



# RÈN LUYỆN

33 NGÀY  
HƯƠNG VÉ  
TỰ DO

JASON EVERT

MATT FRADD



**Rèn luyện:  
33 ngày hướng tới  
tự do đối với  
nội dung khiêu dâm**

Nguyên tác: Forged: 33 days Toward Freedom

Tác giả: Jason Evert & Matt Fradd

Copyright: Totus Tuus Press

Bản dịch tiếng Việt của Nhóm Trongsach.com

Bìa: Hình nền Devin Schadt

**Xin hiến dâng lên**

**Mẹ Maria**

Copyright © 2020 by Totus Tuus Press

All rights reserved. Except for quotations, no part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, uploading to the Internet, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the publisher.

If any copyrighted materials have been inadvertently used in this work without proper credit being given in one manner or another, please notify the publisher in writing so that future printings of this work may be corrected accordingly.

Published by Totus Tuus Press

PO Box 5065

Scottsdale, AZ 85261

Cover design by Devin Schadt

Typesetting by Russell Design

Printed in the United States of America

Paperback ISBN: 978-1-944578-03-9

E book ISBN: 978-1-944578-04-6

## Mục lục

Giới thiệu .....	6
Chào mừng bạn đến với Tôi Rèn Luyện.....	13
NHỮNG NGÀY CHUẨN BỊ .....	17
Ngày 1: Bạn đang tìm kiếm điều gì? .....	18
Ngày 2: Ngươi ở đâu?.....	25
Ngày 3: Đây là hy vọng của bạn? .....	29
PHẦN MỘT .....	36
Lò nung – Tinh luyện để có sức mạnh.....	36
Ngày 4: Hãy nâng tâm hồn lên .....	39
Ngày 5: Biết kẻ thù của bạn .....	46
Ngày 6: Đi đến gốc rễ của vấn đề .....	50
Ngày 7: Xác định các yếu tố kích hoạt .....	58
Ngày 8: Từ bỏ sự yêu thích đối với tội lỗi.....	64
Ngày 9: Nhìn lại tình cảm cha con.....	67

Ngày 10: Xây dựng tình anh em .....	72
Ngày 11: Hãy đến để lãnh nhận ơn tha thứ.....	78
Ngày 12: Theo dõi tiến độ .....	84
Ngày 13: Bảo vệ sự bình an .....	88
PHẦN HAI:.....	94
Cái búa và cái đe – được rèn luyện cho một mục đích .....	94
Ngày 14: Chiến đấu với cám dỗ dâm dục .....	96
Ngày 15: Tránh sự nhàn rỗi .....	100
Ngày 16: Bỏ thói ham muốn sự dâm dục của bạn .....	105
Ngày 17: Quản lý việc cai nghiện .....	110
Ngày 18: Tiếp thêm sức mạnh cho mong muốn của bạn .....	116
Ngày 19: Cầu nguyện trong cơn cám dỗ.....	121
Ngày 20: Hãy hiến dâng mong muốn “được thử	



qua cám dỗ” .....	127
Ngày 21: Tránh vị trí phạm tội .....	131
Ngày 22: Ngừng biện minh.....	136
Ngày 23: Tìm sự tham vấn.....	142
Phần Ba .....	147
Đá mài – Đánh bóng để hoàn thiện.....	147
Ngày 24: Hãm mình ép xác .....	149
Ngày 25: Ăn chay .....	154
Ngày 26: Đọc sách thiêng liêng .....	158
Ngày 27: Tập sống tĩnh lặng .....	163
Ngày 28: Hãy nghe lời Người.....	168
Ngày 29: Hãy nhớ đến Thiên thần Hộ thủ của bạn .....	172
Ngày 30: Hãy đến với Thánh Giuse.....	178
Ngày 31: Đây là Mẹ con .....	184
Ngày 32: Sống đời Thánh Thể mãnh liệt .....	189

Ngày 33: Sống trong tự do.....	196
Được rèn luyện để chiến đấu. ....	200
Chú thích .....	202

Hãy tưởng tượng trong ngày phán xét, bạn đứng trước ngai vàng của Thiên Chúa, và các vị thánh vĩ đại thời xưa - những người đã đổi mặt với thứ tội lỗi thịnh hành khi họ còn sống - nói với nhau: "Chúng ta đã đối phó với vấn đề dâm dục trong thời đại của chúng ta, nhưng những người của thế kỷ 21! Những người này đã có phước chiến đấu tay đôi với con thú đó!"

—ĐGM Thomas Olmsted, Into the Breach

## Giới thiệu

Những người đàn ông tốt lành không cần nhiều lý do để biết việc sử dụng phụ nữ là sai trái – dù đó là trên mạng, trong trí tưởng tượng hay thực tế. Những gì họ cần là chiến lược hiệu quả để thắng các trận chiến hàng ngày, giành được tự do lâu dài và ưu thế trong cuộc chiến chống lại dục vọng. Vì lý do này, chúng tôi đã tạo ra Chương trình Forged/Được Rèn Luyện. Nó không dành cho người đàn ông hoàn hảo. Nó dành cho những người không hoàn hảo - những người vẫn phấn đấu cho sự hoàn hảo.

Khi rèn thép, người ta nung nó trên 1.000 độ C để vật liệu trở nên dễ uốn nắn. Sau đó, người thợ rèn nén nó dưới áp suất cực lớn hoặc đặt nó lên một cái đe, dùng búa đập để tạo hình dạng, trước khi mài và đánh bóng để nó được hoàn hảo. Khi nguội đi, vật liệu không chỉ hữu ích như một công cụ hay vũ khí, nó mạnh hơn đáng kể do quá trình rèn đã cải thiện cấu trúc tinh thể.

Tương tự, trong ba mươi ba ngày của chương trình này,

chúng tôi đã cố tình đưa ra nhiều đòi hỏi. Chúng được thiết lập để gỡ bỏ những cản trở bên trong nhằm tái cấu trúc và phục hồi sức mạnh nội tâm. Mặc dù có sự khó chịu kèm theo quá trình này, chúng tôi khuyến khích bạn hãy cố gắng hết sức!

Thánh Tôma Aquinô đã định nghĩa tính yếu ớt là khi một người đàn ông không sẵn sàng gạt qua những thú vui của bản thân để theo đuổi những gì khó khăn hơn. Khi một người đàn ông đã quen được thỏa mãn quá mức, anh sẽ gặp khó khăn khi phải chịu đựng sự thiếu thốn. Sự gắn bó vô hạn với nhục dục, thư giãn và vui chơi khiến anh ấy trở nên mềm yếu. Anh trở nên quá mỏng manh để chịu đựng nhọc nhằn vất vả.<sup>1</sup> Trong lịch sử loài người, chưa có thời đại nào điều này lại trở nên cảm dỗ mạnh mẽ đến thế, bởi vô số những trò tiêu khiển thú vị trên mạng. Vì vậy, nền văn hóa của chúng ta rất cần những người đàn ông sẵn sàng chiến đấu trước những quyền rũ của một cuộc sống yếu ớt, ẻo lả.

Điều quan trọng cần lưu ý: ẻo lả không có nghĩa là bị hấp dẫn bởi người cùng giới. Thật không may, nhiều

người đàn ông đã có kinh nghiệm về sự thu hút đồng tính cho rằng họ kém nam tính vì điều đó. Bản lĩnh đàn ông không được đo bằng ham muốn. Tính cách người nam Kitô hữu được đo lường bằng sự sẵn sàng rập khuôn cuộc sống mình với Chúa Giê-su Kitô bị đóng đinh trên thập giá, bất kể anh ta bị thu hút bằng cách nào. Thật là dễ nếu nam tính có thể đo lường bằng mức độ hấp dẫn của người đàn ông với phụ nữ. Nhưng nam tính thì không phải vậy. Trên thực tế, những người đàn ông tự hào về khả năng chinh phục phụ nữ trên bình diện tình dục thường là những người yếu ớt nhất. Bất kể bạn bị thu hút bởi điều gì, chúng ta hãy cùng nhau đồng hành trong quá trình này.

Cuộc chiến để đạt cho được sự liêm khiết trong tình dục không phải là thứ một người đàn ông có trong ba mươi ba ngày. Nó là một cuộc chiến kéo dài suốt cuộc đời. Nó cũng không phải là thứ mà một người đàn ông giành được một mình. Vì lý do này, tình anh em, tình nghĩa huynh đệ là một thành phần thiết yếu của cuốn sách này. Trên thực tế, chương trình ngắn gọn này chỉ cho bạn trải

nghiệm thử về sự tiến bộ sâu sắc hơn – thứ mà nó sẽ mở ra thông qua mối quan hệ bạn bè.

Thử thách đầu tiên chúng tôi đưa ra cho bạn là hãy tìm một người bạn (hoặc vài người) để cùng thực hiện cuộc hành trình này. Hoặc nếu có thể, hãy làm chương trình tại nhà như cha và con. Lời mời này không chỉ vì lợi ích của bạn; nó cũng dành cho họ nữa, bởi vì một trong những dấu hiệu của tình bạn đích thực là chung sức phấn đấu để cùng nhau nên hoàn thiện. Kinh Thánh nói: “Sắt bén nhờ sắt, con người nên sắc bén nhờ bạn bè” (Châm ngôn 27:17). Do đó, trước khi bạn bắt đầu, hãy tìm những người anh em sẽ tham gia cùng bạn trong chương trình này và giữ liên lạc hàng ngày với họ, hỏi han bằng các cuộc trò chuyện ngắn và đôi khi là các cuộc thảo luận dài hơn về tình hình đang diễn ra. Hãy tưởng tượng bạn có thể giúp được bao nhiêu người khác bằng cách can đảm và khiêm tốn mời họ cùng bạn tham gia chương trình này.

Yếu tố quan trọng thứ hai của cuốn sách này là *có mục đích*. Những lời này không nhằm mục đích để đọc thư

giãn trước khi ngủ hay một thứ gì đó mà bạn cố gắng nhét vào lịch trình hàng ngày của mình nếu thời gian cho phép. Chúng tôi yêu cầu bạn đặt đồng hồ báo thức sớm mười phút mỗi ngày trong ba mươi ba ngày tiếp theo, để đọc sách trước khi bắt đầu công việc hàng ngày của mình. Hãy chú ý giành lấy khoảnh khắc đầu tiên mỗi ngày. Chiến thắng này bắt đầu vào tối nay khi bạn đặt báo thức.

Chìa khóa thứ ba và chìa khóa cuối cùng là *sự kiên trì vững chắc*. Những bài tập này không phải là một việc làm vội vã. Hãy từ từ tiến hành và đừng bỏ qua bước nào. Hãy cố gắng để tiếp tục cuộc hành trình, bất kể bạn gặp phải trở ngại nào.

Chương trình bắt đầu với ba ngày giới thiệu, sau đó là ba khóa mười ngày. Cũng giống như quá trình rèn luyện quan đến nhiệt, áp suất và đánh cho bóng lên, ba phần của chương trình này sẽ tương ứng với mô hình biến đổi. Lúc đầu, nhiệt độ cao được áp dụng để làm sạch và tăng cường kim loại. Sau đó, vật liệu được nghiền (đánh đập bằng búa) và uốn nắn tạo nên hình dạng đã định.



Sau đó, nó được đánh bóng để hoàn thiện.

Mỗi ngày sẽ bao gồm một loạt các chiến lược và thử thách độc đáo. Cho dù bạn gặp khó khăn với sự trong sạch khi lên mạng, khi ở riêng với chính mình hay với người khác, những bài tập này đều nhằm đưa bạn đi sâu hơn vào con đường làm chủ bản thân, dần dần thay thế những thói hư tật xấu cũ bằng những đức tính và thói quen mới. Mỗi ngày, chương trình cung cấp cho bạn một vũ khí riêng biệt mà bạn sẽ thêm vào kho vũ khí của mình. Khi hoàn thành ba mươi ba ngày, bạn sẽ được trang bị tốt cho những trận chiến sắp tới.

Tuy nhiên, mục đích của cuốn sách này không chỉ đơn giản là xây dựng khả năng phòng thủ của bạn. Sự tỉnh táo trước hành vi dâm dục không phải là mục tiêu cuối cùng. Việc chữa lành tình dục thực sự cho phép một người đàn ông chống lại ham muốn giả tạo, nhưng quan trọng hơn là nó giải phóng để anh trao ban món quà chính mình trong tình yêu. Sự trao ban bản thân là điều không thể làm được khi không có tự chủ.

Để bắt đầu cuộc hành trình cùng nhau, với những bạn sống ở Hoa Kỳ, hãy nhắn tin từ “Forged” gửi đến 66866 (hoặc truy cập [chastity.com/forged](http://chastity.com/forged)). Khi bạn làm điều này, trong ba mươi ba ngày tới, chúng tôi sẽ gửi cho bạn một video ngắn ba phút mỗi ngày từ những người đàn ông và phụ nữ khác nhau, để đồng hành cùng bạn trên con đường. Bạn không đơn độc trong cuộc hành trình này và những lời khuyên bạn nhận được qua các video hàng ngày sẽ mang lại cho bạn nguồn cảm hứng to lớn và sự định hình vững chắc. Hãy biết rằng tất cả chúng tôi đang cầu nguyện cho bạn. (Nếu bạn đọc trên trang web [trongsach.com](http://trongsach.com), link đến video mỗi ngày sẽ ở cuối bài).

—Jason Evert

## Chào mừng bạn đến với Tôi Rèn Luyện

Bạn được sinh ra trong một nền văn hoá bị đòi truy hoá. Đó không phải lỗi của bạn. Bạn không xin để được sinh ra trong thời đại này. Bạn có nhớ lần đầu tiên mình bị tiêm nhiễm bởi phim ảnh khiêu dâm không? Đó cũng không hẳn là lỗi của bạn. Thực tế bạn đã bị kích thích bởi những gì bạn nhìn thấy, và bạn muốn xem thêm, điều đó không chỉ dễ hiểu mà còn là điều bình thường. Bạn đã được Chúa dựng nên để ước muốn tình yêu, sự va chạm da thịt, sự gần gũi. Thật không bình thường nếu ít nhất bạn không cảm thấy những hình ảnh đó thú vị.

Vậy bây giờ bạn có một quyết định rất quan trọng để thực hiện. Bạn sẽ để bản thân bị cuốn theo nền văn hoá đòi truy một cách vô thức? Hay bạn sẽ chiến đấu chống lại nó và những nét xấu của bạn để trở thành một người tốt hơn? Liệu bạn có lãng phí thời gian để đổ lỗi cho mọi thứ khác (đó là lỗi của bố tôi; lỗi của ngành công nghiệp khiêu dâm; vì tôi không bao giờ được chọn vào đội bóng đá!). Hay bạn sẽ có can đảm nhìn thẳng vào

mắt mình và nhận ra – không chỉ nhận ra, nhưng hãy quyết định – rằng *bạn* cần thay đổi?

Thực tế bạn đang đọc cuốn sách này nên tôi biết rằng bạn có dũng khí, và tôi khen ngợi bạn vì điều đó. *Thật vậy*, bạn thật may mắn! Rất nhiều người đã thiếu dũng khí.

Ngành công nghiệp khiêu dâm sẽ khiến chúng ta tin rằng nội dung khiêu dâm là một hình thức giải trí lành mạnh cho những người trưởng thành toàn diện. Bạn và tôi biết nó không phải vậy. Chúng ta biết rằng nội dung khiêu dâm thật ra rất hèn mọn. Không có chút gì “trưởng thành”. Đó là cách dễ dàng để trở thành một người hẹp hòi và không thú vị. Điều này luôn xảy ra với những người chìm đắm trong tội lỗi. Trái ngược với những gì thế giới muốn chúng ta nghĩ, họ không có đầu óc cởi mở và sống với năng lực thực, họ thật buồn tẻ. Các vị thánh mới là những người thực sự tự do!

Cho dù bạn đang phải vật lộn với dục vọng hàng ngày trong nhiều năm hay nó chỉ mới trở thành một vấn đề

gần đây, tôi muốn bạn biết một điều rằng: chiến thắng dục vọng là điều hoàn toàn có thể. Nhưng xin đừng hiểu nhầm ý tôi, chiến thắng không phải là đích đến. Bạn sẽ không thức dậy sau khi đọc cuốn sách này và hô to: “Chiến thắng!” Có thể là như vậy, nhưng bạn không phải chỉ đạt được nó rồi không cần chiến đấu nữa. Không, chiến thắng dục vọng là quyết định từng ngày – và trong một số trường hợp là quyết định từng giờ.

