai chị em Mat-ta và Ma-ri-a đón tiếp Đức Giê-su tại nhà mình. Cô Matta dọn đũa chuẩn bị bữa ăn. Trong khi đó, cô Ma-ri-a lại ngồi bên chân Đức Giê-su, nghe lời Người, sung sướng vì có Người hiện diện. Cô Mat-ta bận rộn với những việc vật chất : của ăn, thức uống. Tất cả đều tốt và cần thiết.

Đức Giêsu không nói những điều đó không tốt, nhưng Người muốn chú ý đến những giá trị tinh thần hơn.

50. Kiên nhẫn luôn được coi là một nhân đức cao cả. Trong thế giới hiện nay, một thế giới đầy kích động, ồn ào, chuộng hiệu quả, nhân đức này không được coi là quan trọng. Những va chạm mỗi ngày, những khó khăn ở mỗi góc đường, những đua tranh và phiền muộn vì công việc làm ăn, những vất vả từng ngày, những lầm lỗi của các nhà lãnh đạo luôn là một chuỗi những trở ngại đòi hỏi ta trong từng giây phút, phải rất kiên trì nhẫn nại để chịu đựng tất cả mà không gục ngã.

Nói rằng đây là một nhân đức dễ thực hành thì có lẽ không đúng. Ngược lại rất khó khăn, có nhiều lúc tưởng như không thể. Chính vì thế mà nhân đức này quan trọng. Điều đáng công trước mặt con người và Thiên Chúa phải chăng là điều dễ dàng ? Việc thực hành sự hoàn thiện đạo đức và tinh thần của bạn hệ tại điều này : ngay cả những việc đối với bạn không đáng giá mấy cũng trở thành dịp may cho đời sống tinh thần của bạn.

51. Làm việc thiện không ngừng và không nản chí, đó là lời mời gọi gửi tới bạn khi bạn có mặt trong trần gian, tham gia vào chương trình của Thiên Chúa.

Mong rằng bạn không thuộc số người vừa gặp một hành vi bất công, hiểu lầm, thái độ vô ơn của một người nào đó, thì đã loại ngay điều tốt người ấy vừa khởi đầu, đã khước từ thể chế xã hội được đề ra để trợ giúp.

Hãy tiếp tục làm việc thiện, dù có những thất vọng nảy sinh mỗi ngày. Việc lành mà bạn

thực hiện cho người khác chính là việc làm vinh danh Thiên Chúa. Và đó là lý do mà bạn không được chối từ.

52. Ca tụng Thiên Chúa, trước hết là nhìn nhận sự bé nhỏ của mình, khiêm tốn nhận rằng cần có Thiên Chúa trợ giúp để bảo toàn sức khoẻ thể xác và sự bình an trong tâm hồn.

Ca tụng Thiên Chúa còn là sống khiêm tốn và phục vụ người khác với tinh thần bác ái chân thực, bởi vì lời ca ngợi tuyệt hảo nhất dâng lên Thiên Chúa là nghĩ đến những người Thiên Chúa hằng để tâm săn sóc, những người anh em phiền muộn, khổ đau.

53. Trí tuệ được thêm phong phú nhờ những gì đã nhận, còn tâm hồn được thêm phong phú nhờ những gì đã cho đi. (Hugo).

Khi lãnh nhận những ân huệ như hạnh phúc, sự thanh thản và bình an nội tâm, trí tuệ được thêm sức mạnh mới để có thể trao tặng điều đã nhận lãnh. Và tâm hồn có nhu cầu tự nhiên phải chia sẻ điều đang có, bằng cách dùng sự phong phú của mình để gây ích lợi cho người khác. Ngược lại sẽ là phiền muộn, cô đơn và bất hạnh.

54. Hãy nhớ đến các bậc sinh thành với lòng biết ơn thực sự. Các ngài không phải và cũng không thể là những người hoàn hảo. Chắc chắn các ngài đã có những lầm lỗi có khi chỉ vì quá thương, nhưng chính vì thế mà bạn có được con đường tốt nhất. Các ngài đã vất vả để bạn được học hành, hạnh phúc. Để có được điều đó, các ngài đã phải bao đêm thao thức, bao nhiêu nước mắt, bao nhiêu khó khăn, bao nhiêu nhọc nhằn.

Hãy nhớ đến các ngài với tình yêu thương như các ngài dành cho bạn. Và với lòng biết ơn hãy cầu nguyện cho các ngài.

55. Hãy suy niệm lời cầu nguyện tuyệt vời sau đây của Michel Quoist :

Lạy Chúa thật là kỳ diệu, con có đủ hai tay, đang khi bao người bị cụt tay;

mắt con sáng, đang khi nhiều người không nhìn thấy ánh sáng;

con biết nói biết cười, đang khi bao nhiêu người bị câm không nói được;

con có đôi tay để làm việc, đang khi nhiều người phải đi hành khất.

Thật là kỳ diệu, Con có nhà để trở về, đang khi có những người chẳng biết đi về đâu !

Thật là kỳ diệu, con được yêu thương, được sống, được cười vui, mơ ước, đang khi bao người đang chán nản, ghen ghét, lẫn lộn trong ác mộng, chết trước khi chào đời.

Và thật là kỳ diệu, con được biết và tin vào Thiên Chúa, đang khi bao người không được an vui vì không có đức tin.

Nhất là, lạy Chúa, thật là kỳ diệu, con chẳng còn gì phải đòi hỏi thêm, đang khi còn cần phải

tạ ơn vì rất nhiều điều đã nhận lãnh.

56. Có những lúc bạn cảm thấy mệt mỏi, chán chường, tâm hồn phiền muộn, cay đắng : đó là khi bạn cảm thấy thiếu tình liên đới và hiệp thông với những người khác. Những lúc như thế, bạn hãy đi ra ngoài, hoạt động, hít thở thật sâu. Sau bão tố, trời lại quang mây lại tạnh. Hãy luôn tìm sức mạnh để tiến lên phía trước. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng vì Thiên Chúa ở với bạn và luôn chờ đón bạn ở phía trước.

57. Hãy tránh đừng để tâm hồn bạn trở thành nơi chứa những cay đắng, lo âu và mặc cảm. Thật là tai hại cho sức khoẻ thể lý và tinh thần khi giữ lại những ý tưởng tiêu cực, như phiền muộn, bất mãn, trả thù.

Tha thứ không phải là điều dễ, quên đi càng khó hơn. Điều lý tưởng có lẽ là làm tất cả những gì có thể để quên đi và tha thứ. Nhờ vậy ta thoát khỏi những sự dữ là điều không đem lại bình an.

Bạn hãy nhớ chúng ta được mời gọi tha thứ bảy mươi lần bảy (Mt 18,22), tức là tha thứ mãi không thôi.

58. Bạn hãy làm tất cả những gì có thể, để không trở thành người phá vỡ hạnh phúc của người khác. Hãy vui khi thấy, khi biết một người được hạnh phúc.

Hãy thực lòng mong muốn cho người ấy cứ mãi được hạnh phúc như vậy. Nếu hạnh phúc của người khác tùy thuộc vào bạn, thì bạn hãy hết sức cố gắng để người đó có thể đạt được. Nếu có thể, hãy làm tăng thêm, nhưng đừng bao giờ để vì bạn mà hạnh phúc đó bị suy giảm hay tiêu tan. Bạn hãy là người trao tặng niềm vui cho người khác.

Khi mỗi chúng ta biết tạo nền móng để xây dựng hạnh phúc cho người khác, lúc ấy chúng ta sẽ là những người làm cho thế giới thêm tươi đẹp.

59. Hãy luôn sống phù hợp với chính mình, vững vàng trong xác tín, khiêm tốn nhìn nhận các lỗi lầm của bạn, tìm ra nguyên nhân và cố gắng sửa chữa. Từ bỏ và sửa chữa sai lầm là một thái độ cao thượng. Nhưng khi lý trí và lương tâm nói với bạn là bạn đang đi đúng đường, thì đừng quay lại phía sau. Ai trung tín với chính mình thì cũng xứng đáng được người khác kính trọng.

60. Tất cả những ai đang vất vả, mang gánh nặng nề hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng (Mt 11, 28).

Hãy luôn vui vì được tin vào Thiên Chúa : Người là Cha, là người bạn, là người anh. Người luôn nhìn đến những nhọc nhằn, phiền muộn, những cay đắng và khó khăn của bạn, để sẵn

sàng ủi an, nâng đỡ và trợ giúp bạn.

Bạn không cần phải cầu xin Người trợ giúp. Chính người đến gặp bạn và mời bạn trao phở cho Người những khó khăn để Người trợ giúp. Hãy tin tưởng vững vàng vào Thiên Chúa.

61. Một trong những đức tính quý báu nhất của con người là lòng tốt. Đức tính này không đòi phải học rộng biết nhiều. Đó là đức tính do khả năng tự nhiên, biết nhìn sự việc đúng bản chất của nó. Đó là thái độ quân bình không do sách vở, nhưng do tiếp xúc với những khó khăn gặp phải mỗi ngày.

Lòng tốt là cách thức đối diện và giải quyết một sự việc với sự đơn giản chân thành.

62. Là Ki-tô hữu là làm chứng về tình yêu, chân lý và công bình, với niềm xác tín sâu xa rằng công chính, chân lý và tình yêu là những điều thuộc về Thiên Chúa. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì khi sống với Thiên Chúa bằng môi miệng, còn lòng trí lại xa cách

Người. Đời Ki-tô hữu là đời làm chứng, là sứ điệp, là sự hiện diện, là tình yêu huynh đệ chân thành. Người Ki-tô hữu là người luôn nhận ra Đức Ki-tô nơi người nghèo, nơi người bệnh tật, nơi mọi người mình gặp gỡ.

