

## **CẨM NANG HẠNH PHÚC, HƯỚNG DẪN BỞI ĐỨC THÁNH CHA PHANXICÔ**

**Thanh Quảng sdb  
Aleteia - Antoine Mekary**

Đức Thánh Cha Phanxicô mới xuất bản tập sách “Tiến Đạt Hạnh Phúc”. Tác giả Antoine Mekary của trang mạng Aleteia đã lọc ra 10 lời khuyên hay nhất trong tám chương của cuốn sách đó.

Vào tháng 11 năm 2022, Đức Thánh Cha Phanxicô đã xuất bản một cuốn sách có tựa đề “Cha muốn con hạnh phúc: Gấp trăm lần trong cuộc đời này,” (“Ti voglio felice. Il centuplo in questa vita,” Pienogiorno). Cuốn sách được xuất bản bằng tiếng Ý; nhưng nó được bộc lộ xuyên qua những suy tư mà chính mà Đức Thánh Cha Phanxicô đã diễn tả trong suốt triều đại Giáo hoàng của ngài, mời gọi mọi người sống hạnh phúc hơn bằng cách đổi mới và sống đức tin.

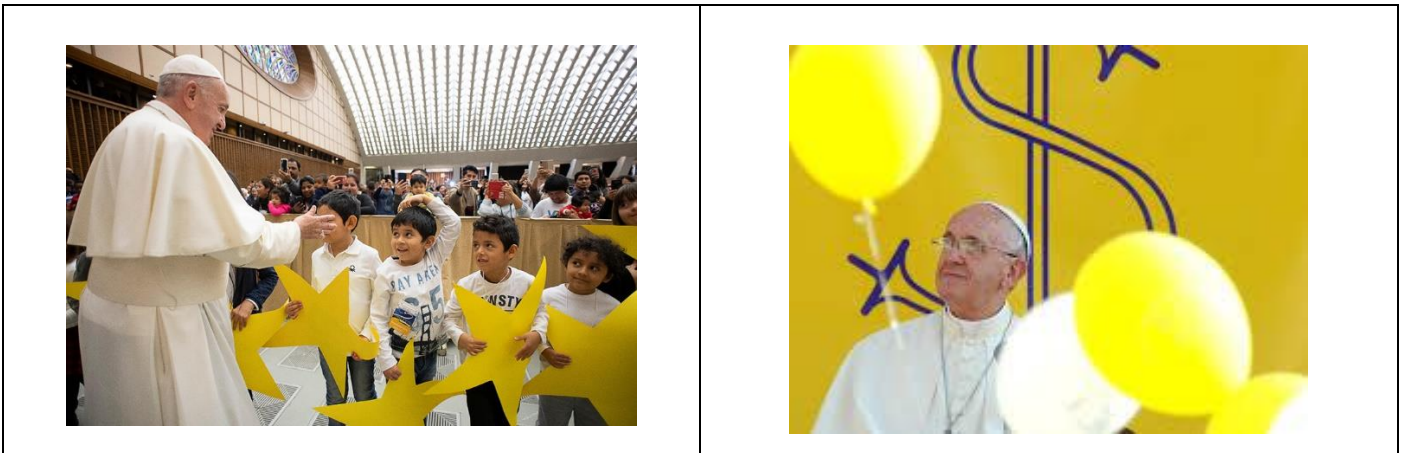
Trang mạng Aleteia đã rút ra những lời khuyên hay nhất trong tám chương của cuốn sách thành 10 điều sau:

### **1. HÃY NÊN THÁNH BẰNG SỐNG TRONG TỰ DO!**

“Đừng sợ sự thánh thiện, vì sống thánh thiện không làm bạn mất nhiệt huyết, sức sống hay niềm vui của bạn. Ngược lại, nó giúp bạn trở nên con người lý tưởng mà Chúa Cha ban cho khi tạo dựng nên bạn, và bạn sẽ sống trọn vẹn với con người sâu thẳm nhất của mình.” Đức Thánh Cha giải thích bí ẩn đó trong một phần của chương đầu của cuốn sách, có tiêu đề “hạnh phúc là một món quà được ban tặng.”

Đức Thánh Cha nhấn mạnh rằng để nên thánh, chúng ta phải thoát khỏi những điều đang trói buộc chúng ta trong cuộc sống.