Tôi đã từng bị nghiện phim ảnh khiêu dâm, tôi xem nó mỗi ngày. Nó luôn khiến tôi thất vọng và trống rỗng, nhưng nhờ ơn Chúa, nhờ những người bạn tốt, cùng với trách nhiệm phải giải trình và sự nhẫn nại kiên trì, tôi có thể chứng thực rằng bạn không cần phải sống trong cảnh nô lệ.

Nhưng có lẽ việc nghiện nội dung khiêu dâm không phải là khó khăn của bạn. Có thể là trí tưởng tượng, những hành vi không trong sạch khi bạn ở một mình hoặc khi bạn ở cùng một người phụ nữ. Có thể bạn bị hấp dẫn bởi người đồng giới và cũng muốn trưởng thành trong sự thuần khiết. Bất kể hoàn cảnh của bạn là gì, tất

cả chúng ta sẽ đồng hành với nhau và cuốn sách này đã được tạo ra dành cho bạn, để giúp bạn phát triển trong tự do thực sự.

Hãy là người có niềm vui! Đây là một ngày mới dành cho bạn! Hành trình cuộc sống sẽ rất khó, nhưng đáng giá! Như Giáo hoàng Bênêđictô XVI từng nói: “Thế giới hứa hẹn với bạn sự thoải mái, nhưng bạn không được tạo ra để thoải mái, bạn được tạo ra cho sự vĩ đại”.

Bạn đã sẵn sàng chưa? Chúng ta hãy bắt đầu!

—Matt Fradd

## **NHỮNG NGÀY CHUẨN BỊ**

## **Ngày 1: Bạn đang tìm kiếm điều gì?**

Khi bạn bắt đầu cuộc hành trình ba mươi ba ngày hướng đến sự tự do này, đây là câu hỏi đầu tiên chúng tôi muốn bạn tự hỏi chính mình. Điều gì đã đưa bạn đến đây? Bạn đang đọc những dòng chữ này vì ai đó giới thiệu cho bạn? Bạn tự chọn đến đây vì nhận ra ham muốn tình dục với bạn gái dường như đang phá hủy tình yêu trong mối quan hệ hai bạn? Bạn đã từng cố gắng thoát khỏi những nội dung khiêu dâm hoặc thủ dâm, nhưng rồi lại lặp đi lặp lại những thói quen cũ? Trí tưởng tượng của bạn dường như tràn ngập những suy nghĩ khiến bạn xấu hổ nếu bất cứ ai biết? Hoặc, có lẽ bạn đã kết hôn và thấy rằng dục vọng đang làm ô nhiễm cuộc hôn nhân của bạn. Bạn có đang cảm thấy thất vọng, mệt mỏi, xấu hổ hay tội lỗi không? Bất kể bạn như thế nào, bạn không hề đơn độc.

Nếu bạn đã nghe rằng ham muốn tình dục của bạn là vấn đề, chúng tôi muốn nói với bạn đây là một lời nói dối. Mục tiêu của chương trình này không phải là dập



tất ham muốn hoặc cung cấp cho bạn các cơ chế đối phó trong một tháng để tránh cảm giác xấu hổ. Thiên Chúa đã đóng ấn trong bạn một khát vọng không gì dập tắt được – đó là được kết hợp với những gì đẹp đẽ. Thật là vô ích để kháng cự lại khát vọng này. Điều cần thiết *không* phải là một công thức có hệ thống để kìm hãm sự thôi thúc này. Điều cần thiết là để sự đau đớn này được bùng cháy với tình yêu của Chúa. Nhưng điều đó có hình dáng thế nào, và làm sao để làm được việc đó?

Hãy xem xét những gì C. S. Lewis đã nói trong bài giảng của ông, *The Weight of Glory* / Sức nặng của Vinh quang:

Dường như Chúa nhận thấy những ham muốn của chúng ta không quá mạnh, mà là quá yếu. Chúng ta là những sinh vật nửa vờ, chơi đùa với bia, rượu, tình dục và tham vọng khi được tặng ban cho niềm vui vô hạn, như một đứa trẻ khờ khạo muốn tiếp tục làm bánh nướng bằng bùn trong một khu ổ chuột bởi không tưởng được một cuộc nghỉ hè trên bãi biển là gì. Chúng thật quá dễ hài lòng.<sup>2</sup>

Nói cách khác, Thiên Chúa gieo vào tâm hồn mỗi người một khát khao mà Ngài mong muốn thỏa mãn nó bằng điều chúng ta không hề nghĩ tới để cầu xin hay tưởng tượng. Tuy nhiên, như C. S. Lewis nói thêm, phần lớn lịch sử loài người là “câu chuyện dài khủng khiếp về việc cố gắng tìm kiếm thứ gì đó khác ngoài Chúa để cảm thấy hạnh phúc.”<sup>3</sup>

Hoặc như một người khác nói, “một chàng trai khi gõ cửa một nhà chứa là đang vô thức tìm kiếm Chúa.”<sup>4</sup> Thật là một câu nói chói tai khi nghĩ một người đàn ông trả tiền cho một cô gái điếm để tìm kiếm Chúa Giêsu. Nếu anh ta muốn Chúa Giêsu, anh ta chỉ cần mặc một bộ quần áo đẹp và đi đến nhà thờ, phải không?

Ý tưởng đối một nguồn khoái cảm có thể nhìn và sờ mó được với một Thiên Chúa vô hình và không thể sờ mó nghe có vẻ không hấp dẫn lắm. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu khoái cảm và sự thuần khiết không phải là kẻ thù của nhau? Điều gì sẽ xảy ra nếu tình dục của con người là do chính Chúa tạo ra, Đấng đã soi dẫn người viết Thánh Vịnh với lời này: “Chúa sẽ dạy con biết đường về

cõi sống: trước Thánh Nhan, ôi vui sướng tràn trề, ở bên Ngài, hoan lạc chẳng hề vơi!” (Tv. 16:11)? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta không nghĩ rằng Chúa keo kiệt? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta nhận ra mình mới là những người keo kiệt với Ngài? Nếu chúng ta tin cậy Ngài không chỉ với linh hồn mà còn với thể xác của chúng ta, điều gì sẽ xảy ra?

Lý do tại sao C. S. Lewis đề cập đến câu chuyện “dài khủng khiếp” của con người là vì không có gì khác ngoài Chúa sẽ làm cho con người được hạnh phúc thật sự. Chúng ta có thể đạt được sự khoái cảm nhất thời từ dục vọng, nhưng đó không phải là niềm vui. Theo lời của Thánh Josemaría Escrivá: “Sau khi tìm kiếm thỏa mãn các giác quan, bạn cô đơn biết mấy!”<sup>5</sup>. Nếu điều này đúng với bạn, hãy biết rằng bạn không đơn độc. Các tác giả của cuốn sách này và những diễn giả bạn sẽ thấy trong các video hàng ngày của mình đều trải qua sự đơn độc này. Bắt đầu từ hôm nay, đừng nỗ lực tìm kiếm những gì không thể thỏa mãn mà hãy hướng về Đấng có thể thỏa mãn khát vọng của bạn.

## HÀNH ĐỘNG

Các bể chứa nước thời cổ đại là những bể chứa nhân tạo được xây dựng dưới lòng đất ở những vùng khô cằn để giữ nước mưa. Không giống như giếng, là nơi nước tụ lại sâu dưới lòng đất, bể chứa chỉ hữu ích như lớp lót chống thấm cho nước. Nếu bể chứa bị vỡ, thì dù có đổ bao nhiêu nước vào đó cũng không ích gì khi muốn làm dịu cơn khát của một người. Vì lý do này, khi dân Ít-ra-en rời xa Chúa, Chúa phán: “Vì dân Ta đã phạm hai tội: chúng đã bỏ Ta là mạch nước trường sinh để làm những hồ nứt rạn, không giữ được nước” (Giê-rê-mi-a 2:13). Khi chúng ta dùng sự dâm dục để làm dịu cơn đói khát tình yêu của mình, chúng ta tước đoạt khỏi chính mình những gì có thể mang lại sự thỏa mãn thực sự. Chúng ta làm ra những cái bể chứa bị hỏng và hy vọng chúng sẽ làm cho ta hài lòng.

Hôm nay, chúng tôi muốn mời bạn kiểm kê một cách trung thực về cuộc sống nội tâm của bạn. Đầu tiên, hãy xem những “bể chứa bị vỡ” trong cuộc sống của bạn là gì khi nói đến tình dục. Nó có phải là trốn tránh trong ảo

tưởng hay đắm chìm vào những ý nghĩ dâm dục? Một mối quan hệ không trong sáng với một người phụ nữ? Khiêu dâm? Thủ dâm?

Nhưng đừng dừng lại ở đó! Đừng chăm chăm vào vết nứt của bề chứa. Khát khao nào đã đưa bạn đến đó? Bạn đang tìm kiếm cái gì? Có phải là bạn muốn được khuây khỏa? Có phải là để phóng thích ? Có phải là sự đồng hành? Có phải là mong muốn tìm hiểu người khác hay được người khác tìm hiểu sâu sắc? Đó là một khao khát để nhìn thấy hay là được nhìn thấy? Bạn đã tìm thấy niềm an ủi bằng cách rút lui vào thói quen này chưa? Đừng vội trả lời những câu hỏi này. Đọc lại chúng một cách chậm rãi và tìm kiếm câu trả lời.

Những hiểu biết bạn thu được từ mỗi bài tập trong cuốn sách này sẽ tỷ lệ thuận với số lượng nỗ lực bạn đặt vào chúng. Nếu bạn chỉ đơn giản đọc các câu hỏi và đóng cuốn sách thì nó chỉ có ích như khi bạn đi bộ vào phòng tập thể dục, nhìn vào quả tạ và đi ra ngoài. Hãy dành thời gian, nỗ lực hết mình và đừng ngại tìm kiếm sự thật. Hãy mở rộng trái tim của bạn, và Chúa sẽ bắt đầu

tiết lộ những điều mà bạn chưa từng thấy. ([Video cho ngày 1](#))

## Ngày 2: Người ở đâu?

Khi Adam và Evà phạm tội đầu tiên, câu hỏi đầu tiên Chúa hỏi họ là “Người ở đâu?” Vì Chúa biết tất cả, nên Ngài không hỏi về vị trí của họ. Câu hỏi sâu hơn là họ đã đặt mình ở đâu trong mối quan hệ với Ngài. Adam đáp: “Con nghe thấy tiếng Ngài trong vườn, con sợ hãi vì con trần truồng, nên con lẩn trốn” (Sáng thế 3:10).

Chúng ta thường than phiền rằng Thiên Chúa thì khó mà tìm thấy được, trong khi chúng ta là những người đã giấu mình khỏi cái nhìn của Ngài vì xấu hổ. Có lẽ mong muốn trốn tránh Ngài của chúng ta xuất phát từ việc tránh nhìn vào con người mình. Hôm nay, chúng tôi mời bạn hãy chống lại sự cám dỗ che giấu bản thân. Hãy nhìn nhận một cách trung thực bạn là ai và bạn muốn trở thành người như thế nào. Mục đích của việc này, như bạn sẽ thấy, không phải để tạo ra cảm giác tội lỗi cho bạn hoặc chỉ tập trung vào điều tiêu cực.

Hãy tự hỏi bản thân: “Tôi muốn trở thành người đàn ông như thế nào?” Trước khi bạn trả lời, đừng nghĩ “Tôi

*nên* nói gì?” hoặc thậm chí “*Chúa* muốn tôi nói gì?”  
Hãy cứ thành thật.

Bạn cũng hãy tự hỏi mình: “Khi tôi chết, tôi muốn người ta nhớ gì về tôi? Tôi hy vọng bài điều văn viết gì về tôi?”

Bây giờ hãy đặt cuốn sách này xuống trong vài phút và trả lời hai câu hỏi đó một cách trung thực nhất có thể. Hãy nghiêm túc và đặt sách xuống.

Chúng tôi dám cá rằng “loại đàn ông nghiện sự dâm dục” không phải là những gì bạn nghĩ đến. Cho dù bạn có thể gặp khó khăn đến đâu trong lĩnh vực đó, thì có một dòng điện sâu hơn đang chạy trong bạn, khao khát điều gì đó lớn lao hơn. Chúa tạo ra bạn tốt lành! Chắc chắn, bạn có những khiếm khuyết của riêng mình, như tất cả mọi người. Nhưng nếu bạn cho phép Chúa nhìn bạn, bạn sẽ nhận thấy rằng Ngài xem bạn như một người con trai yêu quý, không phải là một sự thất vọng. Hãy lãnh nhận sức mạnh từ cái nhìn của Ngài thay vì trốn tránh.



## HÀNH ĐỘNG

Trong Phúc Âm, Chúa Giêsu gặp một người bại liệt nằm một chỗ đã ba mươi tám năm. Chúa Giêsu hỏi ông một câu hỏi đánh ngay vào trọng tâm: “Anh có muốn khỏi bệnh không?” Người đàn ông phản ứng như thế nào? Với sự tự thương hại và trách móc người khác: “Thưa Ngài, khi nước khuấy lên, không có người đem tôi xuống hồ. Lúc tôi tới đó, thì đã có người khác xuống trước mắt rồi!” (Gioan 5: 6-7). Đọc toàn bộ văn bản của Phúc Âm Thánh Gioan 5,1-17, và sau đó suy ngẫm về nó. Khi bạn làm như vậy, hãy hình dung mình là người đàn ông bị liệt. Chúa Giêsu hỏi bạn rằng bạn có muốn được tự do không. Câu trả lời của bạn là gì? Bạn mong muốn được chữa lành. . . nhưng những người khác ngăn cản bạn? Bạn khao khát tự do. . . miễn là nó dễ dàng? Bạn khao khát tự do... miễn là bạn có thể giữ lại một vài thói quen xấu? Bạn đang viện lý do gì, bạn vẫn còn đưa ra lý do không? Và quan trọng nhất, nơi đâu trong bạn cần được chữa lành?

Nếu bạn thực sự khao khát tự do, Thiên Chúa cũng

muốn điều đó cho bạn. Nhưng nó sẽ cần phải trả giá. “Để gìn giữ đức khiết tịnh,” Thánh Josemaría Escrivá viết, “Thánh Bênêdictô lao mình vào bụi gai, Thánh Bênêđô nhảy xuống ao nước băng giá. Còn bạn, bạn đã làm gì nào?”<sup>6</sup> Thánh nhân cũng nói, “Đừng bảo: “Đó là bản tính của tôi, là cá tính của tôi.” Đó chỉ là biểu hiện của một người thiếu khí phách: Hãy sống cho xứng bậc nam nhi.”<sup>7</sup> Những lời này có vẻ khắc nghiệt, nhưng đôi khi một cái tát của tâm trí có tác dụng tốt hơn cho một người đàn ông so với những lời dịu dàng tâng bốc. Đừng ngại tự hỏi bản thân: “Có phải tôi không thể cố gắng nhiều hơn để tránh sự dâm dục hay tôi không thể cố gắng ít hơn được nữa?”

[\(Video cho ngày 2\)](#)

### **Ngày 3: Đâu là hy vọng của bạn?**

Hôm qua, chúng tôi đã khuyến khích các bạn nhìn sâu vào những lĩnh vực trong cuộc sống cần sự chữa lành. Thực hiện điều này đôi khi sẽ làm bạn cảm thấy nản lòng. Tuy nhiên, dù bạn có cảm thấy yếu đuối, hãy ghi nhớ những lời của Thánh Phaolô:

Và để tôi khỏi tự cao tự đại vì những mặc khải phi thường tôi đã nhận được, thân xác tôi như đã bị một cái dằm đâm vào, một thủ hạ của Xa-tan được sai đến và mặt tôi, để tôi khỏi tự cao tự đại. Đã ba lần tôi xin Chúa cho thoát khỏi nỗi khổ này. Nhưng Người quả quyết với tôi : “Ơn của Thầy đã đủ cho anh, vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối.” Thế nên tôi rất vui mừng và tự hào vì những yếu đuối của tôi, để sức mạnh của Đức Ki-tô ở mãi trong tôi” (2 Côrintô 12:7-9).