63. Mọi sự thái quá đều dẫn đến tật xấu. Hãy tìm cách hướng dẫn đời bạn theo những nẻo đường bình thường của lòng tốt. Hãy làm tất cả những điều thuộc bốn phận như thế tất cả đều đơn giản và tùy thuộc vào một mình bạn. Nếu bạn cần sự giúp đỡ của người khác, hãy làm cách chân thành như người tìm đến người đến nguồn nước để thoả cơn khát.

Đừng quá lỗ trong lời nói, càng không nên trong hành động để khỏi phải rơi vào thái quá, vì như thế là nguy hiểm. Nhân đức là ở chỗ trung dung chứ không ở cực này hay cực kia.

64. Hành động cuối cùng của giai đoạn chúng ta sống trên trần gian là cái chết. Do đó, cái chết dạy chúng ta nhiều điều về cuộc sống. Nó cho chúng ta thấy rằng : bao nhiêu thời giờ mất đi vào những chuyện chóng qua, bao nhiêu lầm lỗi có thể tránh được.

Cái chết soi sáng điều tốt còn ẩn giấu trong bóng tối, dạy những bài học về tình yêu không được thể hiện cách thực sự, giúp mỗi người chúng ta sống tốt hơn để chuẩn bị cho vĩnh cửu.

65. Hãy cố gắng để sống thời gian dài như tuổi trẻ. Nhiều người muốn giấu tuổi thật của mình, buồn sầu trong ngày sinh nhật, tính toán những năm đó như là thù địch chống lại hạnh phúc.

Tuổi đời không quan trọng bằng tinh thần tươi trẻ, trong đó bạn có thể tỏ cho mọi người thấy nụ cười của bạn, được hưởng lòng tốt của bạn và được đời sống nội tâm của bạn soi chiếu.

Hãy nghĩ luôn đến nghệ thuật sống và cả chết cách trẻ trung, và kéo dài bao lâu có thể : hãy nuôi dưỡng tâm hồn bạn bằng tâm tình thanh thản, thái độ sẵn sàng tình yêu và bình an.

66. Cuộc sống là một con đường trên đó có thể bạn gặp nhiều trở ngại, khổ đau. Bạn chớ quên rằng đau khổ có giá trị thanh tẩy, hoàn thiện và giúp ta chuẩn bị đón nhận hạnh phúc cách tốt hơn.

Không có tăm tối của đêm đen, thì cũng không có vẻ đẹp rực rỡ của ban ngày. Cũng thế, không có khổ đau, có lẽ chúng ta không cảm nhận được thế nào là sự thanh thản.

67. Đừng ngại khóc những lúc khổ đau. Nước mắt là cách thức để giải bày tình cảm, là cách tuyệt vời để đáp trả tình yêu. Ngay Đức Ki-tô cũng đã khóc khi nghe tin người bạn thân La-da-rô chết. Và có lẽ chính những giọt nước mắt thương yêu đã thúc đẩy Người đi đến Bê-ta-ni-a để làm cho bạn mình sống lại.

Nước mắt thay cho lời nói, diễn tả tâm tình ẩn giấu trong tâm hồn mà miệng lưỡi không có khả năng diễn tả.

68. Hãy tâm niệm rằng sẽ đến một ngày Thiên Chúa đòi bạn tính sổ. Không phải là sổ ghi của cải vật chất mà bạn gắn bó, nhưng là chính cuộc sống trần gian bạn đã sống, cũng như những ơn lành Thiên Chúa đã ban để giúp bạn.

Vì thế, lưu tâm đến sự sống của linh hồn, tức là đời sống vĩnh cửu, là điều tối quan trọng. Bạn hãy suy câu nói này : sẽ có ngày bạn phải đi về thế giới bên kia, mà bạn không biết khi nào ngày ấy đến, khi ấy bạn sẽ không mang theo những gì bạn có, mà chỉ mang theo những gì bạn đã làm.

69. Cuộc đời ngắn ngủi, nên việc ấp ủ những mưu mô, những lời gièm pha, những ý hướng xấu quả là hoang phí thời gian quý báu. Khi bạn cư mang, nói và làm điều xấu thì chính tâm hồn bạn phải gánh chịu hậu quả, trước khi người khác bị thiệt hại.

Bạn đừng quên câu nói này : gây ông lại cứ lưng ông mà dằn !

70. Hãy luôn sẵn sàng với người khác, không phân biệt ai. Chỉ tốt với những người có cảm tình với bạn, hay những người có vẻ tốt với bạn thì có hơn ai. Trái lại, khi cố gắng xử tốt với người ở không tốt với bạn hay tìm cách ngăn trở bạn mới là đáng quý. Đó là một thách đố, vì nhờ đó đời sống nội tâm của bạn được thăng tiến.

71. Hãy kiên nhẫn với người tìm đến bạn. Họ gõ cửa bạn vì họ cần bạn, và tin rằng bạn sẵn sàng giúp họ. Chắc bạn từng cảm thấy chán nản khi gõ cửa mà không được đáp lại. Hãy coi người đến tìm bạn là những người đang gặp buồn phiền, đang bị thương tích, khổ đau và

chán nản.

Hãy chìa tay ra đón tiếp họ. Đây là cử chỉ đẹp để giúp họ khỏi thất vọng. Hãy kiên nhẫn, Thiên Chúa muốn như thế.

72. Ai không yêu thương là không biết Thiên Chúa, vì Thiên Chúa là tình yêu (1 Ga 4,8).

Gặp một người nào, bạn hãy nhớ rằng con người là hình ảnh và giống như Thiên Chúa. Bạn hãy nhớ rằng Thiên Chúa đang ngự nơi người ấy và làm cho người ấy thành nơi Người cư ngụ. Như thế khi tiếp xúc với tha nhân là bạn đang gần gũi Thiên Chúa.

Bạn không yêu mến người thân cận mà bạn nhìn thấy, làm sao bạn có thể yêu mến Thiên Chúa là Đấng bạn không nhìn thấy ?

73. Các quyền lợi của bạn có giá trị thiêng thánh, nhưng bạn không có quyền và cũng không được làm phung phí đến những quyền lợi của người khác. Bạn có thể sắp xếp, định liệu về của cải vật chất, về những điều kiện xã hội mà hoàn cảnh và địa vị dành cho bạn. Nhưng đừng coi thường hoặc xúc phạm đến sự thật, trái lại phải tôn trọng. Các quyền lợi của bạn cũng giống như cuộc sống, bạn có thể quyết định. Nhưng hãy nhớ rằng người bên cạnh bạn cũng có những quyền lợi như bạn. Hãy tập tôn trọng.

Các quyền lợi của người khác bắt đầu từ điểm kết thúc các quyền lợi của bạn.

74. Khi suy niệm buổi sáng, bạn hãy cố đề ra một chương trình làm việc tốt nhất cho cả ngày, không phải chỉ để suy nghĩ, nhưng nhất là để thực hiện. Suy niệm này phải giúp bạn chuẩn bị đón nhận những biến cố của cuộc sống thường ngày. Hãy tìm xem điều gì có thể giúp bạn sống ngày hôm đó hữu ích nhất. Hãy nghĩ đến các bốn phận. Hãy nhớ rằng bạn là người tự do và bạn phải đảm nhận trách nhiệm của mình.

Có nhiều người đề ra chương trình rồi sau đó không làm gì cả. Chương trình của bạn phải là cuộc sống của bạn.

75. Ước gì ai cũng thành tâm khám phá điều gì là thực sự tốt lành. Nhưng có nhiều góc nhìn một chân lý duy nhất. Bạn cứ nhìn cửa hàng đồ trang sức thì biết : viên kim cương sáng lấp lánh, mỗi mặt dường như có ánh sáng riêng. Bạn biết ánh sáng có nhiều sắc, nhưng ánh sáng chỉ là một.

Cũng vậy, chỉ có một chân lý duy nhất là Thiên Chúa, nhưng có nhiều tia sáng phản ánh Người.

76. Hãy loại bỏ tâm trạng sợ hãi vì mình bị bỏ rơi. Bạn có một Vị Cha đã sáng tạo nên bạn theo hình ảnh của Người. Bạn được mời gọi hưởng sự sống đời đời. Như thế nói được là

vĩnh cửu thuộc về bạn. Từ ngày bắt đầu hiện hữu, bạn đã được liên kết với Chúa Cha, được Người đỡ nâng hướng dẫn. Hãy nhớ rằng tình yêu Thiên Chúa dành cho bạn là vô hạn, và Người không muốn bạn xa Người, không muốn bạn bị tiêu diệt.

Bạn hãy ghi vào tận đáy sâu tâm hồn và hãy luôn tâm niệm : Thiên Chúa luôn che chở tôi. Mọi lúc, mọi nơi, Người chẳng hề ngại quan tâm bảo trợ.

77. Hãy vui với công việc của bạn. Cách bạn hiện diện vì bốn phận hay việc làm, trong gia đình hay ngoài xã hội, có ý nghĩa rất nhiều. Hãy luôn giữ nét mặt vui tươi, hãy trao tặng bình an ở bất cứ nơi nào, và hãy luôn mỉm cười, cả khi gặp gian nan trắc trở. Bạn có khả năng thực hiện điều tốt là điều chỉ có nơi người thường xuyên làm việc thiện.

Nụ cười phản ánh nội tâm an bình. Đừng bao giờ nghi ngờ về việc tốt phải làm, thái độ trầm tĩnh phải giữ, việc thiện cần chiếu toả. Khuôn mặt của bạn là tấm gương phản ánh tâm hồn.