“Rất nhiều lần chúng ta nghĩ về sự thánh thiện như một điều phi thường, giống như có những thị kiến hay bổng bay trong nguyện cầu... Thực ra, nên thánh là một điều gì khác: Đó là tiến tới sự thánh thiện, tiến tới ánh sáng ân sủng... Nhưng để bước đi như vậy, cần phải được tự do và cảm thấy tự do, chứ không bị ràng buộc vào nhiều thứ làm nô lệ hóa chúng ta.”



## 2. ĐẶT ĐIỂM ĐẾN (GPS) CỦA BẠN TỚI MỘT CÙNG ĐÍCH TUYỆT VỜI: TRỞ NÊN... (NGƯỜI THÀNH TOÀN)

Đức Thánh Cha khuyến khích chúng ta hãy có những tham vọng lớn lao và đừng sa lầy vào những vấn đề của thế giới này, bởi vì “Thiên Chúa không bao giờ ngừng tin tưởng bạn, dù chỉ một giây,” và bạn cũng vậy. Bạn có thể “tự hỏi: Tại sao tôi cần phải tránh những con đường dẫn tha nhân đến vô tín? Hoặc một lần nữa: Làm thế nào tôi có thể 'bay lên' trong một thế giới mà hình như nó luôn ghì kéo tôi xuống vào các vụ bê bối, chiến tranh, gian lận, bất công, hủy hoại môi trường, sự thờ ơ với những người gặp khó khăn, sự vỡ mộng trước những người lẽ ra phải làm gương cho chúng ta? Đối diện với những vấn nạn này, câu trả lời của bạn sẽ là gì?”

Đức Thánh Cha nói: “Bạn chính là câu trả lời. Bạn là anh là em của tôi, bạn không được sinh ra để 'sống cho qua ngày', để cân bằng giữa bốn phần và thú vui; mà bạn được sinh ra để bổng bay lên cao... Bạn sẽ nhận ra điều này khi bạn nhìn lên bầu trời khi cầu nguyện, và đặc biệt khi bạn chiêm ngưỡng Chúa trên thập tự giá. Bạn sẽ nhận ra rằng Chúa Giêsu, từ trên thập giá, không bao giờ chỉ tay vào bạn; Ngài ôm lấy bạn và khích lệ bạn, bởi vì Ngài tin tưởng bạn ngay cả những lúc bạn ngừng tin tưởng vào chính mình... Hãy đặt điểm đến (GPS) cuộc đời bạn trên một điểm đỉnh tuyệt vời là “hãy trở nên...”

## 3. ĐI VỚI HIỆN TẠI VÀ KHÔNG CHỐNG LẠI NGƯỜI KHÁC

Trong một thế giới mà có quá nhiều chia rẽ về chính trị, xã hội, văn hóa và kinh tế; tạo ra những bè phái đối nghịch nhau, Đức Thánh Cha kêu gọi chúng ta “hãy can đảm để bơi ngược dòng” và trở nên giống Chúa Giêsu hơn.

“Không phải sống với cảm dỗ hàng ngày để chống lại người khác, giống như những nạn nhân và những người theo thuyết âm mưu luôn đổ lỗi cho người khác; mà đúng hơn là chống lại dòng chảy không lành mạnh của tính ích kỷ, khép kín và độc đoán cứng nhắc của chúng ta, thường tụ lại thành những nhóm có cùng chí hướng để tồn tại. Không phải