Chúng ta không biết “cái dằm” này là gì, nhưng rõ ràng hy vọng của Thánh Phao-lô không phải là ở chính bản thân. Ngài chỉ đặt hy vọng nơi Thiên Chúa mà thôi. Mặc dù bạn có thể bị cám dỗ chú ý đến những lần bạn vấp

ngã, nhưng hãy ghi nhớ rằng Chúa cũng ghi chép những chiến thắng của bạn. Ngài không xác định bạn bằng những tội xấu hay đức tính của bạn, bạn cũng không nên tự định nghĩa mình bằng những điều này. Suy cho cùng, đời sống người Kitô hữu không phải là một cuộc thi để có được tình yêu thương của Thiên Chúa.

Tất cả chúng ta đều đã phạm sai lầm. Thực tế, nếu Chúa Giêsu quay lại tối nay, Ngài sẽ không nói: “Được rồi, người còn trinh trắng ở bên phải, những người không còn thì ở bên trái!” Thật ra khi bạn đang đọc cuốn sách này, bạn đang ở bên phải của cuộc chiến. Ngay cả khi bạn mắc sai lầm, bạn có thể bắt đầu lại. Bạn có thể bắt đầu sống khiết tịnh một lần nữa và nhìn thấy cuộc sống mình mang một ý nghĩa hoàn toàn mới. Bước thứ nhất khi làm điều này là từ chối việc tự lực và đặt tất cả hy vọng của bạn vào Chúa Giêsu.

## **HÀNH ĐỘNG**

Nếu đức trong sạch trước hết là một món quà từ Thiên Chúa, thì mục tiêu của chúng ta là phải tìm cách mở

rộng tâm hồn để nhận được món quà này từ Ngài. Để làm được điều đó, bạn cần có một kế hoạch cho đời sống tâm linh. Cũng như thế giới không ngừng cho bạn cơ hội để ham muốn tình dục, Thiên Chúa cũng không bao giờ ngừng ban những ân sủng cần thiết để bạn biết sống yêu thương. Để có được sự trợ giúp thiêng liêng này, chúng tôi mời bạn định hình cuộc sống của mình theo kế hoạch sau đây trong ba mươi ngày tới. Sau khi bạn thực hiện kế hoạch sống này, hy vọng của chúng tôi là nó sẽ trở thành một thói quen suốt đời bạn.

### **Bước một: Lectio Divina**

Trong ba ngày qua, hy vọng bạn đã đặt đồng hồ báo thức sớm mười phút. Đọc cuốn sách có lẽ chỉ chiếm một nửa thời gian đó. Với phần thời gian còn lại của bạn, hãy cầu nguyện Lectio Divina, có nghĩa là đọc Sách Thánh. Để làm được điều này, tìm các bài đọc cho Thánh lễ hàng ngày (tại [kctgkpv.org/readings/mass-reading](http://kctgkpv.org/readings/mass-reading)). Sau đó, tìm một nơi yên tĩnh, nơi bạn không bị gián đoạn. Trước khi đọc, hãy dùng để nhớ đặt mình trong sự hiện diện của Chúa. Hãy nghĩ Ngài nhìn thấy

bạn cầu nguyện. Cầu xin Ngài làm cho thời gian cầu nguyện của bạn có hiệu quả. Sau đó, hãy đọc Phúc Âm của ngày hôm nay (ở phía dưới trang) một cách chậm rãi và chọn một từ hoặc cụm từ gây ấn tượng với bạn. Suy nghĩ Chúa muốn nói gì với bạn qua đoạn Phúc Âm này và bạn có thể áp dụng nó bằng cách nào trong ngày hôm nay.

## **Bước Hai: Mang theo một chuỗi Mân Côi**

Tìm một chuỗi Mân Côi, nhờ một linh mục làm phép cho bạn, bỏ nó trong túi và giữ ở đó trong tháng tiếp theo. Chỉ vậy thôi. Đúng vậy, đó là tất cả những gì chúng tôi muốn bạn làm. Nếu bạn có thể cầu nguyện một Kinh Kính Mừng hàng ngày, một chục Kinh Kính Mừng, thậm chí tốt hơn, lần cả chuỗi! Lần hạt chỉ mất một phần tư giờ và nếu bạn chia ngày của mình thành các khoảng thời gian mười lăm phút, thì có chín mười sáu khoảng thời gian này mỗi ngày. Hãy dâng một trong những khoảng thời gian này cho Mẹ Maria. Bạn có thể lần hạt khi bạn đang đi bộ đến lớp, lái xe đi làm hoặc cầu nguyện trong nhà thờ. Nhưng nếu bạn chưa sẵn sàng

cho điều đó, cũng không sao. Tất cả những gì chúng tôi muốn là bạn mang theo chuỗi tràng hạt bên mình. (Nếu bạn không biết cách lần hạt Mân Côi, bạn có thể học cách lần hạt tại [conggiao.org/cach-lan-hat-man-coi/](http://conggiao.org/cach-lan-hat-man-coi/)). Về việc đọc Kinh Mân Côi, Đức Maria đã nói với Thánh Padre Pio: “Với vũ khí này, con sẽ chiến thắng.”<sup>8</sup> Vì vậy, hãy lấy nó làm vũ khí của bạn. Hãy nghĩ chuỗi tràng hạt trong túi của bạn là “vũ khí giấu kín”.

### **Bước 3: Hồi tâm vào buổi tối**

Trước khi đi ngủ, hãy dành ra vài phút để cầu nguyện. Trái với suy nghĩ của nhiều người, nhìn lại bản thân hay hồi tâm vào buổi tối không phải là lúc bạn kiểm kê tất cả những thất bại trong ngày. Cha Michael Gaitley gợi ý bạn nên sử dụng từ viết tắt BAKER để làm cái này:

*B: Blessings / Phước lành.* Hãy nhận ra những ơn lành, những chúc phúc mà Chúa đã ban cho bạn ngày hôm nay. Thánh Inhaxiô (cũng gọi là Y-nhã) đã dạy rằng đây là điểm quan trọng nhất trong năm điểm. Hãy dành

hiều thời gian cho điều này.

*A: Ask / Xin ơn.* Hãy cầu xin Chúa Thánh Thần giúp bạn nhận ra tội lỗi của mình.

*K: Kill / Tiêu diệt.* Tội lỗi của chúng ta đã đóng đinh Chúa Giêsu. Hãy xem xét ngày của bạn và tìm kiếm những lúc mà bạn đã quay lưng lại với Chúa trong suy nghĩ, lời nói, việc làm hoặc những thiếu sót của bạn.

*E: Embrace / Ôm lấy, đón nhận.* Hãy để lòng thương xót của Chúa Giêsu ôm lấy bạn. Hãy dành thời gian của bạn ở lại với điểm này và không vội vàng bước đến điểm tiếp theo.

*R: Resolution / Quyết tâm.* Hãy xem những gì bạn đón nhận được từ việc nhìn lại bản thân và đưa ra những quyết tâm cho ngày hôm sau.

Bạn có thể đánh dấu trang này của cuốn sách để có thể tham khảo lại từ viết tắt cho đến khi bạn ghi nhớ nó. Nếu bạn dùng những công cụ tâm linh trên và có sự kiên trì kỷ luật giữ thói quen này trong 30 ngày tới, Chúa sẽ



can thiệp vào đời sống của bạn vượt xa những gì chúng tôi có thể nói đến trong cuốn sách.

Việc cầu nguyện buổi sáng và nhìn lại bản thân buổi tối là hai viên gạch đặt ranh giới cho một ngày của bạn. Nếu chúng được đặt đúng vị trí, mọi thứ sẽ được sắp xếp ổn thỏa. Kéo cái này hay cái kia ra, mọi thứ có thể trở nên lộn xộn. Bạn có thể bị cám dỗ nghĩ rằng “Tôi không có thời gian cầu nguyện.” Nhưng, nếu chúng ta thành thật, chúng ta sẽ có thời gian cho bất cứ điều gì chúng ta yêu thích, dù đó là bạn bè, mạng xã hội, thể thao... và ngay cả phạm tội. Thứ chúng ta thiếu không phải là thời gian. Thứ chúng ta thiếu là tình yêu. Chúng ta không có tình yêu để muốn cầu nguyện. Hãy cầu xin Chúa cho tình yêu này và cầu xin Ngài ban sự trong sạch. Suy cho cùng, sự trong sạch không phải là đích đến. Đích đến là thiên đàng. Sự trinh khiết là đức tính hàng ngày giúp chúng ta đi đến đích đó.

([Video cho ngày 3](#))

## PHẦN MỘT

### Lò nung – Tinh luyện để có sức mạnh

Như đã đề cập trong phần giới thiệu, khi thép được nung trong lò, nhiệt độ cao làm mềm kim loại để người thợ rèn có thể uốn nắn, loại bỏ tạp chất khỏi thép và tăng cường độ cứng cho vật bằng cách sắp xếp lại cấu trúc chất thể của nó. Phần đầu tiên của chương trình chúng tôi đã được thiết lập cùng một mục đích như vậy. Giống như thép, trái tim của con người không thể được định hình và củng cố trừ khi làm mềm nó ra trước và làm nảy sinh ước muốn thay đổi.

Tuy nhiên, điều này có thể đòi hỏi bạn phải rất chân thật với bản thân, khiêm tốn và sẵn lòng chịu đựng. Nó bao gồm một cái nhìn sâu thẳm vào chính mình, về thái độ tình dục, trí tưởng tượng, những điều bạn tin, ký ức và thói quen. Mặc dù nhiều mong muốn của chúng ta là tốt và tự nhiên, việc chân thành xét mình cũng sẽ phơi bày những điều dối trá cốt lõi, những vết thương cần được

chữa lành và những gấn bó với sự dâm dục cần phải khước từ. Nếu không mạo hiểm vào những nơi tăm tối này và mang ánh sáng của Đức Kitô vào đó, thì một công trình kiến trúc mới không thể được xây dựng.

Nếu quá trình nhìn sâu vào tâm hồn làm bạn cảm thấy bối rối, điều đó không sao cả. Người ta đã nói rằng: hầu hết tội nhân nghĩ họ là thánh, nhưng những vị thánh biết rõ họ là tội nhân. Chính sự nhận thức mình là kẻ tội lỗi, họ đã bắt đầu con đường đến với Chúa. Điều giúp họ trở nên thánh là nhận biết “họ thực sự ở đâu” trong mối tương quan với Chúa. Đừng sợ! Danh tính của bạn không phải là một người nghiện phim khiêu dâm, một anh chàng luôn “dùng” bạn gái mình hoặc một người không thể từ bỏ thói quen thủ dâm. Danh tính của bạn là con trai của Thiên Chúa. Bạn được yêu thương, và Chúa sẽ hoàn tất công việc tốt lành Ngài đã bắt đầu trong bạn (Phi-líp-phê 1,6).

Khi bạn đọc tiếp phần đầu tiên này của cuốn sách, hãy tiếp tục với Lectio Divina/suy niệm Lời Chúa vào buổi sáng và việc xét mình vào buổi tối. Ngoài ra, khi bạn bỏ

tràng hạt vào túi mỗi sáng, hãy đọc một Kinh Kính Mừng, phó thác cả ngày của bạn cho Đức Maria.

## Ngày 4: Hãy nâng tâm hồn lên

Chúng tôi biết một người mẹ làm việc trong ngành y muốn thuyết phục con trai mình thực hành kiêng khem cho đến khi kết hôn. Để thúc đẩy anh chấp nhận lối sống này, bà đã cho anh xem một số bức ảnh ghê rợn về các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Sau khi trình chiếu, anh đã tuyên bố với mẹ: “Mẹ ơi, bây giờ con biết mình không muốn làm gì khi lớn lên rồi!” Mẹ cậu hỏi: “Đó là gì?” Cậu ấy trả lời: “Con không muốn trở thành một nhiếp ảnh gia chụp các bệnh lây truyền qua đường tình dục”.

Sự sợ hãi không giúp người ta trở thành người đạo đức. Điều này cũng đúng với sự hổ thẹn và cảm giác tội lỗi. Tất cả những cảm xúc này có thể tạm thời ngăn một người khỏi việc tìm khoái lạc quá độ, nhưng chúng không đủ mạnh mẽ để tạo ra sự thay đổi lâu dài. Sự cám dỗ ham muốn nhục dục là một thúc đẩy mạnh mẽ mà chỉ có một biện pháp đủ để khắc phục nó – lời mời gọi của tình yêu. Chúng ta phải chiến đấu với ham muốn

bằng ham muốn.

Khi chúng tôi bắt đầu chương trình này với bạn, chúng tôi khuyến khích bạn nâng tâm hồn mình lên trên những động cơ như sợ hãi và cảm giác tội lỗi. Tại sao tôi muốn vượt qua những thói quen dâm dục? Nếu bạn cảm nhận được ơn gọi cho đời sống hôn nhân, hãy làm điều này vì tình yêu cho cô dâu bạn, ngay cả khi bạn chưa gặp cô ấy! Hãy nghĩ về cô ấy khi bạn bị cám dỗ để thỏa mãn vấn đề này. Hãy nghĩ đến cách bạn muốn con cái tương lai nhìn thấy bạn. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể có một ơn gọi khác cho cuộc sống, chẳng hạn như chức linh mục, đời sống tu trì hoặc phụng sự Chúa trong đời sống độc thân, bạn vẫn có thể hy sinh vì yêu thương người khác. Mặc dù động cơ của chúng ta khác nhau, sống để làm vinh danh Chúa là động cơ tinh tuyền nhất.

Bất kể điều gì thúc đẩy bạn, bằng cách bước vào cuộc hành trình ba mươi ba ngày này, bạn đang đặt mình vào một đội quân gồm những người anh em đang chiến đấu cho một sứ mệnh lớn hơn chính họ. Theo lời của Giáo hoàng Bênêđictô XVI, “Điều đó có nghĩa là tôi cuối

cùng phải bỏ đi câu hỏi tôi sẽ có được gì từ nó. Tôi phải học cách để nhận ra điều quan trọng là từ bỏ bản thân. Tôi phải sẵn sàng trao hiến bản thân.”<sup>9</sup>

## **HÀNH ĐỘNG**

Một trong những thách thức của việc thoát khỏi dâm dục là “phản thưởng” của khoái lạc thì dường như ngay lập tức, trong khi hậu quả tiêu cực nào của dâm dục thì có vẻ bạn sẽ không mắc phải. Khi những tổn thương được phát hiện, thì thiệt hại đã xảy ra. Nếu bạn có thể đi trước thời gian, đến nơi bạn hy vọng trong mười năm nữa, thì điều gì sẽ xảy ra? Nếu tất cả những thói quen trong cuộc sống của bạn bây giờ không được nhổ bỏ và chữa lành, cuộc sống đó sẽ như thế nào?