78. Một trong những điều đẹp nhất trong cuộc sống là tình huynh đệ. Hãy luôn nuôi dưỡng tinh thần huynh đệ. Đó chính là điều làm cho bạn trở nên con Thiên Chúa, và làm giảm bớt những khác biệt mà xã hội không ngừng tạo nên mỗi ngày. Hãy xua khỏi tâm trí bạn điều ngu xuẩn là tìm sự khác biệt giữa những người giống nhau. Khi cầu nguyện, tất cả chúng ta đều bình đẳng trước Chúa Cha, vì tất cả chúng ta cùng đọc chung một lời : Lạy Cha chúng con ở trên trời.

79. Tình yêu đích thực không phát sinh từ thể xác, nhưng từ tinh thần, bởi vì chúng ta không xuất phát từ người phàm, nhưng từ Thiên Chúa. Đó là ưu tư lớn nhất của hạnh phúc, bình an, hoà thuận, tình huynh đệ và công bằng.

Thánh Gio-an tông đồ viết : căn cứ vào điều này, chúng ta biết được tình yêu là gì, đó là Đức Ki-tô đã thí mạng vì chúng ta. Như vậy cả chúng ta nữa, chúng ta cũng phải thí mạng vì anh em. Nếu ai có của cải thế gian và thấy anh em mình lâm cảnh túng thiếu, mà chẳng động lòng thương, thì làm sao tình yêu Thiên Chúa ở lại trong người ấy được ? (1 Ga 3,16-17).

80. Hãy tin tưởng phó thác nơi Thiên Chúa, nhất là trong những giờ phút khó khăn nhất. Đừng thất vọng, đừng nguyền rủa khó khăn. Hãy can đảm và mạnh mẽ ngay cả khi phải đối diện với những tình huống dường như vô vọng.

Trong vườn Cây Dầu, Đức Ki-tô đã run sợ khi nghĩ đến chén đắng Người sắp phải uống, là cuộc thương khó và cái chết sắp xảy đến. Vì sợ hãi, người đã cầu xin : lạy Cha, nếu Cha muốn, xin tha cho con khỏi uống chén này. Nhưng ngay lúc đó, Người tin tưởng nơi Chúa Cha và thừa tiếp : tuy vậy, xin đừng làm theo ý con, mà xin theo ý Cha (Lc 22,42).

81. Đối với Thiên Chúa, chúng ta là những người hành khất. Nếu có tiền bạc rồi, bạn hãy xin bình an. Nếu đã có bình an, bạn hãy xin tình yêu. Nếu đang đau yếu, bạn hãy xin sức khoẻ. Nếu bị áp bức, hãy khẩn nài công lý. Nếu là kẻ lang thang, bạn hãy xin có nơi cư ngụ. Nếu bị khinh rẻ, bạn hãy xin sự thật. Nếu không được thanh thản, bạn hãy xin lòng tin. Nếu vướng phải tật kiêu căng hãnh tiến, bạn hãy cầu xin thiết tha cho được khiêm tốn.

Chẳng ai hoàn toàn đầy đủ đến nỗi cảm thấy không có gì thiếu để phải xin. Mà cũng chẳng có ai xin rồi bỏ không nhận lãnh. Chính lòng nhân từ vô biên của Thiên Chúa mà chúng ta phải tạ ơn.

82. Khi bạn cảm thấy cô đơn, khi nỗi muộn phiền đè nặng trên bạn như đám mây đen che phủ bầu trời tâm hồn, bạn đừng để cho mình gục ngã vì thất vọng. Hãy xem đó như một lời nhắn gửi, một thông điệp gửi đến cho bạn.

Ở gần bạn, chắc có một người đau yếu đang mong được viếng thăm, được nghe một lời an ủi, được đón nhận một nụ cười huynh đệ. Đó chính là cơ hội tốt Thiên Chúa ban để bạn ra khỏi tình trạng chán nản. Hãy đến với người đang yếu đau và gieo rắc nghĩa cử yêu thương. Bạn cứ thử đi, và chắc chắn nỗi buồn sẽ tan biến.

83. Không ai lại không cảm thấy yếu đuối khi nhận được những lời khen ngợi. Một người hiểu biết sẽ ít để ý đến những lời khen rẻ tiền cho bằng những lời phê bình chính đáng, giúp cho hoàn thiện. Thật là thiếu khôn ngoan chỉ lo tìm những lời khen vô bổ, những thứ xa xỉ cho tâm trí, cho hiểu biết, cho giàu sang, cho vẻ đẹp, mà không biết rằng người giờ đây đang ca ngợi cũng sẽ là người chê trách về sự tầm thường và kém khôn ngoan.

Sự giả dối gây buồn chán, làm mất khả năng tự phê bình và đưa đến chỗ kỳ quặc. Bạn hãy quý chuộng sự phê bình chính đáng hơn là lời khen giả tạo.

84. Hãy khiêm tốn. Khiêm nhường không chỉ là nhân đức cao cả nhất, nhưng còn là nhân đức đẹp dễ nhất. Người khiêm tốn bao giờ cũng được mọi người quý chuộng. Trái lại, chẳng người nào kiêu ngạo mà giữ được bạn bè. Người khiêm tốn là người sở hữu rất nhiều, mặc dù ra như chẳng có gì cả.

85. Khi bạn làm một điều gì để giúp đỡ người khác là bạn đang làm cho chính mình bạn.

Đừng từ chối làm điều tốt. Nếu bạn từ chối, chẳng bao giờ có điều tốt.

Đàng khác cũng đừng tìm kiếm đổi chác khi bạn làm điều gì cho người khác, vì mỗi người đều là anh em của bạn và đang cần đến bạn, nhờ đó bạn có thể thực hành tinh thần yêu thương liên đới.

Cũng đừng lười làm điều thiện, và đừng để mình bị ràng buộc bởi những xung lực tự nhiên, như làm điều thiện do thiện cảm cá nhân hay tình bạn riêng tư. Công trạng của việc thiện hệ tại không thiên tư phân biệt.

Bạn giúp ai, thì chính Đức Ki-tô đang ngự nơi người ấy cũng chúc lành cho bạn.

86. Hãy tìm cách làm bật lên ánh sáng đang tiềm tàng nơi tâm hồn người khác. Đừng chú trọng tới bóng tối, những khuyết điểm, những lỗi lầm nơi người khác. Trái lại, hãy khám phá ra khía cạnh tốt đẹp, tích cực vẫn có nơi họ, bởi vì tất cả mọi người đều là con cùng một Cha. Chỉ có Thiên Chúa là Cha mới là Đấng thập phần hoàn hảo.

Hãy tìm cách khám phá nơi người khác những điều mà bạn muốn thấy nơi bạn. Đó là lòng nhân ái, đức công bình, sự bình an và tình yêu.

87. Đừng bao giờ để mình bị thúc đẩy phê phán người khác. Chỉ cuộc sống của bạn là thuộc về bạn, và bạn có trách nhiệm phải tính sổ.

Đời sống của người khác không phải là mục tiêu để bạn đoán xét.

Điều thuộc về bạn, điều bạn phải làm, chừng đó đã đủ. Số tính toán về cuộc sống của bạn mang tên bạn, ghi những việc bạn làm và trách nhiệm của bạn.

Đừng xen mình vào cuộc sống của người khác, cũng như bạn không muốn ai xen mình vào cuộc sống của bạn.

88. Đừng vội lên tiếng. Hãy luôn lịch sự, nhã nhặn khi nói năng và để ý đến âm lượng lời nói.

Người giận dữ thì nói năng ồn ào, cục cằn và dễ gây khó chịu. Người ta tự nhiên khó chịu với lời nói ra lệnh, khiển trách, quở mắng, và thật khó chịu đựng mà không phản ứng lại.

Bạn hãy nói năng như đang nói với một người bạn. Khi phải ra lệnh, bạn hãy nói với tâm tình tôn trọng kẻ khác.

89. Dưới đây là tư tưởng của thi hào R. Tagore (Lời Dâng 89) :

Bao giờ vô công rồi nghề, lòng buồn da diết,

vì thời gian đã mất không còn. Nhưng người ơi, thời ấy không mất bao giờ :

đời tôi nằm trọn trong tay Người rồi.

Ấn mình giữa lòng sự vật,

Người nuôi dưỡng cho hạt nảy mầm,

cho nụ trở hoa và cho hoa kết trái.

Mỗi một, nằm ngủ trên giường buồn tênh, tưởng tượng mọi việc xong xuôi, sáng thức dậy, tôi thấy vườn nhà mình đầy hoa đẹp, màu sắc diệu kỳ.

90. Người Ki-tô hữu là người lạc quan, vì niềm hy vọng giúp họ không mất niềm tin tưởng. Người không tin mới là bất hạnh, vì không tin tưởng thì cũng không có hy vọng. Người không có quyền hy vọng lại càng bất hạnh hơn nữa. Hy vọng-cậy trông là nhân đức tuyệt vời.

Hãy luôn cậy trông vào điều Thiên Chúa dành cho bạn. Hãy tin tưởng vào Thiên Chúa ngay cả lúc dường như không còn gì cả. Người Ki-tô hữu là người lúc nào cũng nói lên được : vẫn còn có Chúa Ki-tô.

Đời sống tuyệt hảo là đời sống không bao giờ mất niềm hy vọng.

91. Hãy sẵn sàng hy sinh những điều bạn ưa thích, những ưu đãi, nhưng đừng bao giờ hy sinh những gì bạn xác tín. Những ưu đãi và sở thích có thể xem như là những điều dư thừa, bạn có thể sống mà không cần những thứ ấy, vì đó không phải là những điều thiết yếu cho cuộc sống. Trái lại, những xác tín ẩn giấu bên trong là những điều thuộc về cuộc sống, thuộc về con người của bạn, diễn tả nhân cách của bạn. Hãy sống sao để người khác tôn trọng xác tín của bạn.