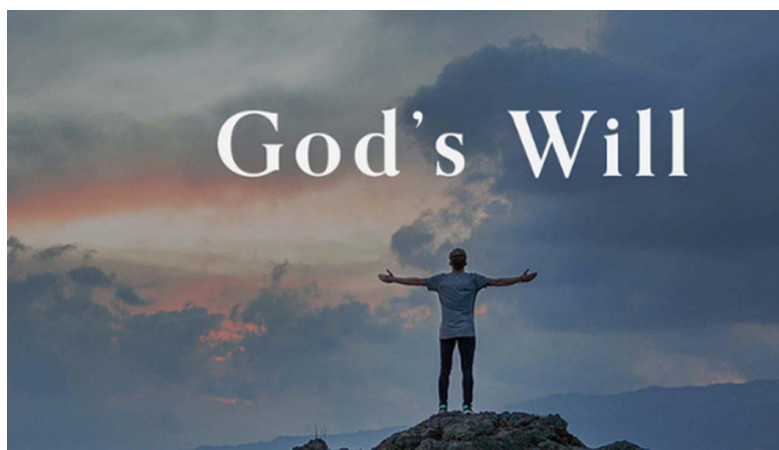
điều này, mà hãy bơi ngược dòng để trở nên giống Chúa Giêsu, Người đã dạy chúng ta chỉ chống lại với cái ác bằng sức mạnh bền bỉ và khiêm nhu thánh thiện... Cha yêu cầu các bạn hãy làm những nhà cách mạng, hãy lội ngược dòng; vâng, cha yêu cầu các bạn hãy vùng lên, chống lại nền văn hóa coi mọi thứ là tạm thời và cuối cùng tin rằng bạn không có khả năng chịu trách nhiệm, tin rằng bạn không có khả năng yêu thương đích thực... Hãy can đảm để sống hạnh phúc.”



#### 4. GIỮ LỬA TÌNH YÊU NƠI CHÚA KITÔ

Đức Thánh Cha Phanxicô khuyến khích chúng ta đừng quên cảm xúc đầu tiên chúng ta “cảm mến tình Giêsu”, hãy quay tìm lại cảm xúc đó những lúc ta gặp khó khăn. “Chúa không muốn những người con của Chúa phải lẻo đẻo đi theo Ngài, trong lòng không có chút vui mừng phấn khởi nào. Chúa Giêsu muốn chúng con hiểu rằng được ở với Người, là niềm hạnh phúc bao la, niềm hạnh phúc được đổi mới mỗi ngày trong cuộc sống... Chúng ta hãy trở thành những người rao giảng Chúa Giêsu, không cần phải trau chuốt bằng tài hùng biện: Bạn có thể nói, nói, nói, nhưng nếu không có tình yêu.... Thì làm thế nào chúng ta trở thành những người rao giảng Chúa Giêsu? Nếu không giữ cho đôi mắt của bạn say nếm niềm hạnh phúc đích thực.”

Đức Thánh Cha giải thích: “Vì lý do này, một Kitô hữu, giống như Đức Trinh Nữ Maria, phải duy trì ngọn lửa yêu mến: yêu Chúa Giêsu. Chắc chắn có những thử thách trong cuộc sống; có những thời điểm cần phải tiến tới bất chấp giá lạnh và giông bão, bất chấp nhiều cay đắng. Nhưng các Kitô hữu biết con đường dẫn đến ngọn lửa thiêng thiêu đốt họ một lần và mãi mãi!”



## 5. HỌC PHÂN BIỆT TIẾNG NÓI CỦA THIÊN CHÚA VÀ LỜI DỊU NGỌT CỦA ÁC QUỶ

Đức Thánh Cha cho chúng ta một số lời khuyên về cách phân biệt giữa tiếng nói của Thiên Chúa, thúc giục chúng ta làm điều tốt, và lời dụ ngọt của ma quỷ, cám dỗ chúng ta làm điều ác. “Người ta có thể học cách phân biệt hai tiếng nói này: Hai ngôn ngữ hoàn toàn khác nhau, nghĩa là chúng ta có những cách trái ngược nhau để gõ cánh cửa trái tim của chúng ta!”

“Tiếng Chúa không bao giờ ép buộc chúng ta: Chúa tự đề xuất, Ngài không áp đặt. Thay vào đó, tiếng nói xấu xa dụ dỗ, tấn công, cưỡng bức: Nó khơi dậy những ảo tưởng phù phiếm, những cảm xúc đầy mồi mọc, nhưng thoáng qua... Tiếng của Chúa là tiếng mời gọi vươn lên trời cao, trong khi tiếng của ma quỷ dẫn bạn về chân tường, vào một góc cụt!”

Ngoài ra, Đức Thánh Cha giải thích rằng ma quỷ “muốn chúng ta tập trung vào những nỗi sợ hãi về tương lai hoặc nỗi buồn về quá khứ” trong khi Thiên Chúa nói với chúng ta về hiện tại và truyền cảm hứng cho chúng ta tiến tới.

Cuối cùng, ĐTC nói thêm rằng Chúa và Ác quỷ sẽ gọi ra những câu hỏi khác nhau trong tâm trí chúng ta: Kẻ thứ nhất sẽ hỏi "Điều gì tốt cho con?" trong khi người sau sẽ có nhiều khả năng hỏi "Ta cảm thấy muốn làm gì?"