Hãy xem xét những lời sau đây của ba người phụ nữ có chồng xem phim khiêu dâm:

Anh ấy không thực sự ở bên tôi, không thực sự làm tình với tôi... Anh ấy dường như đang nghĩ về điều gì đó khác hoặc người khác – có thể là những phụ nữ trong

clip khiêu dâm... Anh ấy chỉ đang sử dụng tôi như một cơ thể âm áp.<sup>10</sup>

Phim ảnh khiêu dâm xé nát người phụ nữ và nữ tính của cô ấy. Trái tim tôi đã bị xé toạc và bật gốc... Như thể tôi thì không đủ. Không đủ gợi cảm. Không đủ đẹp. Không đủ gầy. Không đủ thú vị. Phụ nữ có được ý nghĩa từ mối quan hệ với chồng, khi anh ta quay sang người khác để thỏa mãn, điều đó đã cắt sâu vào tâm can cô ấy.<sup>11</sup>

Người chồng tôi cưới hơn một tháng nay lại rất yêu thích nội dung khiêu dâm. Tôi đã cố gắng nói với anh ấy về nó trước đây, nhưng tôi cảm thấy bần chôn, bối rối và cuối cùng chỉ gật đầu với bất cứ điều gì anh ấy nói. Anh ấy không tin rằng việc anh nuông chiều theo ham muốn này là sự lừa dối, có hại hoặc đáng xấu hổ. Anh biết tôi không đồng ý, nhưng tôi không biết anh ấy có hiểu tôi tan nát và đau lòng như thế nào không. Đã có nhiều đêm anh ấy ngồi trên máy tính và không quay lại giường với tôi (anh ấy sẽ ngủ quên trên ghế dài hoặc trong phòng khách). Tôi cầu nguyện cho anh ấy và cho chúng tôi mỗi ngày, nhưng tôi không biết phải làm gì



khác. Tôi thấy mối tương quan của anh với phim khiêu dâm làm tổn hại đến hôn nhân của chúng tôi, đặc biệt là trong cách cư xử của tôi đối với anh ấy.<sup>12</sup>

Khi bạn đọc những dòng chữ này, chúng tôi tưởng tượng được suy nghĩ đầu tiên của bạn là bạn không bao giờ muốn để cô dâu của mình phải chịu những cảm giác phản bội và bất an này. Trong khi một số đàn ông đổ lỗi cho vợ là phản ứng thái quá và bày đặt kiêu cách, người đàn ông đích thực sẽ bảo vệ phẩm giá của mọi người phụ nữ, không chỉ là người mà anh ấy đã kết hôn. Mục đích của chúng tôi trong việc chia sẻ những câu chuyện này không phải để làm bạn xấu hổ, mà là khơi dậy trong bạn mong muốn bảo vệ trái tim mọi phụ nữ.

Những người vợ này không phải là người duy nhất bị tước đoạt. Chồng của họ cũng đã tự cướp đi khả năng được cô dâu của họ quyến rũ. Hãy tránh làm hôn nhân tương lai của bạn bị đau khổ và hãy quyết tâm làm bất cứ điều gì cần thiết dưới mọi hình thức để tiêu diệt sự dâm dục. Tình yêu, gia đình và thiên chức của bạn đang bị đe dọa. Do đó, hãy đấu tranh cho phụ nữ trong ngành

công nghiệp khiêu dâm. Hãy đấu tranh cho cô dâu của bạn. Đấu tranh cho các chị em của bạn trong nhân loại. Tránh sử dụng phụ nữ là chưa đủ. Chúng ta được kêu gọi để bảo vệ sự tôn trọng và vinh dự cần phải dành cho họ.

Tuy nhiên, chiến trường không ở bên ngoài chúng ta, nó nằm trong trái tim của mỗi người. Đây là lý do tại sao những trận chiến kín ẩn không ai biết lại có tầm quan trọng nhất. Đó là nơi chiến trường thắng hay thua. Vì lý do này, Thiên Chúa mời gọi chúng ta có một trái tim thuần khiết. Từ đó, mọi hành động của chúng ta sẽ thuận theo. Thông qua trái tim được cứu chuộc, chúng ta sẽ sống sự cứu chuộc đó nơi thân thể mình. Nếu bạn thắng trong chiến đờ của con tim, bạn kiểm soát được thân thể. Nếu bạn thắng trong tâm hồn, bạn có được tự do. Do đó, hãy xem xét động lực của bạn ngày hôm nay và nâng cao tâm hồn bạn. Những hy sinh của bạn sẽ trở thành niềm vui nếu chúng được thực hiện vì tình yêu.

Nếu bạn cảm thấy được mời gọi kết hôn, một cách để bắt đầu cứu rỗi những mong muốn của chúng ta là dâng

lời cầu nguyện ngay bây giờ cho cô dâu tương lai của bạn. Đừng đợi đến khi bạn gặp cô ấy mới bắt đầu yêu cô ấy. Thay vào đó, hãy tôn vinh cô ấy mỗi ngày ngay trong cuộc sống của bạn. ([Video cho ngày 4](#))

## Ngày 5: Biết kẻ thù của bạn

Hãy làm rõ điều này: Tình dục không phải là kẻ thù. Kẻ thù không phải là những khao khát của bạn hay là những phụ nữ trong ngành công nghiệp khiêu dâm. Nếu nói đến mục tiêu, thì mục tiêu của cuốn sách này là nâng cao lòng biết ơn của bạn đối với món quà tình dục, làm bùng cháy những ao ước và làm bạn yêu các ngôi sao khiêu dâm nhiều hơn! Tuy nhiên, có một kẻ thù không muốn bất cứ điều nào trên đây xảy ra: Đó là Satan.

Một số nhà tư tưởng hiện đại – thậm chí cả những người trong tôn giáo – bác bỏ sự tồn tại của ma quỷ và cho rằng ma quỷ không gì hơn là những nhân vật văn học do các nhà văn cổ đại tạo ra để nhân hóa sự ác hoặc mô tả bệnh tâm thần. Tuy nhiên, nếu đúng như vậy, thì sứ vụ công khai của Chúa Giêsu Kitô nói lên rằng Ngài là một kẻ sống hoàn toàn xa rời thực tế.

Trong Phúc âm Thánh Mác-cô, Chúa Giêsu bị ma quỷ cám dỗ trong hoang địa, và sau đó phép lạ công khai đầu tiên của Ngài là xua đuổi ma quỷ – kẻ mà Ngài đã

quát mắng (Mc 1,23–26). Chiều đến, khi mặt trời đã lặn, Ngài còn xua đuổi nhiều quỷ hơn nữa. Bạn có biết vào sáng hôm sau Ngài làm gì không? Bạn đoán xem: Ngài trừ nhiều quỷ hơn. Khi người ta hỏi về sứ mệnh của mình, Ngài trả lời rằng: “Không ai vào nhà một người mạnh mà có thể cướp của được, trừ khi trói người mạnh ấy trước, rồi mới cướp sạch nhà nó” (Mc 3,27). Satan là “người mạnh” và Chúa Giê-su đã đến để trói hắn, vào nhà hắn và cướp bóc tài sản của hắn bằng cách cứu chuộc nhân loại.

Tuy nhiên, Chúa Giê-su Kitô không chỉ đến để cứu chuộc linh hồn chúng ta. Ngài còn đến để cứu chuộc thân thể và cả những ước muốn của chúng ta nữa. Tình dục không bao giờ là ý tưởng của ma quỷ. Thật ra, tình dục khiến ma quỷ kinh hoàng vì cách tình yêu ban tặng sự sống của một người nam và người nữ, phản ánh tình yêu sáng tạo của Thiên Chúa. Thiên Chúa đã phát minh ra tình dục – đó là ý tưởng của Ngài – và tình dục là điều thánh thiêng. Thật vậy, từ “sacred/thánh thiêng” xuất phát từ một thuật ngữ Latinh có nghĩa là “thánh”.

Khi một thứ gì đó thánh thiêng thì nó được kết nối với Chúa và đáng được tôn kính. Tuy nhiên, khi một điều gì đó thánh thiêng, Satan muốn làm nó ô uế.

Mặc dù thế giới ma quỷ là có thật, chúng ta không cần phải sống trong sợ hãi. Thánh Augustinô nhận xét: “Ông Gióp đã bị ma quỷ dụ dỗ để rồi khi gánh chịu thử thách, ông là một người làm cho ma quỷ sầu khổ.”<sup>13</sup> Dù vậy, đừng bao giờ đối thoại với sự cám dỗ hoặc thử xem nó ra sao, rồi chạy ra khi đã nếm đủ mùi của nó. Nếu đây là chiến lược của bạn, bạn sẽ luôn luôn thua trận. Thay vào đó, chúng ta nên giữ bình tĩnh và cảnh giác, ghi nhớ lời Kinh Thánh: “Anh em hãy phục tùng Thiên Chúa. Hãy chống lại ma quỷ; chúng sẽ chạy xa anh em” (Gia-cô-bê 4, 7).

## **HÀNH ĐỘNG**

Tội lỗi hiêm khi chinh phục bạn theo những cách táo bạo, mới mẻ. Tội lỗi được đón nhận qua những lối vào nhỏ nhỏ và trở nên rộng hơn theo thời gian. Điều này bắt đầu bằng việc bỏ Thánh lễ Chúa nhật, theo thời gian

biến thành sự từ bỏ đức tin và các giá trị đức tin. Những gì bắt đầu bằng một thử nghiệm hóa chất nhỏ thường phát triển thành một cơn nghiện mạnh mẽ. Một đêm không làm bài tập, một ngày nghỉ học hay việc thỉnh thoảng say xỉn rồi quan hệ qua đường nhanh chóng trở thành một thói quen hơn là một việc ngoại lệ.

Hãy lập một danh sách trong tâm trí bạn về những tội lỗi bạn thường cho “không quan trọng”, chẳng hạn như cãi lại, hài hước tiêu cực, lãng phí thời gian trên điện thoại, máy tính, ngôn ngữ thô thiển, âm nhạc hoặc phim ảnh sa đọa, những thứ mang cho bạn nhiều tội tăm hơn là ánh sáng. Tuy nhiên, đừng quá tạo áp lực cho bản thân bằng việc cố gắng chinh phục mọi thứ trong ngày hôm nay. Nếu mục tiêu của bạn quá rộng, bạn sẽ mất động lực để đạt được bất cứ điều gì. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc chiến đấu với một trong những tật xấu này ngay lúc này. Khi bạn phong tỏa những con đường xâm nhập và đạt được một chiến thắng nhỏ tại một thời điểm, sức mạnh của ham muốn sẽ dần dần giảm đi. Bây giờ, bạn hãy chọn một thói xấu và chiến thắng nó. ([Video cho ngày 5](#))

## Ngày 6: Đi đến gốc rễ của vấn đề

Thường khi người đàn ông cố gắng thoát khỏi kiểu hành vi và suy nghĩ tình dục không mong muốn, họ nghĩ họ nên tập trung vào việc loại bỏ ham muốn tình dục ấy. Tuy nhiên, kế hoạch này giống như việc người làm vườn cố gắng loại bỏ cỏ dại bằng cách cắt bỏ lá của chúng. Nếu hệ thống rễ của cây không bị phá, chẳng bao lâu cỏ lại tái sinh, trồi lên lại và lan ra lần nữa. Cũng vậy, nếu một người sử dụng các cơ chế đối phó để kiềm chế ham muốn của mình, nhưng không bao giờ dừng lại để kiểm tra những ham muốn này từ đâu đến, chẳng bao lâu những vấn đề sẽ tái phát, anh ấy sẽ đầu hàng cam chịu, tuyên bố sống trinh khiết là một gánh nặng phi thực tế, tàn nhẫn và không lành mạnh.

Trong cuốn sách *Unwanted* (Không được mong muốn), Jay Stringer đưa ra một cái nhìn sâu sắc về ham muốn và hành vi tình dục của một người đàn ông: Ông đề xuất rằng những tưởng tượng của chúng ta thường là bản đồ chỉ đường, tiết lộ những tổn thương và nhu cầu chưa



được giải quyết trong cuộc sống. Chúng ta dành quá nhiều thời gian để nuông chiều những ham muốn của bản thân và kìm nén những tổn thương đến nỗi không bao giờ có thể ngồi yên đủ lâu để lắng nghe về nỗi đau sâu bên dưới. Ông nói: “Chúng ta dễ bị xấu hổ về những hành vi tình dục không mong muốn của mình khi chúng ta không hiểu biết về chúng.”<sup>14</sup> Sự xấu hổ chỉ đẩy chúng ta sâu hơn vào sự cô lập, sau đó khiến chúng ta dễ rơi vào những cơn nghiện tiềm ẩn để tìm kiếm sự thoải mái.

Mỗi người đàn ông có những nguyên nhân khác nhau. Đối với một số người, đó có thể là sự cô đơn, bị từ chối, tuyệt vọng, bất an, vết thương lòng do cha mẹ gây nên, bị lãng quên, tan vỡ gia đình hoặc lạm dụng tình dục. Dưới mỗi trải nghiệm này là những nhu cầu chính đáng chưa được đáp ứng và thường được biểu hiện qua các hành vi khác nhau, quá tôn sùng thứ gì đó và nghiện ngập. Stringer nêu ra rằng: “Nội dung khiêu dâm thường liên quan đến các chủ đề sỉ nhục, bạo lực và vương vít về tình cảm do những nguyên nhân khác nhau... Những người sử dụng nội dung khiêu dâm – những người phải

chịu đựng tổn thương ấy sẽ bị kích thích bằng việc tình dục hóa những tổn thương trong cuộc sống họ sau này.”<sup>15</sup> Ví dụ, nếu một người đàn ông muốn kiểm soát một người phụ nữ, thì việc xem nội dung khiêu dâm cung cấp cho anh ta một lối thoát. Thông qua dục vọng, người đàn ông dựng những ảo tưởng của mình lên người khác. Cô ấy không có đầu óc, nhân cách, hay ý chí nào khác ngoài những gì người đàn ông trao cho cô ấy. Người đàn ông ấy có quyền lực đối với cô (anh ấy cảm thấy vậy).

Tuy nhiên, dục vọng không chỉ đơn giản là một liều thuốc mê gọi cảm được sử dụng để làm tê liệt nỗi đau của những trải nghiệm tiêu cực trong cuộc sống; đôi khi đó là một cách để tái tạo lại những nỗi đau và giữ nó. Nhưng tại sao người ta lại làm điều này? Tại sao phải tìm kiếm cảm giác thất bại, xấu hổ và cô đơn? Trong bộ phim *The Shawshank Redemption*/ *Nhà Tù Shawshank*, một nhân vật sống hàng chục năm trong tù đã phạm tội ngay sau khi được thả ra, bởi vì việc bị giam cầm hấp dẫn hơn việc đối mặt với sự bấp bênh của một cuộc

sống không bị tù. Tâm trí anh ta không gì hơn là của một tù nhân. Vì vậy, nếu một người lớn lên trong một gia đình nghiêm khắc, lơ là hoặc lạm dụng, có lẽ anh ta sẽ xác nhận bản thân mình bằng cảm giác xấu hổ, trống rỗng hoặc tự cảm thấy ghê tởm. Trong sâu thẳm, anh nghĩ đây là những cảm giác của mình, nhưng sự thật đây chỉ là bằng chứng về con người của anh.

Đây là lý do tại sao một số người lặp lại các kiểu hành vi tình dục không mong muốn. Cho đến khi vết thương sâu hơn trong con người họ được chữa lành, họ sẽ tiếp tục đắm mình vào những kiểu suy nghĩ tiêu cực gắn liền với nó. Để đối phó với vết thương và hành vi xấu của mình, chúng ta có thể thử nhiều phương pháp quản lý tội lỗi khác nhau, như Jay Stringer chỉ ra rằng: “Việc chữa bệnh đòi hỏi bạn phải xoay chuyển từ việc lên án sự thiếu ý chí của mình sang việc giải quyết vai trò mà chấn thương để lại trong hành vi tình dục không mong muốn của bạn. Một trái tim chỉ cần chút xíu nhân hậu dịu dàng đối với câu chuyện cuộc đời mình sẽ giúp bạn đạt được nhiều hơn là một tâm trí tràn ngập căng thẳng

bởi những chiến lược chống lại dục vọng.”<sup>16</sup> Vì vậy, thay vì coi những vấn đề tình dục là một vấn đề xấu xa cần được giải quyết, chúng ta phải mở lòng chấp nhận rằng những vết thương có thể chỉ cho chúng ta con đường hướng tới việc chữa lành.

## **HÀNH ĐỘNG**

Trong số tất cả các bài đọc trong cuộc hành trình ba mươi ba ngày này, chúng tôi mời bạn suy ngẫm bài này hơn bất kỳ bài nào khác. Hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về quan điểm này. Đừng vội vàng với chúng.