92. Khám phá lớn nhất của con người là chiến thắng khó khăn cùng với sự tôn trọng chính mình. Hạnh phúc không từ trên trời rơi xuống, nhưng là một cuộc chinh phục. Để đạt được hạnh phúc, cần chiến đấu, vượt thắng những trở ngại, phải kiên nhẫn, hy vọng. Hạnh phúc ví tựa một sản phẩm thủ công, người thợ phải chăm chỉ hoàn thành từng chút một, từng chút một. Hạnh phúc cũng được thực hiện từng chút một, qua những việc tốt, trong tâm hồn bình an. Nhưng khi hạnh phúc đến, thì dứt khoát thuộc về bạn.

93. Thế giới đang thiếu tình huynh đệ. Là anh em không chỉ là có cùng một mẹ một cha. Điều đó đúng nhưng không do chúng ta. Là anh em còn do cùng liên kết với nhau trong một vận mệnh. Là anh em nghĩa là biết lắng nghe tiếng nói của người khác đang thổn thức, đang thầm thì. Là anh em nghĩa là biết trợ giúp người đang thiếu thốn. Là anh em có nghĩa là cảm thấy hạnh phúc khi người khác được hạnh phúc, vui khi thấy người khác vui, và liên đới trong những lúc được êm xuôi cũng như lúc gặp trở ngại. Là anh em có nghĩa là biết cùng nhau ca tụng một Cha trên trời.

94. Hãy làm việc bạn đang làm như thể đó là việc làm cuối cùng trong đời bạn. Nhưng thay vì sợ hãi, bạn hãy coi đó như một cơ hội để hoàn thành công việc cho hoàn hảo, nhờ đó bạn được Thiên Chúa khen thưởng chứ không bị khiển trách. Bất cứ công việc gì, bạn hãy làm cho tận tâm, như thể làm cho Thiên Chúa. Ai lại không muốn Thiên Chúa vui vì công việc

mình làm !

95. Từ những khó khăn trong cuộc sống, bạn rút ra được bài học này : không có gì giá trị mà không đòi hỏi cố gắng. Đừng nằm chờ sung rụng ! Trái lại hãy cố gắng chinh phục và làm tăng thêm giá trị do công khó của bạn, nhờ vậy kết quả là của bạn và đem lại cho bạn niềm vui. Hãy can đảm đương đầu với những khó khăn, không phải để lo âu, nhưng để vững tin là bạn có khả năng chiến thắng.

96. Thiên Chúa yêu thương không mệt mỏi. Người đối xử bình đẳng với mọi người, người giàu cũng như người nghèo, người bệnh tật cũng như người lành mạnh, người bị áp bức cũng như kẻ áp bức, người công chính cũng như đấng bất lương, người kiêu căng cũng như kẻ khiêm nhường. Với mọi người, Thiên Chúa không hề thiên tư tây vị. Người muốn cho mọi người mỗi ngày nên giống Người nhiều hơn.

Thiên Chúa nhìn đến mọi người và ban phương dược duy nhất để chữa lành mọi bệnh tật. Phương thuốc đó chính là tình yêu thương.

97. Hãy tìm kiếm sự hoàn thiện :

“Hãy yêu kẻ thù và cầu nguyện cho những kẻ ngược đãi anh em. Như vậy anh em mới được trở nên con cái của cha anh em, Đấng ngự trên trời, vì Người cho mặt trời của Người mọc lên soi sáng kẻ xấu cũng như người tốt và cho mưa xuống trên người công chính cũng như kẻ bất chính. Vì nếu anh em yêu thương kẻ yêu thương mình, thì anh em nào có công chi. Ngay cả những người thu thuế cũng chẳng làm như thế sao ? Nếu anh em chỉ chào hỏi anh em mình thôi, thì anh em có làm gì lạ thường đâu ? Ngay cả người ngoại cũng chẳng làm như thế sao ? Vậy anh em hãy nên hoàn thiện, như cha anh em trên trời là Đấng hoàn thiện” (Mt 5,44-48).

98. Tất cả chúng ta là những người tự do. Nhưng tự do không có nghĩa là muốn làm gì thì làm, theo sở thích của mình. Tự do là làm điều mình được Thiên Chúa mời gọi thực hiện. Nếu chỉ làm theo sở thích, thì có khác gì muông chim cầm thú : chúng sống và hoạt động theo bản năng, vì Thiên Chúa không ban cho chúng tự do. Trái lại, Thiên Chúa ban cho con người chúng ta tự do.

Bạn là người có tự do, là như một sinh vật có lý trí, là hình ảnh của Thiên Chúa, bạn có Thần Khí của Thiên Chúa. Và ắt bạn cũng biết rằng tự do không thể tách rời khỏi trách nhiệm. Tự do cũng là biết từ bỏ. Bạn sẽ không còn tự do khi bạn bị ràng buộc bởi một điều gì đó, đam mê chẳng hạn. Bạn sẽ không còn tự do khi bạn cho mình là chủ nhân của sự thật, mà

không đón nhận lời khuyên của người khác, không lắng nghe ý kiến của người khác.

Người tự do là người luôn sẵn sàng nhận trách nhiệm với chân lý, với tình yêu, với công bằng và với điều thiện. Ngay cả trong cố gắng nhỏ nhất để từ bỏ vẫn hàm chứa sức mạnh lớn lao hướng đến giải thoát.

99. Con người vốn sai lầm. Không ai lại không có lúc sai lầm, vì căn nguyên đầu tiên của sai lầm là tội nguyên tổ. Tuy nhiên, trước sai lầm, lại có những cách suy nghĩ và xử sự khác nhau. Người giả hình chối bỏ sai lầm, tìm cách biện minh, ra sức phủ nhận. Người xấu nét thì cố chấp, trở thành nô lệ cho sai lầm, vì họ để cho sai lầm chế ngự và không có can đảm trỗi dậy hay khuất phục sai lầm. Còn người chính trực thì nhận sai lầm để rút kinh nghiệm mà không vấp phải nữa. Người ấy chống lại sai lầm và tiến lên. Họ ý thức rằng, con người vốn sai lầm, nhưng theo đuổi sai lầm là rơi vào cạm bẫy của ma quỷ.

100. Đỉnh cao của đức ái là thứ tha. Thiên Chúa là Tình Yêu nên Người cũng là Đấng luôn tha thứ. Thiên Chúa là Vĩnh Cửu nên Người cũng là Đấng tha thứ mãi.

Tha thứ không đơn giản, không dễ dàng. Nhiều khi tha thứ là điều dường như không thể.

Tuy nhiên đó lại là hy sinh thiết yếu trong cuộc sống của những người con cái Thiên Chúa.

Ngoài ra, ơn cứu độ do Đức Ki-tô mở ra cho nhân loại có ý nghĩa gì nếu không phải là sự tha thứ hoàn toàn, một hành động cao cả của tình yêu ? Tất cả chúng ta đã được Thiên Chúa tha thứ, lẽ nào chúng ta lại không cố gắng vượt thắng chính mình để thực hành sự thứ tha ?

101. Bạn hãy coi chừng thành kiến. Đó là những tâm tình ra sức thống trị chúng ta, xoá đi những hình ảnh tốt đẹp nơi chúng ta và làm cho chúng ta dễ có những hành động không đúng đắn. Ai để mình bị những chi phối bởi thành kiến sẽ trở thành nô lệ cho những bóng mờ, không sống tự do, vui tươi và giải thoát.

Hãy luôn xác tín rằng tình yêu Thiên Chúa bao bọc chúng ta. Chúng ta được ánh sáng thần linh soi chiếu, hướng dẫn. Hãy để ánh sáng giải thoát ấy chiếu rọi vào cõi lòng chúng ta.

102. Đau khổ là một cách Thiên Chúa hành động để thanh luyện tâm hồn chúng ta, và dẫn ta đến tình trạng hoàn thiện.

Không có đau khổ, chúng ta sẽ mãi mãi chìm ngập trong đại dương ảo tưởng. Đau khổ thức tỉnh ta, dẫn ta đến những giá trị siêu nhiên và cho ta thấy rõ dung nhan của Đức Ki-tô chịu đau khổ.

Một khi đã trải qua khổ đau, dù tinh thần hay thể xác, mỗi người chúng ta sẽ lớn lên hơn, nhân bản hơn, và đúng là người Ki-tô hữu hơn.

104. Hãy kiểm chứng cách sống tình liên đới của bạn với tha nhân. Có một sự khủng hoảng sâu xa về tâm tình này. Những thái độ phân biệt xã hội, chủng tộc, ngôn ngữ và tôn giáo, người giàu coi thường kẻ nghèo, người da trắng và da đen đánh giết nhau, người Ki-tô hữu không hiệp nhất.

Chúng ta sẽ trả lời Thiên Chúa như thế nào ? Người đã nhập thể và chịu đóng đinh cho tất cả chúng ta, vì Người coi chúng ta bình đẳng với nhau, không hề phân biệt đối xử.

105. Hạnh phúc là điều duy nhất ta có thể trao tặng dù ta không chiếm hữu. Bạn không thể cho nếu bạn không có. Bạn không thể bước đi nếu không có chân, không thể bắt tay thân thiện nếu không có tay. Thế nhưng, dù bạn không có hạnh phúc, bạn vẫn có thể trao tặng cho người khác bằng nhiều cách : một lời cầu nguyện, một nụ cười, một lời nói, một cử chỉ, một ý nghĩ, một tâm tình.

Thiên Chúa chờ đợi bạn trao tặng để ban cho bạn điều bạn đáng nhận lãnh : trao tặng chính là nhận lãnh (th. Phan-xi-cô).