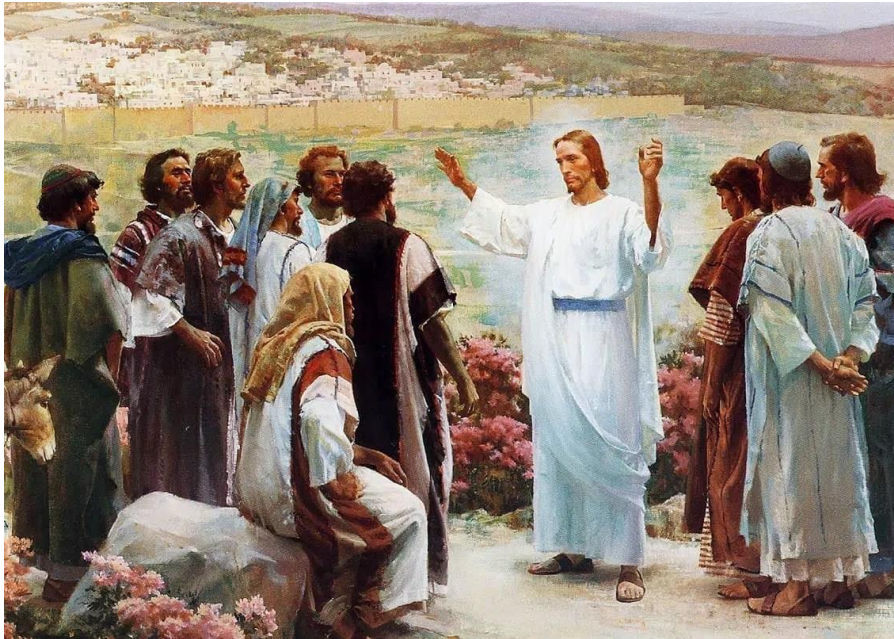
## 6. HÃY NHỚ RẰNG ĐỐI DIỆN CỦA “TÔI” LÀ “CHÚNG TA,” KHÔNG PHẢI “BẠN”

Đức Thánh Cha Phanxicô cũng cho chúng ta một cách khác để suy nghĩ tới những liên hệ với những người xung quanh chúng ta - bằng cách xem họ như những đối tác tiềm năng để cùng xây dựng một cộng đồng hòa bình, thay vì là những kẻ thù riêng lẻ.

“Kinh thánh cho chúng ta hay những giấc mơ lớn là những giấc mơ có khả năng đơm hoa kết trái, có khả năng gieo hòa bình, gieo tình huynh đệ, gieo niềm vui, như hôm nay: đây là những giấc mơ lớn vì chúng con coi mọi người là ‘chúng ta’. Thay vì hỏi tôi: 'Hãy nói cho tôi biết, từ trái ngược với "tôi" là gì. Và tôi đã ngã thơ rơi vào cái bẫy và nói rằng 'đối lập với "tôi" là "bạn"'

Đức Thánh Cha giải thích trong cuốn sách: 'Không, thưa cha: Đây là mầm mống của chiến tranh. Đối lập với “tôi” là “chúng tôi”. Nếu tôi nói: Đối lập với “bạn,” tôi tạo ra

chiến tranh; nếu tôi nói đối lập với ích kỷ là “chúng ta,” tôi làm hòa; Tôi tạo ra cộng đồng, tôi mang đến những giấc mơ về tình bạn, về hòa bình,” “Chúng ta đừng từ bỏ những giấc mơ vĩ đại. Chúng ta đừng chỉ giải quyết những gì cần thiết. Chúa không muốn chúng ta thu hẹp tầm nhìn của mình hay dừng lại bên vệ đường cuộc đời. Ngài muốn chúng ta mạnh dạn và vui vẻ chạy tới những mục tiêu cao cả. Chúng ta không được dựng nên ra để mơ về những kỳ nghỉ hay cuối tuần, mà để biến những giấc mơ của Chúa thành hiện thực trên trần thế này. Chúa đã cho chúng ta khả năng ước mơ, để chúng ta có thể đón nhận vẻ đẹp của cuộc sống”.