Một lý do tại sao những ảo tưởng thì hấp dẫn là vì chúng là điều cấm kỵ, mạo hiểm và không hợp pháp. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta được phép – và thậm chí được khuyến khích – nghĩ về chúng? Để tìm được sự chữa lành tình dục thực sự, chúng ta phải nghĩ về chúng! Nói cách khác, hãy kiểm tra những ảo tưởng, ham muốn hoặc thói quen tình dục thay vì chỉ nuông chiều nó. Hãy tự hỏi bản thân mình:

- Tôi khao khát điều gì?
- Điều này đến từ đâu? Tại sao tôi lại mong muốn điều này? Điều gì đang thúc đẩy tôi? Điều gì đang sau nó?
- Tôi bắt đầu tìm kiếm điều này từ khi nào, và điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của tôi vào thời điểm đó?
- Nhu cầu nào chưa được đáp ứng trong tôi mà dường như thỏa mãn hoặc tạm thời xoa dịu khi tôi có ảo tưởng này?
- Có phải thói quen tình dục này lôi cuốn tôi vì tôi sẽ không gặp nguy cơ bị từ chối, trong khi tôi luôn bất an vì sợ người khác khước từ?
- Khi tôi nuông chiều bản thân, có phải tôi đang tập trung tìm kiếm điều gì đó từ một người, hay muốn làm điều gì đó với họ không? Điều này có nghĩa gì?
- Có phải tôi đang tình dục hóa cơn tức giận của mình, khiêu dâm hóa sự trả thù, hoặc thù ghét sự dâm dục của tôi không?
- Tôi có đang tình dục hóa lòng khao khát được

chấp nhận, ngưỡng mộ hoặc âu yếm không?

- Tôi có đang trốn tránh điều gì đó không?
- Những mong muốn và hành vi tiết lộ điều gì về con người mà tôi nghĩ tôi là?

Hãy dành một chút thời gian để cầu nguyện qua những liệt kê này. Hãy chậm rãi mang từng ước muốn này đến với Chúa, bất kể chúng có vẻ ghê tởm hay nghịch đạo đến mức nào. Đây là lời cầu nguyện chân thành. Đừng dành thời gian này chỉ để xoi mói nội tâm của bạn. Hãy cầu xin Chúa Thánh Linh bày tỏ cho bạn về chính bạn. Hãy để Chúa nhìn thấy bạn, yêu thương bạn, như bạn là lúc này, để nhân cách thực sự của bạn là con trai yêu dấu của Ngài có thể được hồi phục.

Quá trình này không phải là để tự thương hại bản thân vì điều này sẽ dẫn đến cảm giác mình là nạn nhân, tính đặc quyền, chỉ nghĩ đến mình trước hết. Đó không phải là việc đổ lỗi cho người khác hay hoàn cảnh của chúng ta như một cái cớ để không chịu trưởng thành. Đó là về lòng nhân từ, không phải là tủi thân. Đó là về việc bạn có đủ can đảm để xử lý vết thương của mình thay vì trở

thành loại đàn ông truyền chúng đến cho người khác. ([Video cho ngày 6](#))

## Ngày 7: Xác định các yếu tố kích hoạt

Kích hoạt là một cái gì đó dẫn đến điều gì khác. Khi nói đến những yếu tố kích thích sự cảm dỗ của chúng ta, những thứ rõ ràng nhất có thể thấy là một người hấp dẫn đi ngang qua, một bảng quảng cáo thiếu đoan trang hoặc một quảng cáo trực tuyến mời chúng ta nhìn chằm chằm và nhấp vào. Nhưng hãy nhìn sâu hơn. Khi nào bạn thấy mình bị cảm dỗ nhiều nhất? Có phải khi bạn buồn chán, cô đơn, tức giận, căng thẳng hay mệt mỏi không? Cảm dỗ thường xuất hiện khi chúng ta gặp khó khăn về thể chất và tinh thần. Đó là lúc bạn trở thành một mục tiêu dễ dàng.

Ví dụ, các chuyên gia dinh dưỡng thường chỉ ra nguyên nhân phổ biến nhất của cảm giác thèm ăn đồ ngọt và đói là do mất nước. Điều này xảy ra bởi vì khi chúng ta không tiêu thụ đủ chất lỏng, cơ thể sẽ gặp khó khăn trong việc chuyển hóa glycogen thành năng lượng. Sau đó, chúng ta bắt đầu thèm một nguồn năng lượng nhanh chóng và thỏa mãn cơn khát thực sự của mình bằng một



món snack có đường. Nhưng nếu nhu cầu sâu hơn không được đáp ứng, chu kỳ sẽ tự lặp lại.

Tương tự như vậy, trong những khoảnh khắc buồn bã, chúng ta theo bản chất tự nhiên sẽ tìm kiếm sự an ủi. Nhưng điều chúng ta chọn để an ủi mình nói lên rất nhiều về mức độ trưởng thành về mặt cảm xúc của chúng ta. Nếu chúng ta chuyển sang ham muốn nhục dục để giải quyết những cảm giác tiêu cực, chúng ta đang sử dụng những người khác và kìm hãm sự phát triển bản thân, với tư cách là nam giới, để quản lý những khó khăn riêng mình.

Lần tới khi bạn cảm thấy bị cám dỗ, hãy tạm dừng và xem xét trạng thái cảm xúc của mình. Để làm điều này, hãy sử dụng 5 chữ C viết tắt của Chán nản, Cô đơn, Con giận, Căng thẳng và Cơ thể rã rời để xem xét cảm xúc của bạn. Nếu bạn nhận ra một trong những yếu tố kích hoạt trên, hãy nói lớn (mặc dù lúc đầu bạn sẽ cảm thấy kỳ lạ) “Đây là một yếu tố kích hoạt.” Bằng cách này, bạn sẽ dùng phần suy nghĩ của não bộ, chúng giúp bạn “thức tỉnh” và tránh việc tiếp tục đi theo con đường đó.

Nhận ra lời hứa giả dối đang được đặt ra trước mặt bạn. Giống như một câu phản Phúc âm từ Mát-thêu chương 11 câu 28, sự dâm dục mời gọi người đàn ông như là: “Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ làm cho bạn bất an.”

Điều này giúp bạn lấy lại sự sáng suốt của tâm trí, để bạn không bị tâm trạng và cơn cảm dỗ dắt mũi. Bạn mới chính là người dẫn đầu. Hãy nắm bắt cơ hội lắng nghe sự kích hoạt đó và giải quyết vấn đề gốc rễ của nó. Nếu bạn nhận thấy mình đang buồn chán, hãy làm điều gì đó tốt lành, chẳng hạn như tập thể dục. Nếu bạn đang cô đơn, hãy gọi cho bạn bè hoặc kết nối với một thành viên trong gia đình. Nếu bạn đang tức giận, hãy tìm một lối thoát tốt và nói chuyện với ai đó để bạn có thể xử lý cảm xúc đó một cách hiệu quả. Nếu bạn đang căng thẳng, hãy chăm sóc cơ thể và tìm một hoạt động giúp bạn thư giãn. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, hãy xem kỹ lượng giấc ngủ mà bạn đã dành cho bản thân hoặc chỉ cần đi ngủ!

Khi chúng ta bị chìm đắm trong sầu khổ, những cảm dỗ

xuất hiện có vẻ mạnh mẽ hơn nhiều so với thực tế. Khi chúng ta giải quyết các vấn đề cốt lõi, những cảm dỗ đó có thể không biến mất, nhưng chúng sẽ trở nên dễ kiểm soát hơn.

## **HÀNH ĐỘNG**

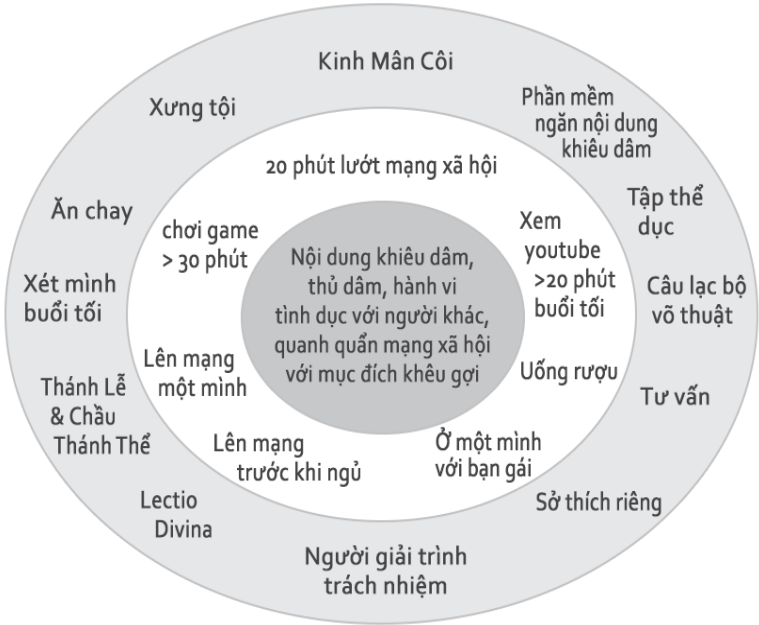
Khi lập nên một kế hoạch chiến đấu để chiến thắng, một chiến lược hữu ích là kiểm tra trình tự phản ứng dẫn đến tội lỗi của chính bạn. Ví dụ:

Thời điểm	Lúc tối khuya
Nơi nào	Một mình trong phòng
Cảm xúc lúc ấy	Buồn chán / stress
Hành động đưa đến việc đó	Lướt mạng xã hội
Thất bại/thiệt hại	Xem porn

Một cách hữu ích để hình dung chuỗi này là tạo nên “kế hoạch ba vòng tròn” cho riêng bạn. Điều này cho phép bạn nhận thức được: những điều trong cuộc sống giúp

bạn củng cố bản thân (vòng ngoài) và những điều đòi hỏi ranh giới (vòng tròn giữa), để chúng không dẫn đến những điều bạn không bao giờ nên làm (vòng trong). Bạn có thể coi đó là đèn xanh, vàng và đỏ, đại diện cho việc tiến bước, thận trọng và dừng lại.

Dưới đây là một ví dụ:



Tạo kế hoạch ba vòng tròn của riêng bạn. Nếu bạn có một bước lùi, bạn có thể nhìn lại nó và xem nơi nào bạn

bị thất bại rồi điều chỉnh cho phù hợp. Điều quan trọng là sửa lại kế hoạch khi cần thiết và thường xuyên học hỏi từ những sai lầm. ([Video cho ngày 7](#))

## **Ngày 8: Từ bỏ sự yêu thích đối với tội lỗi**

Yêu thích. Đó là từ được sử dụng để mô tả sự yêu mến thâm kín chúng ta thường dành cho tội lỗi mà chúng ta tuyên bố đang cố gắng vượt qua. Chúng ta rơi vào tội lỗi, trải nghiệm sự trống rỗng theo sau, trở nên thất vọng vì không thể chinh phục được thói quen, và sau đó cố gắng làm tổn thương tật xấu. Chúng ta đắm vào nó, nhưng chúng ta không muốn giết nó. Chúng ta đã hình thành một mối quan hệ và muốn giữ nó ở mức độ vừa phải. Chúng ta ghét nó nhưng cũng muốn tận hưởng và phụ thuộc vào nó. Có một mối quan hệ, một mối ràng buộc không trong sạch đã được tạo ra. Tuy nhiên, thói quen tội lỗi khiến chúng ta ngày càng trở nên rụt rè trong quyết định cắt đứt mối liên kết.

Một phần của mối ràng buộc này được tạo ra bởi vì chúng ta đã rơi vào cái bẫy khi nghĩ rằng con đường xuống hỏa ngục là con đường của hạnh phúc thiên đàng, và để lên thiên đàng chúng ta phải đi xuống địa ngục. Nghĩa là chúng ta tin tưởng sai lầm rằng nếu muốn lên

thiên đàng, chúng ta sẽ phải chấp nhận một cuộc sống buồn chán và bị kìm nén; trong khi địa ngục thì ngược lại – chúng ta sẽ có một cuộc sống sung sướng và tự do. Chúng ta phải hiểu điều này là hoàn toàn giả dối. Sự thật là “hễ ai phạm tội thì làm nô lệ cho tội” (Gioan 8,34), nhưng “Chúa là Thần Khí, và ở đâu có Thần Khí của Chúa, thì ở đó có tự do” (2 Cô-rin-tô 3,17). Như Chúa Giêsu đã nói: “Kẻ trộm chỉ đến để ăn trộm, giết hại và phá huỷ. Phần tôi, tôi đến để cho chiên được sống và sống dồi dào” (Gioan 10, 10). Hay theo lời của tác giả Thánh Vịnh, “Hãy lấy Chúa làm niềm vui của bạn, Người sẽ cho được phỉ chí toại lòng” (Tv 37, 4). Chỉ khi chúng ta tin vào điều này, chúng ta mới tin tưởng Chúa với trọn thân thể mình.

## **HÀNH ĐỘNG**

Để cắt đứt ràng buộc với tội lỗi, một điều cần phải diễn ra là chúng ta cần phải dứt khoát từ bỏ sự yêu thích đối với tội lỗi. Đúng là nó sẽ đòi hỏi nhiều hơn ở bạn, nhưng bạn có thể ngạc nhiên về tác dụng của nó. Hãy cầu nguyện ba lần với ý chí kiên định trong lời cầu

nguyện sau đây, tốt nhất là một mình và thành tiếng:

“Nhân danh quyền năng, máu thánh và uy quyền của Chúa Giêsu Kitô, tôi trói buộc và quở trách mọi thân ô uế đang quấy nhiễu tôi. Tôi khước từ tội \_\_\_\_ và tôi từ bỏ mọi ưa thích và quyến luyến mà tôi đã dành cho chúng. Tôi khước từ những lời hứa suông của Satan, tôi khước làm nô lệ cho tội, và tôi xin dâng lên Chúa mọi ràng buộc rối loạn khiến tôi rời xa Ngài. Amen.”

Khi bạn cầu nguyện điều này, bạn có thể trải qua cảm giác vui vẻ, giải thoát và tự do, hoặc bạn có thể thấy một cảm giác buồn bã, hối hận, mất mát hoặc phản bội. Bạn có thể cảm thấy như bạn đang cắt đứt một tình bạn cũ, cắt đứt một quan hệ với người bạn đồng hành đã đi cùng bạn trong những khoảng thời gian đen tối. Không sao cả khi cảm thấy điều đó. Đó là một gấn bó giả tạo, nhưng dù sao cũng là một sự gấn bó. Bạn không cần phải đau buồn về sự mất mát này, bởi vì con đường thẳng nhất đến với Chúa là từ bỏ mọi thứ khiến bạn rời xa Ngài.

([Video](#) [cho](#) [ngày](#) [8](#))



## Ngày 9: Nhìn lại tình cảm cha con

Việc quan sát và bắt chước người cha là bản năng tự nhiên của các bé trai. Khi tôi (Matt) lớn lên, cha tôi phát hiện ra tôi giấu một kho tạp chí khiêu dâm và ông chỉ nháy mắt với tôi và nói: “Đừng để mẹ con biết”.

Trong trường hợp của tôi (Jason), tôi không có một người bạn thời thơ ấu nào mà không phát hiện ra nội dung khiêu dâm trên máy tính của cha hoặc trong tủ đầu giường của ông ấy. Hiện tượng này thật là phổ biến. Trên thực tế, cha mẹ của người bạn thân nhất của tôi thời trung học đã trả tiền để anh ấy đăng ký mua tạp chí khiêu dâm dài hạn! Tôi thậm chí còn có một người bạn mà cha đã đưa anh ta đến một nhà chứa mại dâm ở Mexico khi còn là thiếu niên và chúc mừng anh ta đã trở thành một người đàn ông sau khi họ rời khỏi đó.

Sách Xuất hành chương 34 câu 7 nói mặc dù Thiên Chúa là Đấng nhân từ và đầy lòng tha thứ, con cháu sẽ bị trừng phạt “đến ba bốn đời vì lỗi lầm và tội ác của cha ông.” Nói cách khác, sự trong sạch của một người

cha – hoặc sự thiếu vắng điều đó – luôn vang vọng trong gia đình ông qua nhiều thế hệ. Tuy nhiên, một người cha không thể truyền cảm hứng cho con cái mình về tấm lòng trong sạch nếu người cha không nỗ lực để có được nhân đức đó. Thiên hướng tự nhiên của một cậu bé là lý tưởng hóa cha mình, nhưng nếu người cha không coi trọng sự trong trắng, cậu bé sẽ theo bản năng, không có lý do nào để nỗ lực theo đuổi sự trong trắng, cậu bé sẽ đánh giá thấp nó và coi sự trong trắng là một đặc điểm thiếu nam tính. Để cậu bé suy nghĩ khác đi, nó đòi hỏi cậu phải coi cha mình là người không có nam tính, và không một bộ óc non trẻ nào có khả năng đưa ra một kết luận chín chắn và khách quan như vậy. Chàng trai trẻ sẽ cảm thấy không trung thành với cha mình.