106. Đừng bao giờ mất tin tưởng vào lòng nhân lành của Thiên Chúa : Người vẫn không ngừng rộng ban muôn ân huệ. Đừng lấy con người làm thước đo lòng nhân lành của Cha trên trời. Đừng bao giờ hồ nghi. Nếu bạn cầu xin mà lại nghi ngờ, thì đó là bạn đang xoá bỏ hiệu quả của lời cầu xin. Nếu bạn mà còn không tin vào điều bạn cầu xin, thì làm sao Thiên Chúa có thể tin vào lời bạn được ?

Hãy suy niệm lời Đức Giê-su : “Nếu anh em là những người xấu mà còn biết ban tặng những điều tốt đẹp cho con cái, thì phương chi Cha anh em trên trời lại không ban những điều tốt đẹp cho những kẻ cầu xin Người sao ?” (Mt 7,11).

107. Hãy luôn tin tưởng vào lòng nhân lành vô biên của Thiên Chúa. Hãy làm cho chu đáo việc bổn phận của bạn, từng ngày từng giờ. Sau khi đã làm xong, bạn hãy trao phó cho Thiên Chúa, với lòng thanh thản của người đã hoàn thành bổn phận. Hãy đặt mình vào trong tay Thiên Chúa như em bé nép mình vào lòng mẹ. Khi thức giấc, bạn hãy nghĩ ngay đến Cha và thưa với Người : hôm nay, xin Ngài chỉ vẽ cho con những việc con phải làm. Như vậy chắc chắn bạn sẽ được hạnh phúc.

108. Ai trong chúng ta cũng đều gặp những khó khăn trong cuộc sống. Nhưng người khôn ngoan là người biết lợi dụng chính những khó khăn ấy để tạo nên những nấc thang dẫn lên đài chiến thắng, đến tiến bộ, đến hoàn thiện.

Ngược lại, người kém khôn ngoan là người đứng yên trước khó khăn, coi đó là chướng ngại

không thể vượt qua. Và thế là ý nghĩa cuộc đời coi như chấm dứt.

Hãy nhớ lời Tin Mừng : thật bất hạnh cho người đã cầm cày mà còn quay lại phía sau, thay vì hướng nhìn thửa đất đang ở trước mặt (x. Lc 9,62).

109. Hãy tập nghĩ đến sự hiện diện của Thiên Chúa trong bạn. Người vẫn ở trong bạn, nhưng bạn phải tập ý thức về sự hiện diện của Người. Dù bạn ở đâu, đi hay ở, làm việc hay nghỉ ngơi, bạn hãy tập chú tâm vào sự hiện diện của Thiên Chúa. Làm như vậy, bạn sẽ luôn được sức mạnh của Thiên Chúa đang hoạt động nâng đỡ tâm hồn. Chính sức mạnh ấy sẽ giữ gìn, hướng dẫn, đời sống cũng như các hành vi bên trong bên ngoài của bạn.

110. Bạn hãy có những quyết định rõ ràng. Cân nhắc kỹ lưỡng và chính xác điều bạn phải làm, phân tích những hậu quả. Có thể, bạn sẽ không phải hối tiếc. Đừng nhút nhát và lưỡng lự giữa điều bạn muốn với điều bạn không muốn : đó là thái độ của người yếu nhược. Hãy ý thức rõ điều này : nếu bạn thành tâm mong muốn làm điều gì thì chính Thiên Chúa muốn bạn làm điều đó. Hãy tin tưởng vào chính bạn.

111. Để được tôn trọng là một người có trách nhiệm, bạn hãy chuẩn bị để nói “Không !”, khi lương tâm chỉ cho bạn thấy phải nói. Đây là một nhân đức lớn và quý báu giúp bày tỏ thái độ độc lập tinh thần cũng như sức mạnh của nhân cách bạn. Ai đón nhận từ bạn một lời nói “Không” rõ ràng, chắc chắn và dứt khoát, người ấy sẽ tôn trọng bạn như bạn xứng đáng được tôn trọng.

112. Có nhiều lúc bạn bị cám dỗ nghĩ rằng bạn quá nhiều sai lầm, không thể bước đi trên con đường sám hối được ! Bạn đừng buồn, nhưng hãy nhìn đứa trẻ đang tập đi. Em ngã nhiều lần, nhưng lại cố gắng đứng dậy hay được mẹ nâng dậy, khích lệ. Ngã... nhưng không chịu thua, trái lại tiếp tục cố gắng để ngã ít hơn, rồi không ngã nữa. Bạn cũng hãy làm như thế để rồi bước đi mà không ngã nữa.

113. Hãy luôn giữ cho tâm trí bạn được thanh tĩnh, đừng chạy theo những biến đổi của tính khí. Muốn tâm trí luôn thanh thản và quân bình, bạn cần tập trung tinh thần và nuôi dưỡng tâm trí bằng những ý nghĩ giúp bạn tin tưởng, chẳng hạn như : tôi là con của Thiên Chúa và Chúa ở trong tôi, vì thế, Người luôn cho tôi được bình an.

114. Tính tự ái cũng giống như đau khổ : không có tuổi ! Trẻ thơ cũng có tự ái, thanh niên cũng có tự ái, và người già cũng vẫn không hết tự ái. Nó xuất hiện trong một giai đoạn của cuộc sống và phát triển theo năm tháng, đồng hành với con người. Nhưng cũng vào một lúc nào đó trong cuộc sống, chính quyết tâm chống lại và dẹp bỏ tự ái lại tỏ cho con người thấy

mình thật nhỏ bé khi đối diện với Thiên Chúa.

115. Nhân cách của con người không phải ở chữ “Nếu” : Nếu tôi có thể... Nếu tôi muốn...

Nếu tôi làm... Trái lại, nhân cách hệ tại việc biết đối phó với từng hoàn cảnh : một thách đố trong cuộc đời hay như một thử thách do Thiên Chúa quan phòng cho phép xảy tới. Nhân cách của con người hệ tại việc mỗi người biết ứng xử, biết dẫn thân thực sự để phục vụ nhân loại và Thiên Chúa.

116. Hãy suy niệm lời cầu nguyện đơn giản của thánh Phan-xi-cô A-xi-di :

“Lạy Chúa, xin biến con thành khí cụ bình an của Chúa.

Đâu có hận thù, con đem tình yêu, đ

âu có chống đối, con đem tha thứ,

đâu có bất hoà, con đem hiệp nhất,

đâu có nghi ngờ, con đem niềm tin,

đâu có sai lầm, con đem chân lý,

đâu có thất vọng, con đem cậy trông,

đâu có buồn phiền, con đem niềm vui,

đâu có bóng tối, con đem ánh sáng.

Ôi Chúa là Thầy, xin cho con biết an ủi, hơn là tìm ủi an,

xin cho con biết cảm thông, hơn là được thông cảm,

xin cho con biết yêu mến, hơn là được mến yêu.

Vì khi cho đi chính là lãnh nhận, khi tha thứ chính là được thứ tha,

chính lúc chết đi là lúc được sự sống vĩnh cửu”.

117. Nếu bạn có một người bề trên, hãy xử sự cách thẳng thắn; nếu bạn có người thuộc quyền, hãy sống ngay chính. Trong mọi sự, bạn hãy luôn xử sự mực thước và khiêm tốn.

Hãy cố gắng, cả trong tư tưởng, đặt mình vào tư thế người bề trên có thể ra lệnh, khen thưởng hay sửa lỗi. Nhưng sau đó hãy đặt mình vào vị trí của người thuộc quyền phải vâng phục, được khen thưởng hay bị sửa lỗi.

Trong cả hai trường hợp, bạn đừng quên tâm tình Đức Giê- su đã có khi Người rửa chân cho các môn đệ (x. Ga 13,1-17).

118. Uy thế Thiên Chúa ban cho mỗi người chúng ta, dù là người lớn hay trẻ nhỏ, dù nhiều hay ít, không phải là để chúng ta dùng làm đặc ân cho riêng mình. Trước hết, phải luôn nhớ đó là để phục vụ quảng đại, yêu thương mà không hề nghĩ mình hơn người khác. Uy thế của

bạn là do Thiên Chúa ban và vì thế phải trở thành phương tiện để dẫn thân, để hy sinh vì lợi ích chung, chứ đừng bao giờ lấy đó làm cớ để kiêu căng tự phụ.

119. Hãy luôn làm điều tốt. Bất cứ nơi nào bạn đi qua hay ở lại, hãy gieo vãi hạt giống lòng tốt. Hãy làm như thể cách vui tươi với ý muốn để lại khắp nơi dấu yêu thương và bình an, đồng thời vạch đường để người đi sau cũng theo con đường đó.

Hãy kiên nhẫn khi thực thi bác ái. Khi sắp làm việc lành, bạn hãy tự hỏi xem mình đã chuẩn bị để đi đến cùng, hay sẽ phải dừng lại giữa đường. Hãy lượng định lòng kiên nhẫn của bạn để không bỏ dở dang một việc làm quan trọng và hữu ích.

120. Ai chân thành ước muốn chinh phục thì đừng bao giờ quên dùng sức mạnh của gương sáng. Lời nói như gió bay qua, gương lành như tay lôi kéo. Ta vẫn hay hành động khác với Đức Giê-su. Người nói sau khi đã hoàn tất một hành động, một cử chỉ, một phép lạ, còn chúng ta lại nói trước, và sau đó mới làm, nói nhiều hơn làm và có khi nói mà lại không làm !

Không phải người nói, nhưng người làm mới đáng hưởng Nước Trời : “Không phải người nói với Thầy “lạy Chúa, lạy Chúa” sẽ được vào Nước Trời, nhưng là người làm theo ý Cha Thầy” (Mt 7,21).