## 7. ĐI TỚI GALILÊ!

Đức Thánh Cha dùng ví dụ về các môn đệ đi đến Galilê sau khi Chúa phục sinh như một sự khích lệ để chúng ta có được một đức tin sống động và tích cực tiến về phía trước, chứ không bám vào quá khứ.

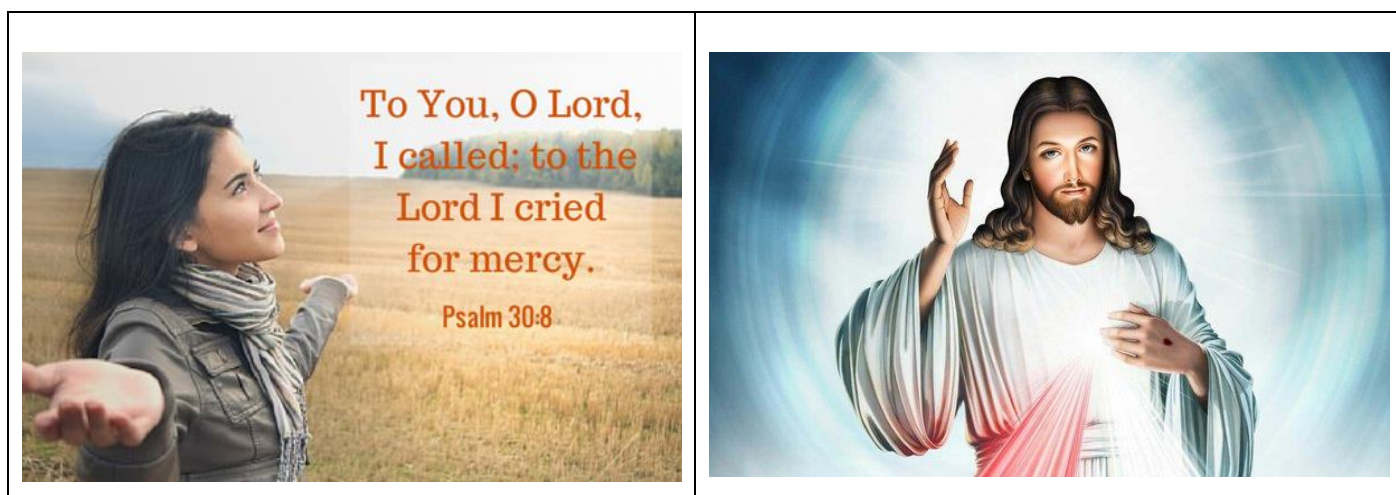
Đức Thánh Cha giải thích: “Những người phụ nữ đang tìm Chúa Giêsu trong ngôi mộ; họ đi để nhớ lại những gì họ đã trải nghiệm với Chúa, một người mà giờ đây đã vĩnh viễn ra đi. Có một loại đức tin có thể trở thành ký ức về một điều gì đó đẹp đẽ, mà giờ đây chỉ đơn thuần là được gọi lại. Nhiều người – bao gồm cả chúng ta – trải qua một ‘niềm tin về ký ức’ như thể Chúa Giêsu là một người nào đó của quá khứ.... Một đức tin được hình thành từ những thói quen, những điều từ quá khứ, những kỷ niệm thời thơ ấu đáng yêu, nhưng không còn là một đức tin lay động tôi hay thách thức tôi nữa!”

Mặt khác, đi đến Galilee có nghĩa là nhận ra rằng đức tin, nếu sống động, nó phải quay trở lại con đường. Nó phải đổi mới hàng ngày những bước đầu tiên của cuộc hành trình, sự ngạc nhiên của cuộc gặp gỡ đầu tiên. Và nó phải tiếp tục tin tưởng, không nghĩ rằng nó đã biết tất cả, nhưng chấp nhận sự khiêm tốn của những người làm mình ngạc nhiên trước đường lối của Chúa. Chúng ta thường sợ những điều ngạc nhiên của Chúa... Vậy chúng ta hãy đến Galilee để khám phá ra rằng Thiên Chúa không thể bị đóng khung vào trong ký ức tuổi thơ của chúng ta, nhưng Ngài sống động và đầy bất ngờ.”