Nhưng bây giờ bạn đã trưởng thành. Bạn có khả năng nhận ra rằng cha của bạn có thể không phải là một người đàn ông hoàn hảo. Đã đến lúc bạn cần có một cái nhìn trung thực và nếu cần, hãy tạo ra một di sản mới cho các thế hệ tương lai.

## **HÀNH ĐỘNG**

Có lẽ bạn đã được chúc lành bởi một người cha luôn nỗ lực để có một trái tim trong sạch, và điều duy nhất bạn than phiền là cha bạn có vẻ hơi thái quá khi mong muốn bạn cũng như vậy. Nếu đó là trường hợp của bạn, hãy cảm ơn Chúa vì cha bạn. Tuy nhiên, nếu quá trình bạn được nuôi dạy gần giống với những câu chuyện trên, hoặc cha của bạn chỉ đơn giản lơ là nên không cung cấp cho bạn bất kỳ hướng dẫn nào về nam tính đích thực, chúng tôi có hai thách thức cho bạn hôm nay:

Thứ nhất: Hãy dành chút thời gian cầu nguyện ngay bây giờ để xem xét những kỷ niệm của bạn về cha mình. Hãy tạm dừng sau mỗi điểm sau đây và cho bản thân thời gian để xem những điểm nào sẽ nổi lên. Hãy nghĩ đến những cách cha bạn tương tác với mẹ bạn hoặc với những người phụ nữ khác. Cân nhắc cách cha bạn nhìn người phụ nữ khác khi cha lái xe hoặc đi ngang qua họ. Cha bạn nói gì về người phụ nữ khác? Cha bạn đã tương tác với phụ nữ như thế nào khi mẹ bạn không có mặt? Phản ứng của cha bạn là gì khi nhìn thấy những đoạn quảng cáo thiếu đoan trang? Cha bạn có cho phép những

cuốn tạp chí không trong sạch vào nhà hay thậm chí tự tay đem chúng vào? Cha bạn có tỏ vẻ bí mật về những gì ông ấy xem trên mạng không? Bạn đã bao giờ phát hiện ra trên máy tính của ông ấy những thứ khiến bạn bị tổn thương, hoặc bạn sợ hãi phải nói cho mẹ biết?

Có lẽ vài câu hỏi này sẽ kích hoạt một cơn sóng thần về ký ức cảm xúc, hoặc chỉ một vài ký ức thôi. Dù trường hợp như thế nào, chúng ta cũng cần phải suy nghĩ về những cách mà chúng ta được hình thành bởi hành động (hoặc không hành động) của cha chúng ta. Nếu những trải nghiệm đó là tiêu cực, chúng ta phải dùng những bất ổn đó một cách tích cực. Chúng ta cần bắt đầu tự hỏi bản thân rằng con cái tương lai của chúng ta sẽ trả lời những câu hỏi tương tự về chúng ta như thế nào.

Thứ hai: Chúng ta phải tha thứ cho cha ông chúng ta. Đối với một số người, đây có thể là một hành động nội tâm đơn giản của ý chí. Đối với những người khác, điều này dường như không thể làm được. Đôi khi, sự ngược đãi hoặc sơ suất của người cha có thể để lại vết thương lòng không thể tha thứ. Nhưng nếu chúng ta chọn giữ lại

tội lỗi của người khác, thì chúng ta đang ngăn cản sự chữa lành của chính mình. Chúng ta lầm tưởng rằng nếu chúng ta tha thứ cho người ấy, thì bằng cách nào đó, nó sẽ giảm thiểu mức độ nghiêm trọng của vết thương lòng. Nhưng điều này không đúng với sự thật. Tha thứ không phải là quên. Đúng hơn, nó cho thấy tình yêu mạnh hơn tội lỗi. Nếu bạn gặp khó khăn để bỏ qua nỗi đau của quá khứ, hãy cầu xin Chúa ban cho bạn món quà của một trái tim vị tha. Điều này có thể đòi hỏi thời gian, nhưng Chúa sẽ nhậm lời cầu nguyện đó nếu chúng ta có can đảm để xin Ngài.

[\(Video cho ngày 9\)](#)

## Ngày 10: Xây dựng tình anh em

Mặc dù chúng ta không có vai trò gì trong việc lựa chọn cha mình, chúng ta hoàn toàn có quyền để chọn những người bạn nam đồng hành cùng chúng ta. Lựa chọn những người đàn ông tốt là một thành phần thiết yếu của việc phát triển nam tính, bởi chúng ta luôn trở nên giống như những người bạn của mình. Nếu chúng ta chọn những người bạn đồng hành khoác lác về những cuộc chinh phục tình dục, buôn bán phim ảnh khiêu dâm trên điện thoại và đùa cợt về thói quen thủ dâm của họ, chúng ta sẽ không có nhiều cơ hội vượt lên trên vũng lầy không trong sạch mà chúng ta đã chọn. Thậm chí chúng ta còn có thể nghĩ mình đang tiến bộ trong đức hạnh bởi chúng ta không “xấu xa” như một số người trong họ.

Tuy nhiên, khi bạn thiết lập tình bạn với những người đàn ông đạo đức, bạn sẽ thấy lỗi của mình rõ như trước đây bạn thấy lỗi của người khác. Thay vì cho rằng bạn cao quý vì những người khác đang cư xử như kẻ ngoại

đạo, bạn sẽ nhận ra tất cả những điểm mà bạn cần phải cải thiện. Không ai ép bạn kết giao với những người như vậy; nhưng đó là bổn phận của bạn: bạn cần đi tìm những người có nhân đức để làm bạn. Bạn tìm họ ở đâu? Nếu bạn đang học trung học, hãy nói chuyện với những vị phụ trách mục vụ tại trường hay giáo xứ. Nếu bạn đang học đại học, hãy kết nối với Newman Center hoặc nhóm FOCUS trong khuôn viên trường (Mỹ). Nếu bạn chưa tốt nghiệp đại học hay bạn ở Việt Nam, hãy liên hệ với các chương trình mục vụ dành cho thanh thiếu niên và tham gia vào hội đoàn của giáo xứ, giáo phận. Khi bạn đã tìm thấy một nhóm như vậy, hãy hòa mình vào nhóm và là người có trách nhiệm khi tham gia đầy đủ vào các hoạt động của nhóm.

Khi bạn kết nối với một nhóm huynh đệ vững chắc, họ sẽ cung cấp sự hỗ trợ không thể nào thay thế để giúp bạn chiến thắng tẻ nạn của mình. Ví dụ, hãy xem xét cuộc trao đổi sau đây diễn ra giữa hai người đàn ông. Khi một người tâm sự với người kia về cuộc đấu tranh với cám dỗ dâm dục của mình, người lắng nghe anh ấy

giải bày đã trả lời:

“Nếu những gì bạn thực sự muốn làm là xem phim khiêu dâm,” Larry nói, “thì hãy tiếp tục xem phim khiêu dâm.” “Yeah, tôi cũng định làm vậy đây!” Tôi cười giễu cợt. Larry chỉ nhìn tôi, hết sức nghiêm túc, và lặp lại lời đó một lần nữa: “Nếu những gì bạn thực sự muốn làm là xem phim khiêu dâm và thủ dâm, thì hãy tiếp tục và làm điều đó.” Tôi có thể nói rằng anh ấy không hề đùa cợt, tôi cũng biết anh là người chính trực. Vì vậy, tôi trả lời lại anh: “Tôi biết đây là một loại tâm lý hoặc cách phản ứng ngược mà bạn đang thử tôi, phải không?” Tuy nhiên, vẻ mặt của anh ấy cho tôi biết đây không phải là ý định của anh ấy. “Tôi không hiểu,” tôi thốt lên. “Tại sao bạn lại bảo tôi hãy tiếp tục xem phim khiêu dâm và thủ dâm?” Trong cơn thất vọng, tôi đập tay vào ghế bành và hét lên: “Đó không phải là điều tôi muốn làm!” Đôi mắt của Larry lấp lánh đầy thích thú. “Chính xác!” anh hoan hô. “Đó là điều tôi muốn nói. Xem nội dung khiêu dâm và thủ dâm không phải là điều bạn thực sự muốn làm.” Tôi không nói nên lời. Đó có phải là sự thật



không? Bất chấp những đam mê dâm dục không thể được kiểm soát của tôi, có phải niềm đam mê dành cho Chúa trong tôi sâu sắc hơn ham muốn tình dục và khiêu dâm của tôi không?<sup>17</sup>

Nếu chúng ta tự tước đi tình anh em đích thực, chúng ta sẽ mất đi cơ hội hiểu biết những điều có khả năng thay đổi cuộc sống. Nếu bạn thực sự khao khát tự do, đừng chiến đấu một mình. Như một người đàn ông đã nhận xét, “Sự trái ngược với nghiện ngập không phải là tỉnh táo. Nó là sự kết nối.”<sup>18</sup>

## **HÀNH ĐỘNG**

Cách tốt nhất để không tiến bộ chút nào trong cuộc chiến đấu với xác thịt đó là tự mình làm tất cả: tôi là kẻ anh hùng. Đừng trả lời ai và đừng bày tỏ cho ai những khó khăn của bản thân. Hãy nắm giữ niềm tự hào và danh tiếng chưa bao giờ bị như nhược của bạn và cứ để mọi người xung quanh nghĩ bạn có khả năng tự chủ, bạn rất ổn. Hãy làm điều này và bạn sẽ luôn cho cả thế giới thấy một phiên bản đã được chỉnh sửa của bản thân,

đồng thời che giấu người đàn ông thực sự khi không ai quan sát bạn. Nhưng bạn không cần phải sống một cuộc đời hai mặt một mỗi như vậy. Hãy từ bỏ những nỗ lực tìm kiếm hình ảnh và chịu trách nhiệm.

Giải trình trách nhiệm có nghĩa là minh bạch với một người bạn hoặc một người cố vấn đáng tin cậy về những khó khăn của bạn để người ấy có thể khuyến khích và hỗ trợ bạn. Nó có nghĩa là cho phép người kia nhắc nhở bạn về việc bạn là ai và con người bạn mong muốn trở thành. Do đó, hãy tìm một người bạn hoặc người cố vấn mà bạn có thể tin tưởng. Nhờ người ấy làm người mà bạn phải giải trình trách nhiệm. Chia sẻ với người này khi bạn gặp khó khăn và bạn đang tiến bộ như thế nào. Như Thánh Philip Neri nói, khi cảm dỗ được tiết lộ là bạn đã thắng được nửa trận rồi.<sup>19</sup>

Trước đây, một người đàn ông phải nỗ lực và có chủ ý mới tìm được nội dung khiêu dâm. Hôm nay, cùng một mức độ nỗ lực chúng ta tránh nhìn thấy nó! Tuy nhiên, nếu bạn tận dụng các chương trình giúp giải trình trách nhiệm như Covenant Eyes, việc tránh nội dung khiêu

dâm sẽ trở nên dễ dàng hơn. Dùng thử miễn phí trong một tháng bằng mã khuyến mãi: chastity. Sau khi tải xuống, nó sẽ không chỉ chặn nội dung khiêu dâm mà còn gửi báo cáo hàng ngày về hoạt động trực tuyến của bạn cho người mà bạn muốn giải trình trách nhiệm. (Nếu bạn đang học trung học, tốt nhất người này là cha của bạn.) Điều này, theo quan điểm của chúng tôi, không phải là một việc bạn có thể bỏ qua nếu bạn nghiêm túc muốn sống một cuộc sống không còn bị nội dung khiêu dâm ảnh hưởng nữa. Hãy nhớ rằng: Người thoát ra khỏi nội dung khiêu dâm không thể sống mà không cần ai! Như Kinh Thánh nói: “Một mình dễ bị tấn công, có hai người, ắt sẽ đương đầu nổi; đây chập ba đâu dễ gì đứt?” (Giăng viên 4,12).

([Video cho ngày 10](#))

## Ngày 11: Hãy đến để lãnh nhận ơn tha thứ

Sâu thẳm bên trong, chúng ta biết khi nào chúng ta sai phạm. Hãy cứ nghĩ đi: các ô cửa của tiệm sách có nội dung dành cho “người lớn” không chỉ bị làm đen đẽ bên ngoài không thấy bên trong nhằm bảo vệ sự trong trắng của công chúng mà còn để che giấu danh tính của khách hàng. Sự ẩn danh làm cho tội lỗi trở nên quyền rũ hơn.

Nếu chúng ta thành thật với bản thân, chúng ta sẽ thừa nhận sự thật này: Chúa cần phải thanh lọc chúng ta. Trong sách ngôn sứ Giê-rê-mi-a, Thiên Chúa hỏi: “Đến bao giờ lòng ngươi còn ấp ủ những tư tưởng hư đốn?... Ngươi còn không chịu thanh tẩy cho đến bao giờ nữa?” (Gr 4,14; 13,27). Mặc dù những lời này của Chúa có vẻ khắc nghiệt, nhưng bạn đã bao giờ tự hỏi mình điều tương tự chưa? Bạn đã bao giờ trong lúc tức giận tự hỏi mình đến khi nào thì bạn sẽ thoát khỏi những khó khăn của bạn? Bạn có thể cảm thấy trước Chúa tội vô dụng và làm hỏng mọi thứ hết rồi. Tuy nhiên, hãy ghi nhớ những gì Chúa nói với ngôn sứ Giê-rê-mi-a trong một vài

chương sau đó:

“Có lời ĐỨC CHÚA phán với ông Giê-rê-mi-a rằng: ‘Người hãy trỗi dậy và xuống nhà thợ gốm, ở đó Ta sẽ cho người nghe lời Ta.’ Tôi xuống nhà thợ gốm, và này anh ta đang sử dụng chiếc bàn xoay hai bánh. Nhưng chiếc bình anh đang nắn bị hỏng, như có lúc xảy ra khi thợ gốm nặn đất sét. Anh làm lại một chiếc khác đúng như anh thấy cần phải làm. Bấy giờ có lời ĐỨC CHÚA phán với tôi rằng: ‘Hỡi nhà Ít-ra-en, đối với các người, Ta lại không thể làm được như người thợ gốm này hay sao? Sấm ngôn của ĐỨC CHÚA. Này hỡi nhà Ít-ra-en, đất sét ở trong tay người thợ gốm thế nào, các người ở trong tay Ta cũng như vậy’” (Gr 18, 1–6).

Khi đất sét bị hư hỏng trong tay người thợ gốm, anh ta không vứt bỏ nó. Anh ấy sẽ làm lại lần nữa. Cho dù bạn thấy mình ở đâu trong cuộc hành trình, bạn cũng không ở ngoài tầm với của lòng thương xót Chúa, nếu bạn sẵn sàng chấp nhận điều đó. Rất may, Chúa Giêsu đã thiết lập cho chúng ta một bí tích.

Thật tuyệt vời khi bạn có những người anh em, bạn bè biết về những khó khăn bạn gặp phải, song, thực tế họ vẫn không thể ban ơn tha thứ cho bạn. Ngay khi Chúa Giêsu sống lại từ cõi chết, Chúa nói lời bình an với các tông đồ: “Nhu Cha đã sai Thầy, thì Thầy cũng sai anh em.” Sau đó, Ngài thổi hơi vào họ và nói: “Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần. Anh em tha tội cho ai, thì người ấy được tha; anh em cầm giữ ai, thì người ấy bị cầm giữ” (Gioan 20: 21–23). Lần duy nhất khác, Thiên Chúa thổi hơi vào con người trong Kinh Thánh là thời điểm sáng tạo. Vì vậy, rõ ràng là một cái gì đó vĩ đại đang xảy ra ở đây. Thiên Chúa trao ban Chúa Thánh Thần cho các tông đồ và ban cho họ quyền tha tội, cũng như Ngài đã ban quyền để họ chữa lành bệnh tật, xua đuổi ma quỷ và làm cho người ta sống lại từ cõi chết.<sup>20</sup>

Khi xưng tội, chúng ta không chỉ nhận được ơn tha thứ, mà còn nhận được ân sủng để có khả năng tránh những tội đó trong tương lai. Vì vậy, nếu chúng ta muốn vượt qua những tính xấu của mình mà không thường xuyên tiếp cận với các ân sủng đang chờ đợi chúng ta trong bí

tích Hòa Giải, chúng ta mắc lỗi tự dựa vào khả năng của mình. Đừng làm bản thân túng thiếu: Hãy tận dụng việc đi xưng tội ít nhất mỗi tháng một lần.