121. Thật là sai lầm khi muốn cho Thiên Chúa là tác giả của đau khổ. Thiên Chúa yêu thương, chứ không hành hạ. Thiên Chúa là bình an cho tất cả mọi người.

Giả như Người có ý dùng đau khổ để trả thù những sai lầm của chúng ta, thì có lẽ Tin Mừng đã chẳng thuật lại những đoạn kể Đức Giê-su tiếp đón bao nhiêu người khổ đau và đem lòng thương xót của Thiên Chúa để ủi an và chữa lành.

122. Bạn hãy coi mỗi khó khăn cần vượt thắng là một nấc thang để tiến lên sự hoàn thiện. Cuộc sống của bạn chỉ có giá trị khi bạn biết nỗ lực để làm cho cuộc sống ấy xứng đáng hơn, khi biết dùng chính cuộc sống làm lễ phẩm tôn thờ Chúa Cha.

Hãy làm cho bạn trở nên giá trị hơn qua các công việc từng ngày, từng phút, từng giây.

Hãy làm cho thời gian trôi qua trở thành một cuộc chiến trường kỳ, cuộc chiến làm cho bạn ngày càng mạnh mẽ hơn về đạo đức, về tinh thần. Hãy khai phá những khả năng tiềm tàng nơi bạn để giúp bạn vượt thắng trở ngại nảy sinh trên đường đời. Đó là con đường hoàn thiện, là những nấc thang lên đỉnh hoàn thiện.

123. Hãy nghĩ đến mình : nhưng cũng hãy cố gắng nghĩ nhiều hơn đến người đang cần đến bạn. Đừng quên nhìn ra xung quanh để biết nhu cầu của người khác. Thường những nhu

cầu ấy lại thuộc lãnh vực đạo đức và tinh thần hơn là vật chất. Đừng đóng kín lại nơi chính mình như thể bạn chỉ hiện hữu cho riêng mình, như thể chẳng có ai xứng đáng là anh em của bạn. Phần thưởng lớn lao nhất mà bạn có thể nhận được chính là việc tốt được hoàn thành. Mỗi lần bạn cảm thấy phiền muộn thì đó chính là lúc bạn đóng kín nơi chính mình.

124. Đừng quên rằng bạn được tham dự vào chương trình của Thiên Chúa. Nếu đây là một hồng ân thì cũng là một trách nhiệm lớn lao. Hãy cố gắng duy trì và bộc lộ hình ảnh mà Thiên Chúa muốn phản chiếu nơi bạn. Hãy nhớ rằng điều làm cho bạn nên giống Thiên Chúa hơn cả, đó là Tình Yêu.

125. Đừng chủ trương đi tới Thiên Chúa bằng những nẻo đường dễ dãi, lễ hội vui đùa và đời sống thoải mái. Trước hết bạn hãy cố thể hiện nỗ lực đi tới Thiên Chúa trong những khát vọng dâng hiến và trong lời cầu nguyện lặng thầm. Việc làm cũng là một động lực tốt để đi tới Chúa Cha. Việc làm và cầu nguyện là hai động cơ đẩy chúng ta tới sự trọn lành.

126. Tránh xử sự như thể bạn đang nắm giữ sự thật. Hãy luôn tôn trọng ý kiến của người khác. Không ai là người độc quyền nắm giữ sự thật để rồi áp đặt trên người khác. Ai cũng tin rằng điều mình nghĩ là sự thật, nhưng sự thật chỉ có một và phổ quát. Vì thế hãy bảo vệ điều bạn biết, nhưng cũng hãy tôn trọng điều người khác biết, bởi vì cuối cùng, sự thật là chính Thiên Chúa.

127. Hãy giữ cho tâm trí bạn được an tĩnh. Đừng để cuộc sống bạn bị dao động vì những mối bận tâm của cuộc sống. Trong mọi lúc, dù làm việc hay nghỉ ngơi, hãy tập trung tinh thần, nhắm mắt lại trong giây lát, hướng tâm hồn lên Thiên Chúa và suy niệm : tôi là con của Thiên Chúa. Người là bình an, Người ở trong tôi, do đó tôi được Người che chở trong an bình, và tâm trí tôi luôn an bình. Xin ngợi khen Thiên Chúa !

Hãy xác tín vững vàng bạn là con của Thiên Chúa. Khi bạn cảm thấy khoẻ mạnh vui tươi, hãy nhớ rằng Thiên Chúa ở với bạn và Người ban cho bạn được như thế. Ngược lại, khi bạn cảm thấy yếu đuối bệnh tật, khiến bạn có cảm tưởng như bị bỏ rơi và cô độc, hãy nghĩ đến Thiên Chúa và bạn sẽ nhận ra cánh tay Người che chở bạn. Trong mọi hoàn cảnh, hãy luôn nhớ rằng : tôi có tất cả trong Thiên Chúa, “Đấng ban sức mạnh cho tôi” (Pl 4,13).

128. Tất cả chúng ta đều là thành viên trong gia đình nhân loại. Trái đất nơi chúng ta cư ngụ là căn nhà chung. Những khác biệt giữa chúng ta chỉ là bề ngoài, còn điều chính yếu là chúng ta cùng được Thiên Chúa làm cho sống, nhờ linh hồn Người đã ban cho mỗi người chúng ta. Tất cả mọi người đều là con cùng một Cha, và do đó mọi người chúng ta đều là anh

em với nhau.

129. Cuộc sống là tổng hợp của những điều tốt lành và chân thật : tổng hợp này ví được như cuộc gặp gỡ và hoà hợp với người khác hay với sự vật.

Bạn điều chỉnh tần sóng máy thu thanh, bạn chọn kênh ti-vi bạn ưa thích làm sao, thì bạn cũng hãy hoà hợp với bạn hữu, với vẻ đẹp của thiên nhiên, với cuộc sống trong từng giây phút như vậy.

Nhưng trên hết, hãy luôn tự hỏi mình đã thực sự hoà hợp với Thiên Chúa, với ý muốn tốt lành của Người chưa.

130. Phúc thay người biết đón nhận ân huệ quý báu là biến đổi cái dường như không có thành tất cả. Hạnh phúc thay người biết đem lại giá trị ra như vô tận do nụ cười giản dị phát xuất từ tấm lòng nhân ái. Phúc thay người, sáng sủa, biết đón nhận cuộc sống với tâm tình tri ân Cha trên trời. Hạnh phúc thay tất cả những ai luôn xác tín rằng mình được sống và lập lại mỗi ngày : xin tạ ơn Thiên Chúa nhân lành.

131. Đức tin là một ân huệ siêu nhiên trí khôn con người không thể giải thích. Hoạt động đầu tiên của đức tin cũng do Thiên Chúa ban cho chúng ta. Nhưng để tiến bước về phía trước, chúng ta phải tìm kiếm Thiên Chúa, tìm kiếm mỗi ngày, trên những nẻo đường tiến về vĩnh cửu.

Có thể ví đức tin như một sợi dây cột vào cửa hang rộng và sâu. Trong hang có rất nhiều ngõ ngách tối tăm lắm lúc làm cho bạn như bị lạc hướng. Làm sao bạn ra khỏi hang được nếu không nắm chặt lấy sợi dây ? Đức tin tựa như sợi dây Thiên Chúa ban giúp bạn, trên con đường trần gian, khỏi trệch hướng vĩnh cửu. Đức tin cũng là ánh sáng mà ta không thể thấy, nhưng nếu không có ánh sáng ấy, ta không sống được và cũng chẳng thấy gì.

132. Hãy luôn nuôi dưỡng tình bằng hữu chân thành. Một người bạn tốt không gì có thể thay thế được và bao giờ cũng là kho tàng quý giá. Một người bạn chân thành là một thông điệp Thiên Chúa gửi đến cho bạn. Đó là lời khích lệ bạn vững vàng trong cuộc chiến đấu tinh thần. Đó là sự hiện diện cần thiết trong những giờ phút gặp khó khăn. Đó là sức mạnh bên trong làm bạn thêm can đảm, và nâng đỡ bạn trên đường. Có được bạn tốt, đó là hạnh phúc tuyệt vời.

Nhưng bạn cũng hãy trở thành một người bạn tốt cho người khác, nhờ đó bạn bộc lộ và phát triển sức mạnh tiềm tàng và lớn lao của đời sống tinh thần phong phú. Bạn có thể làm rất nhiều để trở nên một người bạn tốt, nhất là đối với những người không có gì để trao

tặng bạn và lại đang cần đến bạn. Bạn cũng hãy dâng cho Thiên Chúa sức mạnh tinh thần và vật chất, thể lý và thiêng liêng, bởi vì Người cần đến bạn để thay Người giúp đỡ một ai đó đang cần.

133. Thiên Chúa dựng nên bạn chỉ vì tình thương. Bạn hãy suy niệm câu nói của thánh Âu-tinh : “Thiên Chúa sáng tạo nên bạn không cần bạn, nhưng Người không thể cứu chuộc được bạn mà không cần bạn”. Người đã dựng nên bạn, ban cho bạn có trí khôn và tự do, cho bạn có khả năng lựa chọn. Thiên Chúa đã hướng bạn về điều tốt, nhưng không muốn bạn làm nô lệ. Bạn vẫn có khả năng - nhưng không có quyền - làm cả điều xấu.

134. Bất cứ điều gì giả dối sẽ tiêu tan, không để lại dấu vết. Chỉ có những gì chân thật mới đọng chạm đến cõi thâm sâu. Chỉ có sự thật mới sinh hoa kết quả. Ngược lại những sai lầm, dối trá không ảnh hưởng gì. Chúng có thể tác hại, nhưng rồi sẽ biến tan. Mọi sự dữ gây tác hại, phá huỷ nhưng không tồn tại trong thời gian. Bởi vì sai lầm, điều xấu và sự dữ, tất cả đều giả dối, nghĩa là không có nền tảng trong sự thật. Trái lại sự thật thì vĩnh cửu, không hề tiêu tan.