## 8. HÃY CÓ LÒNG THƯƠNG XÓT (VÌ BẠN CẦN NÓ)

Đức Thánh Cha nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta cần có lòng thương xót đối với người khác bởi vì chúng ta cũng cần điều đó và chúng ta sẽ bị phán xét dựa trên điều đó. “Vậy cha xin các bạn hãy khám phá lại những công việc thương xót về thể lý như: cho kẻ đói ăn, cho kẻ khát uống, cho kẻ trần truồng ăn mặc, chào đón khách lạ, giúp đỡ người bệnh, thăm viếng kẻ bị cầm tù và chôn cất kẻ chết. Chúng ta cũng đừng coi thường những công việc thiêng liêng của lòng thương xót: khuyên bảo kẻ nghi nan, dạy dỗ kẻ mê muội, khuyên bảo kẻ tội lỗi, an ủi kẻ sầu thảm, tha thứ kẻ lầm lỗi, nhẫn nhục chịu đựng kẻ khó chịu và cầu Chúa cho kẻ sống cũng như kẻ chết. Như bạn thấy, lòng thương xót không chỉ ngụ ý là một 'người tốt' cũng không phải chỉ là tình cảm. Đó là thước đo tính xác thực của chúng ta với tư cách là người môn sinh của Chúa Giêsu, và tính khả tín của chúng ta với tư cách là Kitô hữu trong thế giới ngày nay.”

Đức Đức Thánh Cha giải thích: “Lòng thương xót của Thiên Chúa là sự giải thoát và hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta sống trong lòng thương xót nên chúng ta không thể không có lòng thương xót. Đó là không khí mà chúng ta hít thở. Chúng ta nghèo khó thiếu thốn mà còn đặt điều kiện này nọ! Chúng ta cần tha thứ cho nhau vì chính chúng ta cần được thứ tha.”



## 9. CHÚNG TA CHỈ CÓ THỂ MANG VỀ THIÊN ĐÀNG NHỮNG GÌ CHÚNG TA ĐÃ CHIA SẺ VỚI NGƯỜI KHÁC

Đức Thánh Cha giải thích: “Bạn không thể làm tôi hai chủ: Thiên Chúa và của cải,” Đức Thánh Cha Phanxicô lặp đi lặp lại nhiều lần trong chương thứ tư, có tiêu đề “hạnh phúc không phải là quá khứ”. Ngài mời gọi chúng ta đừng đặt tất cả sự an toàn của mình vào của cải thế gian. “Một tấm lòng bối rối vì ham muốn của cải là một tấm lòng đầy khao khát của cải nhưng trống rỗng về Chúa. Đó là lý do tại sao Chúa Giêsu thường xuyên cảnh báo những người giàu có, bởi vì họ mạo hiểm đặt sự an toàn của mình vào của cải thế gian này, trong khi sự an toàn cuối cùng là ở nơi Thiên Chúa!”

“Nếu mỗi người chúng ta tích lũy không phải để cho riêng mình mà để phục vụ người khác, trường hợp này qua hành động đoàn kết, sự quan phòng của Thiên Chúa được thể hiện rõ ràng. Tuy nhiên, nếu một người tích lũy chỉ cho riêng mình, thì điều gì sẽ xảy ra khi họ được Chúa cất ra khỏi đời này? Không ai có thể mang theo sự tiền của mình có,

bởi vì - như bạn biết - tấm vải liệm không thì có túi! Nên chia sẻ thì tốt hơn, vì chúng ta chỉ có thể mang theo lên Thiên Đàng những gì chúng ta đã chia sẻ với người khác.”

## 10. HÃY TÂM NIỆM HÀNG NGÀY “CHÚA YÊU CON”

Đức Thánh Cha nhấn mạnh: “Thiên Chúa yêu thương chúng ta đến nỗi Ngài vui sướng và hài lòng về chúng ta. Ngài yêu chúng ta bằng tình yêu nhưng không, tình yêu vô hạn và không mong được đáp đền!”

“Sự thật đầu tiên mà cha muốn nói với từng người chúng con là: ‘Chúa yêu con.’ Dù con có nghe hay không thì cũng không có gì khác biệt. Cha muốn nhắc cho các con về điều đó: ‘Chúa yêu con’. Đừng bao giờ nghi ngờ về điều này, bất cứ điều gì có thể xảy ra với con trong cuộc sống. Nhưng lúc này, thời điểm này con được Chúa yêu thương vô ngần.”