## **HÀNH ĐỘNG**

Việc đi xưng tội với lòng chân thành sám hối không chỉ cần thiết mà còn rất quan trọng. Dưới đây là ba bước để thực hiện việc này:

Thứ nhất: Đừng nhảy từ linh mục này sang linh mục khác. Nói cách khác, hãy tìm một Cha giải tội có sự hiểu biết, vững vàng và hãy thường xuyên xưng tội với Cha ấy. Nếu bạn muốn tiến bộ trong bất kỳ môn thể thao nào, bạn sẽ không thay đổi huấn luyện viên của mình vài tuần một lần. Cũng vậy, khi Cha giải tội hiểu bạn và những thách thức của bạn, người linh mục ấy sẽ có thể tùy chỉnh tốt hơn những lời khuyên cho bạn.

Thứ hai: Hãy kiểm tra lương tâm của bạn một cách cẩn thận trước khi bước vào tòa giải tội. Vì bạn đã xem xét lương tâm của mình mỗi tối như một phần của chương

trình này nên xét mình để xưng tội sẽ trôi chảy một cách tự nhiên hơn. Nếu bạn không còn thói quen xem xét mình mỗi tối, hãy trở lại đúng hướng và duy trì việc này như một việc đạo đức suốt đời mình.

Thứ ba: Hãy minh bạch. Hãy coi tâm hồn bạn như một căn phòng thiếu ánh sáng bị ngốn ngang bởi những mảnh vụn tội lỗi sau một thời gian. Đôi khi, chúng ta liếc nhìn vào phòng và nắm lấy một vài thứ rõ ràng cần phải bỏ đi và đem chúng đến tòa giải tội. Nhưng chúng ta biết có những góc của căn phòng đó mà chúng ta không muốn ghé thăm hoặc kiểm tra. Đó là những nơi tăm tối nhất và có lẽ chúng ta đã không nhìn góc đó nhiều năm rồi, bởi chúng ta muốn quên đi những gì đã được che giấu ở đó. Nếu có những tội mà bạn đã phạm và bạn cảm thấy quá xấu hổ để thú nhận, thì đã đến lúc để đem ánh sáng của Chúa chiếu vào bóng tối đó. Bạn không còn phải gánh chịu sức nặng của tội lỗi đó nữa. Ngay khi bạn có cơ hội, hãy đi xưng tội và nói ra tất cả. Không để lại điều gì trong xó xỉnh nào. Hãy làm điều này, và bạn sẽ đem đến cho mình tràn đầy ân sủng đang



chờ đợi bạn trong bí tích kỳ diệu của lòng thương xót này.

Nếu bạn sợ làm điều này, hãy suy ngẫm sâu sắc những gì Thánh Claude de la Colombière đã nói về lòng thương xót của Chúa. Hãy đọc nó cách chậm rãi và không chỉ đọc một lần. Hãy mời Chúa đến với bạn lúc này:

Con xin tôn vinh Chúa vì Chúa tỏ cho chúng con biết Chúa tốt lành như thế nào đối với tội nhân, lòng thương xót của Chúa chiến thắng mọi ác ý và không gì có thể tiêu hủy được lòng thương xót của Chúa, bất kể chúng con đã ngã bao nhiêu lần hoặc sa ngã cách xấu hổ chừng nào, dù tội lỗi ra sao đi nữa, tội nhân không cần phải thất vọng về ơn tha thứ của Chúa. . . . Thật là vô ích khi kẻ thù của Chúa và con đặt những cái bẫy mới cho con mỗi ngày. Nó chỉ có thể làm cho con mất tất cả mọi thứ khác nhưng không thể làm còn mất hy vọng vào lòng thương xót của Chúa. ([Video cho ngày 11](#))

## Ngày 12: Theo dõi tiến độ

Mỗi thương hiệu thể thao đều có một nhóm các nhà toán học làm việc ở hậu trường để thực hiện những phân tích nghiên cứu và cải thiện hiệu suất của người chơi. Mặc dù bạn có thể lưu hết dữ liệu trong 135 năm đầu tiên của môn bóng chày vào một ổ đĩa 2GB, các đội bóng ngày nay thu thập dữ liệu khoảng 1TB từ video và radar trong mỗi trận đấu!<sup>21</sup> Khi đến sớm để xem trận đấu NBA, bạn có thể thấy một trợ lý huấn luyện viên ngồi bên cạnh cầu thủ trên băng ghế dự bị và xem lại cảnh quay trên máy tính bảng cho thấy chiến lược của đối thủ. Một số vận động viên NFL thậm chí đã xây dựng trụ sở công nghệ di động trong xe SUV của họ, để họ có thể phân tích video trò chơi trong khi lái xe đến nơi luyện tập! Họ chỉ có một lý do làm điều này: nó đem đến kết quả. Để thành công trong kinh doanh, bạn cần phải kiểm tra những gì bạn mong đợi. Bạn cần đo lường các sản phẩm sẽ được chuyển giao và chẩn đoán mức độ kém hiệu quả để tối đa hóa sản lượng. Nếu một mô hình như vậy hoạt động trong lĩnh vực thể thao và tài chính, thì mô hình đó

đáng được triển khai để phát triển nhân đức.

## **HÀNH ĐỘNG**

Trước khi chúng tôi chuẩn bị chuyển sang giai đoạn thứ hai với bạn trong chương trình này, chúng tôi muốn khuyến khích bạn hãy bắt đầu theo dõi tiến độ của mình. Mục đích của việc này không chỉ đơn giản là ghi lại những chiến thắng và trận thua để bạn có một bản liệt kê những thành công và thất bại của mình. Mục đích thực sự là để hiểu sâu hơn các yếu tố ảnh hưởng và có thể là nguyên nhân dẫn đến các cuộc đấu tranh của bạn. Ví dụ: việc theo dõi tiến độ cho bạn thấy bạn thường có thói quen dâm dục khi ở nhà một mình sau giờ làm việc, đi học hoặc khi bạn đang cảm thấy tức giận hay buồn chán. Nếu bạn biết nơi phòng thủ yếu nhất của pháo đài, bạn sẽ biết cần bồi đắp, củng cố tường thành nơi đó hơn.

Để theo dõi tiến độ của bạn, điều lý tưởng là bạn nên có một công cụ linh hoạt và bền bỉ cũng y như các dịch vụ kích động dâm dục trên điện thoại di động vậy. Rất may, có một ứng dụng/app cho điều đó và được bảo vệ

bằng mật khẩu. Với ứng dụng này, bạn có thể nhận được sự theo dõi miễn phí và mạnh mẽ về cuộc chiến chống lại nguy cơ phạm tội hàng ngày của bạn. Bạn có thể yêu cầu ứng dụng đưa ra lời nhắc nhở cho bạn suốt cả ngày, xem và ghi thêm thành công hay thất bại hoặc điều bạn cần đem đến tòa giải tội trong lịch, khám phá các yếu tố kích hoạt và xem nội dung được đề xuất cho từng kích hoạt và thậm chí ghi nhật ký trực tiếp trong ứng dụng, lưu giữ hồ sơ về cuộc hành trình đến chiến thắng của bạn. (Ứng dụng/App của CovenantEyes.com, trả phí hàng tháng)

Trong cuộc chiến đấu này, trách nhiệm giải trình cho một người khác là một trong những vũ khí mạnh mẽ nhất mà chúng ta có thể có trong kho vũ khí – đó là lý do tại sao việc giải trình trách nhiệm là một tính năng chính trên ứng dụng. Đó cũng là một cách để bạn mời những người bạn thân tham gia vào cuộc hành trình của bạn. Thông qua ứng dụng, bạn có thể nhanh chóng gửi một lời cầu nguyện tinh tế khi bạn cần nhất. Bạn có thể gửi một tên lửa phóng lên không trung để được hỗ trợ

và biết chắc rằng bạn không đơn độc. Hãy tận dụng điều này và tải xuống ngay hôm nay thông qua liên kết tại [chastity.com/forged](http://chastity.com/forged) (Ứng dụng/App [CovenantEyes.com](http://CovenantEyes.com) dành cho những bạn ở nước Mỹ. Nếu các bạn biết ứng dụng nào hữu ích cho người Việt ở Việt Nam, gửi email đến: [trong sach.com@gmail.com](mailto:trong sach.com@gmail.com)).

([Video cho ngày 12](#))

## Ngày 13: Bảo vệ sự bình an

“Mục tiêu số một của cuộc chiến đấu thiêng liêng, không phải luôn luôn giành cho được chiến thắng (thắng các chức cảm dỗ, thắng những yếu đuối...) nhưng đúng hơn, học biết giữ lấy bình an trong tâm hồn ở mọi hoàn cảnh, kể cả khi thất bại.”<sup>22</sup>

Cuộc chiến đạt tới sự trong sạch của trái tim là một cuộc chiến dai dẳng. Nếu bất kỳ người đàn ông nào bước vào đấu trường này với mong muốn thoát ra khỏi đó mà không có vết trầy nào, chắc chắn anh ta sẽ nhanh chóng đầu hàng vì nản lòng. Thật vậy, người đàn ông nào lấy đời sống đạo đức hoàn hảo làm mục tiêu sẽ rơi vào tuyệt vọng nhanh như một vận động viên mong mình không bao giờ phải đối mặt với thất bại.

Dù thật là hợp lý khi bạn cảm thấy thất vọng vì cố gắng trong nhiều tháng hoặc nhiều năm để vượt qua một hành vi xấu xa nhưng nó dường như luôn chiếm ưu thế. Tuy nhiên, đấu trận chiến có kéo dài, bạn không có lý do gì để đánh mất sự bình an. Thánh Padre Pio đã chỉ ra:

Thần khí của Chúa là Thần khí bình an. Ngay cả khi chúng ta phạm phải những tội lỗi nghiêm trọng nhất, Ngài ban cho chúng ta cảm nhận một lòng ăn năn sám hối thanh thản, khiêm tốn và đầy tin tưởng vào ơn tha thứ và tình yêu của Chúa. Đây là nhờ lòng thương xót của Ngài. Trái lại, thần khí của sự ác, của ma quỷ thì kích động, làm bực tức và khiến chúng ta cảm thấy khó chịu trong chính việc ăn năn đó [vì chúng ta đã phạm tội], trong khi ngược lại, trước hết chúng ta nên bác ái với chính mình. Vì thế, nếu bất kỳ ý nghĩ nào làm bạn kích động, thì sự kích động này không bao giờ là từ Chúa đến, mà là từ ma quỷ. Thiên Chúa là Đấng ban cho bạn sự bình an, là Thần Khí của sự bình an.<sup>23</sup>

Bạn hãy nhận ra sự nản lòng chính là cơn cám dỗ và từ chối nó. Ngay cả khi bạn đã nhiều lần xưng đi xưng lại cùng một tội, đừng quên rằng chúng ta trở nên thánh thiện nhờ chiến đấu, chứ không nên thánh vì cuộc đời xuôi chầy.

Nếu đã vấp ngã, chúng ta cần tránh hai thái độ: Thứ nhất là mặc kệ và thứ hai là nản lòng.

Khi chúng ta bị cám dỗ phạm tội nặng, chẳng hạn như gian dâm, khiêu dâm hoặc thủ dâm, Chúa nói: “Hãy nhớ con sẽ bị phán xét”, trong khi ma quỷ nói, “Hãy nhớ lòng thương xót của Chúa. Chúa sẽ tha.” Tuy nhiên, sau khi chúng ta đã phạm tội, điều ngược lại là đúng; Chúa thì nói, “Con hãy nhớ đến lòng thương xót của Ta.” Còn Sa-tan thì nói, “Mày sẽ bị Chúa phán xét đấy!” Nói cách khác, trước khi phạm tội, Sa-tan đã giảm thiểu điều đó và trấn an chúng ta rằng điều đó không đáng để ngại ngùng, đắn đo. Sau khi đã phạm tội, sự dễ dàng của nó biến thành sự kết án! Vào những lúc như vậy, hãy nhớ rằng nó là cha của mọi sự dối trá. Hãy nói với bản thân: “Con tin tưởng vào lòng thương xót của Chúa!” và đừng cậy dựa vào khả năng sống tốt lành của bạn. Những lúc như thế, bạn cũng cần nhớ rằng trong cuộc sống của bạn, dâm dục không phải là tội duy nhất bạn nên tập trung vào.

Nếu bạn đang gặp khó khăn trong một lĩnh vực ham muốn cụ thể, chẳng hạn như thủ dâm, hãy đặt ra các mục tiêu có thể đạt được để vượt qua thói quen. Ví dụ:



“Tôi sẽ không làm việc đó một tuần,” và bắt đầu từ đó. Khi bạn tại từng thời điểm, thắng được một trận chiến nhỏ, bạn sẽ phát hiện ra bạn sẽ không chỉ phát triển lòng tôn trọng đối với phụ nữ, bạn còn cảm thấy tôn trọng bản thân hơn khi phát triển sự tự tin và làm chủ bản thân.

## **HÀNH ĐỘNG**

Khi bạn thất bại trong việc quyết tâm sống một cuộc sống trong sạch, bạn có gặp cảm dỗ nản lòng không? Nếu chúng ta ngạc nhiên vì sự yếu đuối của mình, đó thường là dấu hiệu của sự kiêu hãnh. Tại sao chúng ta phải ngạc nhiên rằng chúng ta không hoàn hảo?

Có những lúc sự nản lòng của chúng ta bộc lộ một vết thương sâu hơn. Có thể là chúng ta đã thừa hưởng một hình ảnh thiếu sót về Thiên Chúa. Trong tâm trí, chúng ta nghĩ Chúa là một người Cha khó hài lòng, Chúa luôn không thỏa mãn về những nỗ lực bất toàn của chúng ta. Chúng ta lầm tưởng rằng tình yêu của Chúa là có điều kiện và chúng ta phải làm gì tốt để có được tình yêu ấy.

Mối tương quan của chúng ta với Chúa dựa trên điều kiện của một đời sống đạo đức, tốt lành.

Thật không tốn nhiều công sức để nhận ra hình ảnh này về Thiên Chúa từ đâu mà đến. Người ta nói rằng mối quan hệ của chúng ta với Chúa bắt đầu từ mối quan hệ của chúng ta với người cha trần thế của mình. Hãy dành một chút thời gian để xem xét nếu bạn đã phóng chiếu cho Chúa những khuyết điểm của cha bạn. Nếu việc này khiến những tổn thương nào đó xuất hiện lên tâm trí bạn, hãy tạm dừng. Cho phép những ký ức và cảm xúc đó nổi lên.

Là đàn ông, chúng ta được khuyến khích không bày tỏ cảm xúc. Nhưng hành động tê liệt và vô cảm không phải là nam tính. Sự sợ hãi đã khiến bạn trở nên tê liệt và vô cảm. Hãy cho phép bản thân cảm thấy buồn bã, tức giận, thất vọng hoặc bất cứ điều gì tương ứng với trải nghiệm của bạn. Hãy thử nhớ lại những trường hợp cụ thể khi bạn cảm thấy bạn cần giành được tình yêu thương của cha mình hoặc những trường hợp ông ấy không có mặt. Mời Chúa vào từng ký ức đó, để mang lại sự chữa lành.

Sau đó, hãy dành thời gian cầu nguyện để Chúa có cơ hội dần dần bày tỏ tình cảm của Ngài dành cho bạn. Từ từ, bạn sẽ có thể phân biệt tình yêu hoàn hảo của Ngài dành cho bạn với tình yêu không hoàn hảo mà bạn đã trải qua ở nơi khác. ([Video cho ngày 13](#))

## **PHẦN HAI:**

### **Cái búa và cái đe – được rèn luyện cho một mục đích**

Mười ngày trước có thể rất căng thẳng đối với bạn. Chúng ta đã đi sâu để tìm hiểu điều gì đang thúc đẩy bạn. Bạn không nhất thiết phải cảm thấy mạnh mẽ hơn, và chúng tôi biết điều đó. Ý định của khoảng thời gian mười ngày trước là làm cho trái tim của bạn dễ uốn, để có thể dễ dàng thành hình hơn.