135. Hãy luôn quan tâm đến hình ảnh Thiên Chúa nhìn thấy nơi bạn hơn là những gì người khác nghĩ về bạn. Khi chỉ bận tâm đến những phê phán của người đời, bạn sẽ sống theo hình thức và trở thành kẻ giả hình, vì bạn chỉ muốn có một hình ảnh đẹp trước mắt những người không có quyền xét đoán. Ngược lại, nếu bạn chỉ lo sống tốt lành trước mắt Thiên Chúa, bạn sẽ mỗi ngày mỗi trở nên hoàn thiện và bạn sẽ nhận được tình yêu vĩnh cửu của Thiên Chúa.

136. Đừng sống trong thù hận. Sống trong hận thù thì kể là đã chết rồi. Thiên Chúa không ban cho bạn sự sống để rồi bạn để nó bất động. Cuộc sống là một con đường. Con đường này có thể đi qua chán nản và thù hận, nhưng phải hướng tới Tình Yêu vĩnh cửu.

137. Nhiều lần bạn soi gương chỉ vì bạn muốn thấy khuôn mặt mình. Nhưng ai có thể nhìn thấy tâm hồn bạn ? Chỉ có lương tâm của bạn thôi. Lương tâm là tiếng nói để đối thoại với bạn, giúp bạn thấy rõ sự thật và sai lầm để bạn lựa chọn chính xác. Lương tâm giống như chiếc la bàn hướng dẫn ta trên con đường tiến đến Đấng Chân, Thiện, Mỹ.

Con người có thể sai lầm, nhưng lương tâm không sai lầm.

138. Hãy luôn sống liêm chính trong tư tưởng và hành động. Càng nỗ lực sống liêm chính, bạn càng có khả năng chấp nhận người khác và không mất tin tưởng khi đối diện với người khác. Một người cảm thấy mất tin tưởng nơi người khác bởi vì họ đang mất tin tưởng nơi

chính mình. Vì thế, họ đo lường người khác theo thước đo là chính họ. Có lẽ vì thế mà thế giới không tốt hơn.

139. Thường người ta thấy luật lệ là một thứ gây cản trở, làm vướng víu. Nhưng một giá trị được gìn giữ, được duy trì lâu dài nhờ một khuôn phép. Cây đèn chiếu sáng nhờ ngọn lửa và cũng nhờ cả bóng đèn. Luật lệ ví như bóng đèn giữ cho ngọn lửa khỏi bị gió làm cho tắt.

Nhưng ngọn lửa mới đem lại ánh sáng.

Thượng tôn lẽ luật đến độ chủ trương duy luật thì cũng giống như cho rằng bóng đèn là tất cả. Nhưng cho rằng chỉ cần ngọn lửa mà thôi, thì cũng không chắc ánh sáng đã tồn tại lâu dài như mình muốn.

140. Tôi rất thích trò chơi du-du (zoo-zoo) của trẻ em. Hai miếng gỗ tròn dính lại với nhau. Chú bé thả xuống thấp, đập phải mặt đất, rồi nhờ chính năng lực có sẵn, qua sợi dây, nó lại trở về trong tay chú bé.

Chúng ta cũng giống như đồ chơi ấy. Thiên Chúa đã yêu thương chúng ta đến nỗi đã ban cho chúng ta đôi cánh để có thể trở về với Người.

141. Nếu Thiên Chúa là tình yêu thì phải kết luận rằng tình yêu là sức mạnh cần thiết nhất cho con người, những người con của Thiên Chúa. Có người đã nói : tình yêu là đôi cánh Thiên Chúa ban cho linh hồn để linh hồn có thể bay đến với Người.

Thật sung sướng được ở cạnh một người đầy tâm hồn yêu mến. Thật là niềm vui được sống với người chỉ chia sẻ điều lành, tình yêu và luôn muốn làm điều tốt. Nhưng chúng ta lại nhận được tình yêu qua một cử chỉ, một cái nhìn, một nụ cười. Tình yêu đó là dấu chỉ của Tình Yêu vô biên là Thiên Chúa.

142. Đừng bao giờ nghĩ rằng mình xấu hơn người khác. Ơn gọi của bạn là điều tốt chứ không phải là điều xấu, vì thế bạn hãy cố gắng để mỗi ngày nên tốt hơn. Nhưng đừng vì thế mà bạn lại cho rằng mình hơn người khác. Nếu bạn có những tài năng đặc biệt, đừng vì đó mà tự hào, nhưng hãy dùng để lôi kéo người khác trên hành trình về điều tốt.

143. Khám phá ra thiếu sót của mình là điều khó nhất. Còn nhìn thấy những thiếu sót của người khác lại là điều dễ nhất. Vì thế, cần phải ý thức về những thiếu sót của mình để khỏi bận tâm đến những thiếu sót của người khác. Do đó, nếu bạn thực lòng muốn giúp ai sửa chữa thì bạn phải chú tâm tìm hiểu chính mình trước đã. Đừng lặp lại những sai lầm, vì đó là những điều làm hư hỏng nhân cách, và là những điều chúng ta phải đẩy lui khỏi mình.

144. Hãy luôn gìn giữ sự thanh tịnh. Đó là điều tuyệt hảo chứng tỏ tinh thần bạn luôn vững

manh và quân bình. Đừng để sự cấp bách của công việc, những hoạt động hay những ồn ào xâm nhập và làm mất sự an bình nội tâm của bạn. Không có điều này, bạn sẽ chẳng thể nào làm việc tốt được.

145. Hãy suy niệm lời của Đức Giê-su : “Khi cầu nguyện, anh em đừng làm như bọn đạo đức giả : họ thích đứng cầu nguyện trong các hội đường, hoặc ngoài các ngã ba, ngã tư, cho người ta thấy. Thầy bảo thật anh em : họ đã được phần thưởng rồi. Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả công cho anh” (Mt 6,5-8).

146. Hãy sống chân thành, dù phải trả giá. Không ai có quyền đòi hỏi bạn phải hoàn hảo, chỉ có Thiên Chúa mới hoàn hảo. Nhưng bạn không được để ai nghĩ rằng bạn dối trá, không sống ngay chính, không xin lỗi và sửa chữa những lỗi lầm. Hãy đối diện cách xứng đáng với những sai lầm của bạn để khiêm tốn sửa chữa.

147. Nếu bạn có bốn phạm sửa phạt ai, hãy làm thế nào để sau đó người được sửa phạt cảm ơn bạn vì điều bạn đã làm cho họ. Hãy nhớ rằng chính bạn cũng có thể sai lầm. Đừng cố chấp tranh luận về sai lầm của người thuộc quyền bạn, như thể ngày mai bạn không phạm một sai lầm tương tự, có thể còn nặng hơn.

Hãy luôn là người anh em, là người bạn ngay trong lúc sửa phạt, vì những lời nói và âm giọng có ý nghĩa rất nhiều.

148. Những thương tích do lời nói gây ra thường nhiều hơn những thương tích do chiến tranh. Không có gì đáng ghê sợ hơn lời nói xấu, gièm pha, cho dù nạn nhân có tinh thần cao thượng, không than van, hay có thể vượt thắng, và tha thứ cho người xúc phạm đến mình. Lời nói xấu luôn gây thương tổn. Vết nhơ trên thân thể có thể lấy thuốc giặt mà tẩy cho sạch. Nhưng lời dèm pha làm cho danh dự bị tổn thương và hằn sâu vào tâm hồn. Chỉ có sức mạnh do sự công chính của Thiên Chúa mới tẩy xoá được.

149. Điều tốt chỉ hiện diện ở đâu có an bình và hoà hợp ngự trị. Không có gì tốt mà lại phát xuất từ bất hoà và ghen ghét. Trong sự bất hoà chỉ ẩn giấu ý hướng xấu và những lời không hay. Trong sự ghen ghét thì ẩn giấu sự thù nghịch và chiến tranh. Những tâm hồn có tình yêu và hoà hợp thì chỉ có bình an và hạnh phúc.

150. Chỉ ai không có đời sống nội tâm mới cảm thấy cô đơn. Người nào cần phải tiếp xúc thường xuyên với tiếng động - trong môi trường đó họ nói, xầm xì, la hét, mới hiểu được thế nào là cuộc sống - người ấy sẽ khó tìm được hạnh phúc khi mà một mình đối diện với chính

mình.

Ngược lại, ai quan tâm tìm sự phong phú sống bằng cách suy nghĩ, đọc sách, viết hay nghe nhạc, như thế có tất cả thế giới trong mình, người ấy sẽ có hạnh phúc.

151. Hãy khiêm tốn để biết cảm ơn người chỉ cho bạn biết bạn sai lầm. Thay vì giận dữ, bạn hãy biết rằng người khác đã thấy và thẳng thắn nói cho bạn điều mà lẽ ra bạn phải biết mà bạn lại không biết. Có lẽ có người khác bình phẩm bạn vì sai lầm ấy, nhưng lại không có can đảm nói với bạn. Hãy nghĩ như thế, và khiêm tốn đón nhận lời phê bình.

152. Hãy tránh thái độ cao ngạo và quyền uy. Điều làm cho bạn trở thành người quan trọng, không phải là vị thế của bạn trong xã hội, không phải là tiền bạc bạn có, hay quyền bính bạn đang nắm giữ. Điều làm cho bạn được yêu mến và kính trọng, đó là tính giản dị, có suy nghĩ trong lời nói và cách xử sự. Bạn càng có địa vị quan trọng, bạn càng phải gắng sống giản dị và dễ mến, không la lối, không làm giảm nhân cách của người khác.

153. Biết chia sẻ là biết sống với người khác. Ngược lại là chỉ biết sống cho mình. Người sống cho mình có thể làm bất cứ điều gì mình muốn. Ngược lại, người sống cho người khác sẽ không làm việc gì nếu như việc ấy làm phiền hà, gây khó khăn cho người khác. Vì thế, cần có một tinh thần cao thượng, hiểu biết và yêu mến hầu có thể chung sống hoà hợp. 154. Bồ thí là một cách thực hành đức bác ái. Về chuyện này, Đức Giê-su nói : “Khi làm việc lành phúc đức, anh em phải coi chừng chớ có phô trương cho thiên hạ thấy... Khi bồ thí, đừng có khua chiêng, đánh trống như bọn đạo đức giả thường biểu diễn trong hội đường và ngoài phố xá, để người ta khen... Còn anh, khi bồ thí, đừng cho tay trái biết việc tay phải làm, để việc anh bồ thí được kín đáo... Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả công cho anh” (Mt 6, 1-4).

Của cho không quan trọng bằng cách cho. Việc bồ thí của bạn phải là một hành vi yêu thương, chứ không được là một hành vi giảm nhân cách của người nghèo.

155. Hãy tập hiểu người khác. Đừng đòi người khác suy nghĩ và hành động như bạn. Hãy quan sát một gia đình : mỗi người con có tính khí và nhân cách riêng. Người mẹ hiểu biết và chấp nhận mỗi đứa con, chứ không bắt tất cả phải giống hệt như mẹ.

Anh em ruột thịt còn khác nhau như thế, thì làm sao bạn lại đòi người khác phải giống như bạn ?

156. Hãy tin tưởng hơn nữa vào sự trợ giúp của Thiên Chúa. Sợ hãi và ngờ vực vẫn đè nặng trên bạn. Nhiều lần bạn cảm thấy bối rối trong lòng, và bạn chẳng biết thoát ra thế nào nữa.

Đừng sống cuộc đời không có ý nghĩa, không có tình yêu. Bạn là hình ảnh của Đấng Sáng Tạo.

Đừng bao giờ quên rằng Thiên Chúa là Cha của bạn và Người yêu thương bạn mãi mãi.

157. Hãy thi hành tốt những gì bạn phải làm. Nóng vội và thói quen là hai kẻ thù của sự hoàn thiện. Nóng vội khi hành động sẽ không thành công vì quá lo tiến lên phía trước, mà bỏ qua những bước cần thiết để thành công. Thói quen làm khi lại làm cho không còn thích thú, không còn chăm chú vào công việc. Ngược lại, tất cả những gì được làm với tình yêu, thiện chí, chú tâm, thì dù không hoàn hảo, cũng mang dấu ấn của lòng nhiệt thành và tinh thần trách nhiệm.

158. Một trong những điều khó nhất là giữ bí mật. Nếu bạn có một thông tin đặc biệt, đừng tỏ lộ cho bất cứ ai. Nếu không, bạn làm hỏng bản chất của điều bí mật. Hãy chiến thắng cảm dỗ muốn tỏ lộ, hãy biết kiềm chế khi nghe điều gì bí mật. Ai tiết lộ một bí mật và đòi người khác giữ bí mật thì làm thiệt hại lớn cho người thân tín của mình.

159. Trong cuộc sống, người chiến thắng là người biết đối diện khó khăn với tinh thần lạc quan. Người chiến thắng là người biến chiến đấu, không mất phương hướng. Người chiến thắng là người khi lâm trận luôn hướng về mục tiêu đã đề ra, và cho dù có nhiều gay go, vẫn tin tưởng, không sợ thất bại. Người chiến thắng là người không nản lòng trước những khó khăn, và biết dùng những trở ngại đó như bậc thang để tiến lên và hoàn thành mục tiêu đã chọn.

160. Gieo gì thì gặt nấy. Chẳng ai gieo điều tốt mà lại thu được điều dữ. Đức Giê-su nói rằng cây xấu không thể sinh trái tốt (x. Mt 7,17). Gieo sự dữ mà lại muốn gặt điều tốt là điều mâu thuẫn.

161. Hãy tin tưởng vào tình thương của Thiên Chúa. Hãy xác tín rằng dù bạn yếu đuối đến đâu, bạn đã ngã gục, bạn tội lỗi đến đâu, bạn vẫn luôn có một người Cha đang sẵn sàng lắng nghe lời sám hối, lời khẩn cầu của bạn, và đáp lời bạn bằng cách ban ơn tha thứ. Hãy tin vào chân lý này. Nếu như tội lỗi của nhân loại không thể được tha thứ, thì như thế là sự xấu xa của con người trội vượt hơn lòng nhân lành vô biên của Thiên Chúa. Mà điều ấy không thể có được !

162. Khi một người thân qua đời, chúng ta đau khổ, chúng ta khóc than vì cảm thấy mất mát. Chúng ta cảm thấy từ nay chúng ta thiếu hẳn sự hiện diện của người chúng ta thương mến.

Nhưng cuộc sống vĩnh cửu vẫn còn đó. Một ngày kia, sự hiện diện mà giờ đây như không còn nữa sẽ được tái lập, và ở trong một tình trạng tốt đẹp hơn nhiều. Con cái sẽ gặp lại cha mẹ, anh em sẽ gặp lại nhau, và bạn bè thân thiết lại sum vầy. Đó là cuộc sống vĩnh cửu trong Thiên Chúa.

163. Nếu chúng ta tin tưởng vào Thiên Chúa đơn sơ như đứa trẻ - bất cứ hoàn cảnh nào em bé đều tìm đến vòng tay người mẹ - thì đó là chúng ta đang sống trong thiên đàng tại trần gian, khi sự hài hoà của trần gian này hoàn toàn phù hợp với thiên quốc. Điều này xảy ra khi Thiên Chúa vui lòng và tất cả tạo thành đều được hưởng hạnh phúc trọn vẹn, bởi vì chẳng còn thất vọng, sự dữ, tội lỗi, mà chỉ còn đức tin, niềm hy vọng và tình yêu.

164. Những nhãn hiệu của cuộc sống chẳng có gì quan trọng. Điều chính yếu là nội dung của cuộc sống. Như thế, là người Ki-tô hữu có ý nghĩa gì ? Đó là được thanh tẩy trong Đức Kitô. Đó là tin, là tuyên xưng và sống tất cả những gì Người đã dạy, đã làm. Đó là cảm nhận thấy Người ở trong mình và nhìn thấy Người nơi mỗi người chúng ta gặp, bằng cách giúp đỡ họ mà không cần biết họ là ai. Trên hết, là Ki-tô hữu là nhận biết và đối xử với mọi người như là anh em.

Hãy luôn sẵn sàng chia sẻ những tiềm năng lớn lao của điều thiện bạn đang ôm ấp trong lòng.

165. Đức Giê-su đã dạy : “Khi anh sắp dâng lễ vật trên bàn thờ mà sự nhớ có người anh em đang có chuyện bất bình với anh, thì hãy để của lễ lại đó trước bàn thờ, đi làm hoà với người anh em ấy đã, rồi trở lại dâng lễ vật của mình” (Mt 5,23-24). Như thế lễ phẩm đẹp lòng Thiên Chúa nhất không phải là quà tặng vật chất, nhưng là tình yêu trong tâm hồn, là việc tha thứ, là sự bình an thuận hoà. Hoà giải là con đường ngắn nhất để đi tới Thiên Chúa.

166. Mỗi buổi sáng, bạn hãy tập chào cuộc sống đang bắt đầu. Hãy quan sát vẻ rực rỡ của ánh sáng, vẻ đẹp của bầu trời. Hãy mỉm cười với tất cả những gì trong bạn và nơi thụ tạo chung quanh. Mỗi ngày hãy nâng cao tư tưởng, giữ gìn tâm hồn luôn trong sáng, bao bọc tâm hồn bằng niềm vui thanh khiết, và thưa : Lạy Thiên Chúa, con xin tạ ơn Ngài.

167. Có lẽ trái đất sẽ không thể là nơi cư ngụ nếu mỗi người không sẵn sàng thi hành việc bốn phận với tình yêu. Có lẽ trái đất sẽ hoàn hảo hơn nếu mỗi người sẵn sàng gắng sức thi hành việc bốn phận với lòng yêu mến (Thibon).

Chân lý này đáng được suy gẫm. Nhiều lần chỉ vì để gây ấn tượng nơi người khác, bạn nỗ lực hoàn thành một công tác xã hội mà đáng lý ra, có thể để lại một dấu ấn sâu xa hơn nếu

như công việc đó đã được hoàn thành không phải vì khoe khoang. Vậy đâu là điều cốt yếu để hành động của bạn tồn tại mãi. Đó là : tình yêu.

168. Lời kinh tạ ơn :

Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa,

vì Chúa ban cho con được sống thêm một ngày,

vì Chúa ban cho con có lương thực và cho con có một mái nhà.

Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa,

vì Chúa dạy con yêu thương anh em,

và dạy con hãy luôn sống công chính, biết tha thứ cho mọi người chống lại con,

và nhìn nhận lầm lỗi của mình.

Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa, vì điều tốt con có thể làm, vì điều dữ con biết xa tránh. Chúa đã cho con ơn tin vào Chúa, và mến yêu Hội Thánh của Ngài.

Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa, vì Chúa đã ban cho con ơn đức tin,

đã nuôi dưỡng trong con niềm hy vọng, và đã nhận con làm con của tình yêu Chúa.

Vì tất cả những ơn ấy, lạy Chúa, con xin tạ ơn Ngài.