Như chúng tôi đã đề cập trước đó, giai đoạn đầu tiên của quá trình rèn là nung trong lò. Khi kim loại được lấy ra khỏi lửa nóng, tạm thời nó sẽ mềm hơn. Thanh thép phát ra ánh sáng màu đỏ, sau đó được đặt trên một cái đe và chiếc búa của người thợ rèn định hình nó theo mục đích của ông. Cũng vậy, mười ngày sắp tới sẽ là thời gian định hình. Mục đích cuối cùng của sự trong sạch là làm bạn tự do yêu thương, do đó, những chiến lược chống lại sự dâm dục sau đây sẽ hướng dẫn bạn

tiến tới mục đích này và chúng sẽ hữu ích trong suốt cuộc đời bạn.

Khi bạn bắt đầu giai đoạn thứ hai này của cuốn sách, hãy giữ liên hệ với người mà bạn phải giải trình trách nhiệm, kiên trì với [Lectio Divina/đọc Lời Chúa](#) hằng ngày và xét mình mỗi tối. Tuy nhiên, thay vì cầu nguyện một kinh Kính Mừng, hãy dâng một chục Kinh Kính Mừng hàng ngày lên Mẹ Maria.

## Ngày 14: Chiến đấu với cảm dỗ dâm dục

Nhiều người trong chúng ta sử dụng từ “khó khăn” như thể nó đồng nghĩa với “nhượng bộ”. Chúng tôi nghe mọi người nói: “Tôi đã gặp khó khăn với thủ dâm,” và chúng tôi cho rằng họ có ý nói: “Tôi đã đầu hàng sự thủ dâm”, đó là ý của họ; nhưng đó không phải là nghĩa của từ “khó khăn”. Chiến đấu với khó khăn có nghĩa là “đương đầu với một kẻ thù hoặc lực lượng chống đối.” Điều này đúng trong tất cả các khía cạnh của cuộc sống. Trong chiến tranh, mục tiêu của một người lính không phải là thoát khỏi những trận chiến, mà là chiến thắng chúng. Anh ta có thể loại bỏ khó khăn bằng cách đầu hàng trong trận chiến. Khi nâng tạ, lực cản gây dựng sức mạnh. Nếu không có lực chống lại, cơ bắp sẽ không phát triển.

Lý do tại sao sự cảm dỗ lại có sức lôi cuốn mạnh mẽ là vì: nếu sống trinh khiết chúng ta không nhận được phần thưởng ngay lập tức. Người ta có thể nghĩ, “Được rồi, tôi không ham muốn cô ấy... rồi thì sao nữa? Nhưng

nếu tôi chạy theo cơn cám dỗ, ít nhất tôi sẽ nhận được thứ gì đó ngay bây giờ.” Trong khi sự trong sạch có thể được cảm thấy như một hành động tự phủ nhận vô nghĩa vào lúc này, nam tính đích thực lại xuất hiện nhờ những hy sinh âm thầm như vậy – điều mà sẽ đặc biệt làm đẹp lòng Chúa.

Thành công luôn đòi hỏi sự phấn đấu. Do đó, nếu bạn bị cám dỗ bởi sự dâm dục, chúng tôi hy vọng bạn sẽ không tức giận khi chúng tôi nói rằng: chúng tôi hy vọng bạn chiến đấu với nó! Dù tình huống của chúng ta có vẻ tuyệt vọng, chúng ta cần nhận ra đây không chỉ là một khó khăn; nó là một cơ hội để bạn đón nhận ân sủng Chúa đang chờ để tuôn đổ trên bạn. Hãy nghĩ về điều này: trước khi có internet, người ta đã phải chiến đấu để sống trinh khiết nhưng không bao giờ có cơ hội để đối đầu và đánh bại kẻ thù như bây giờ bạn phải đối mặt hàng ngày. Chắc chắn họ đã có những cám dỗ của riêng thời đại họ, nhưng việc bạn có thể ẩn danh và sản phẩm dâm dục thì có sẵn như ngày nay là điều chưa từng có.

Tuy nhiên, bạn không cần phải nản lòng về điều này mà

đầu hàng rồi tử thân. Thánh Phaolô đảm bảo với chúng ta rằng: “Ở đâu tội lỗi đã lan tràn, ở đó ân sủng càng chứa chan gấp bội” (Rôma 5,20). Điều này có nghĩa là có những ân sủng độc nhất đang được trao ban cho thời đại của chúng ta. Bạn có đang tận dụng chúng không?

## **HÀNH ĐỘNG**

Vào tháng 11 năm 1830, Đức Trinh Nữ Maria đã hiện ra với Thánh Catherine Labouré trong giờ cầu nguyện tối tại nhà nguyện. Thánh nữ kể, “Khuôn mặt của Mẹ vô cùng xinh đẹp, tôi không thể diễn tả được. Và rồi, đột nhiên, tôi nhận thấy những chiếc nhẫn trên ngón tay của Mẹ, những chiếc nhẫn bằng đá quý, một số lớn hơn và một số nhỏ hơn, tỏa ra những tia sáng đẹp hơn những chiếc khác... ánh sáng lấp lánh từ những tia sáng thật lộng lẫy. ” Đức Mẹ nói với thánh nữ, “Đây là biểu tượng của các ân sủng mà Mẹ sẽ đổ xuống cho những người xin chúng từ Mẹ.” Thánh Catherine nhận thấy rằng một số đá quý khác không có tia sáng nào. Đức Trinh Nữ Maria giải thích: “Những viên đá vẫn còn trong bóng tối tượng trưng cho những ân sủng mà mọi



người đã quên xin Mẹ.”<sup>24</sup>

Bao nhiêu lần chúng ta vật lộn với những tệ nạn, nghiện ngập hoặc những tình huống khó khăn mà không tìm kiếm sự trợ giúp của Chúa? Nếu chúng ta muốn vượt qua những khó khăn của mình, chúng ta cần phải khai thác đại dương ân sủng mà Chúa ban cho chúng ta vào mọi thời điểm. Ngay bây giờ, hãy cầu xin Chúa và Mẹ Maria ban những ân sủng mà bạn quên cầu xin. Nếu bạn đang vật lộn với sự dâm dục, hãy cầu xin ơn trinh khiết. Nếu bạn gặp khó khăn vì tuyệt vọng, hãy cầu xin hy vọng. Nếu bạn chiến đấu với sự ích kỷ, hãy cầu xin một trái tim vị tha. Nếu bạn đang phải vật lộn với chứng nghiện, hãy cầu nguyện để được giải thoát. Đúng là các đức tính cần có thời gian để phát triển, nhưng Chúa hứa, “Anh em cứ xin thì sẽ được, cứ tìm thì sẽ thấy, cứ gõ cửa thì sẽ mở cho. Vì hễ ai xin thì nhận được, ai tìm thì thấy, ai gõ cửa thì sẽ mở cho” (Lu-ca 11, 9–10). ([Video cho ngày 14](#))

## Ngày 15: Tránh sự nhàn rỗi

Trong Thánh vịnh 51, Vua Đa-vít kêu cầu ĐỨC CHÚA thương xót ông, xóa bỏ những lỗi lầm của ông, rửa ông sạch mọi tội ác, và giải thoát ông khỏi “tội đổ máu.” Đa-vít cầu xin lòng thương xót, xin một tấm lòng trong sạch, và một thần khí mới được đặt trong ông, ông đã nói: “Vâng, con biết tội mình đã phạm, lỗi lầm cứ ám ảnh ngày đêm. Con đắc tội với Chúa, với một mình Chúa, dám làm điều dữ trái mắt Ngài” (Thánh vịnh 51, 3–4). Điều gì Đa-vít đã làm để khiến ông phải hối hận như vậy?

Có lẽ bạn đã biết, Đa-vít đã ngoại tình, có con với một người đàn bà và sau đó giết chết chồng bà. Nhưng điều gì đã đưa đến những lựa chọn khủng khiếp này? Sự nhàn rỗi. Câu chuyện bắt đầu trong quyển thứ 2 của sách Sa-mu-en chương 11, có đoạn viết: “Lúc xuân về, thời mà các vua ra quân, vua Đa-vít sai ông Giô-áp đi, cùng với các bề tôi của vua và toàn thể Ít-ra-en. Họ giết hại con cái Am-mon và vây hãm Ráp-ba. Còn vua Đa-

vít thì ở lại Giê-ru-sa-lem. Vào một buổi chiều, vua Đa-vít từ trên giường trời dậy và đi bách bộ trên sân thượng đền vua. Từ sân thượng, vua thấy một người đàn bà đang tắm. Nàng nhan sắc tuyệt vời. Vua Đa-vít sai người đi điều tra về người đàn bà”.

Bạn hãy theo dõi chặt chẽ một chuỗi các sự kiện: Mùa xuân là thời điểm trong năm khi các vị vua ra trận, nhưng Vua Đa-vít ở nhà, ngủ trưa, dậy muộn, đi dạo trên sân thượng của mình, nhìn thấy và thèm muốn vợ của một người đàn ông khác. Những người hầu của Đa-vít cho ông biết bà là vợ của Uriah, nhưng Đa-vít vẫn gửi người đưa bà đến.

Tội trọng không bao giờ là một sự kiện riêng biệt. Nó luôn là kết quả cuối cùng của rất nhiều cơ hội bị bỏ lỡ, những cơ hội mà sẽ đưa đến những chọn lựa tốt lành hơn. Và thường, một đô-mi-nô bắt đầu phản ứng dây chuyền từ sự nhàn rỗi.

Vua Đa-vít đáng lẽ phải ra trận với quân đội của mình, đáng lẽ nên rời khỏi ghế sa-lông và làm điều gì đó cho

trường quốc của mình. Ông đã có thể quay mắt nhìn đi chỗ khác khi thấy người phụ nữ và để mọi thứ như vậy. Nhưng ông tìm tòi để biết bà và cố ý phạm tội ngoại tình, sau đó sắp xếp việc giết chết một trong những người lính trung thành của ông! Vì thế Thánh Gioan Bosco đã nói, “Cái bẫy chính mà ma quỷ giăng ra cho những người trẻ tuổi là sự rảnh rỗi ở không. Đây là nguồn gốc nguy hiểm của mọi sự dữ. Đừng nghi ngờ điều này: con người được sinh ra để làm việc, khi người ấy không làm như vậy, anh ta như cá ở ngoài nước, rất dễ phạm tội làm mất lòng Chúa.”<sup>25</sup>

## **HÀNH ĐỘNG**

Một trong những sự hấp dẫn của dâm dục là nó đòi hỏi ít nỗ lực hoặc sự liều lĩnh. Khi một người đàn ông xem phim khiêu dâm, người phụ nữ trên mạng sẽ không bao giờ từ chối anh ta. Khi một người đàn ông “đi quá xa” với bạn gái, anh ta sẽ không cố gắng kiềm chế ham muốn của mình. Khi ai đó thủ dâm, điều đòi hỏi anh chỉ là tuân theo những thôi thúc tình dục. Trong khi sự trong sạch đòi hỏi sự nỗ lực và vất vả, thì mọi hành vi

dâm dục chỉ cần thụ động là xong.

Vì vậy, một người đàn ông phải sử dụng sức mạnh ý chí của mình, đặc biệt là niềm tin sâu thẳm của trái tim để chống lại sự thụ động này. Thời điểm tốt nhất để làm điều này không phải là ở giữa một cơn cảm dỗ mạnh mẽ, mà là rất lâu trước khi nó có cơ hội bén rễ. Vậy làm sao mà làm được điều này? Hãy bận rộn! Suy cho cùng, chỉ có một người nhàm chán mới trải qua cảm giác buồn chán. Thay vì ngồi đó và chờ đợi để được giải trí, hãy chọn trở thành người có óc sáng tạo, phục vụ, học hỏi, cầu nguyện, xây dựng hoặc tập thể dục. Chỉ cần làm một cái gì đó!

Đúng là không tốt cho sức khỏe khi làm việc liên tục. Thời gian để giải trí là điều cần thiết. Nhưng khi đến thời điểm đó, hãy đảm bảo rằng đó là một hoạt động thực sự tái tạo lại bạn, thay vì một hoạt động lãng phí thời gian và khiến bạn cảm thấy bồn chồn. Trên thực tế, hãy dành chút thời gian hôm nay để làm điều gì đó tốt đẹp mà bạn thực sự thích thú! Bạn đã đi được nửa chặng đường của chương trình, vì vậy hãy tự thưởng cho mình

vì nỗ lực đó. Sự trong sạch liên quan đến việc sống một cuộc sống cân bằng, không phải là một cuộc sống chỉ thuần cực nhọc và thiếu thốn.

([Video cho ngày 15](#))

## **Ngày 16: Bỏ đói ham muốn sự dâm dục của bạn**

Một cô gái tuổi teen từng nói với tôi (Matt) rằng trận chiến của cô với phim khiêu dâm giống như trận chiến với một đô vật sumo. “Tôi không có cơ hội để thắng”, cô nói. “Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn bỏ đói sumo?” Tôi hỏi. “Đó là suy nghĩ về một thử nghiệm kỳ quặc, nhưng tôi muốn nghe kết quả sẽ như thế nào?” “Chà,” cô nghĩ, “Tôi đoán cuối cùng anh sumo này sẽ mất sức và tôi, với điều kiện là tôi chăm sóc bản thân, tôi sẽ có được sức mạnh và cuối cùng, vượt qua.” Chính xác là như vậy.

Điều này cũng đúng với sự dâm dục. Làm thế nào để chúng ta bỏ đói sumo – sự cám dỗ để xem phim khiêu dâm, đi quá đà với bạn gái hoặc cho phép trí tưởng tượng lãng vãng ở những nơi chúng không nên đến? Chủ yếu là thông qua các giác quan. Thánh Gioan Kim Khẩu đã so sánh năm giác quan của chúng ta (vị giác, xúc giác, khứu giác, thính giác và thị giác) với các điểm

đi vào một lâu đài hùng vĩ. Bạn phải canh giữ những điểm vào đó và bảo vệ lâu đài của mình khỏi kẻ thù bằng mọi giá. Ma quỷ sẽ dùng mọi cách và tận dụng mọi cơ hội để làm chệch hướng ước muốn theo đuổi sự thánh thiện của chúng ta; nó sẽ sử dụng bất cứ điều gì có thể trong thế giới thụ tạo để dẫn chúng ta đi xa khỏi Thiên Chúa. Những thứ chúng ta ném, chạm, nhìn, nghe và ngửi có thể kéo chúng ta về phía bóng tối hoặc truyền cảm hứng để chúng ta hướng về phía ánh sáng và tiếp tục tiến bước.

Nếu chúng ta nghĩ rằng những sơ suất nhỏ là không đáng kể, hãy nhớ cách thức hoạt động của tội lỗi. Những tội lỗi nhỏ trở thành bạn bè thân thiết với thời gian và nếu chúng ta không nhanh chóng trực tiếp xua đuổi, tẩy trừ chúng, chúng sẽ phát triển thành những người bạn mà chúng ta không chỉ trò chuyện cho vui mà còn mời chúng tiến vào trong phòng ngủ của tâm trí và trái tim mình. Một khi đã vào trong đó, chúng phát triển, thiết lập căn cứ trong cuộc sống của bạn và cắm rễ sâu vào trong tâm hồn bạn. Quả cầu tuyết của sự xấu hổ và tội



lỗi sẽ ngày càng trở nên to lớn và nặng nề cho đến khi chiếc la bàn về đạo đức chỉ về hướng của bạn (bạn là tiêu chuẩn đạo đức của riêng mình, bạn biện minh cho lỗi lầm). Bất thành linh, bây giờ bạn tìm cách bảo vệ những ham muốn tội lỗi và biện minh cho những thói quen gây thiệt hại; vẻ đẹp và sự bình an mà bạn biết trước đó được dán nhãn “chỉ là một giai đoạn”. Để ngăn chặn điều này, hãy bảo vệ pháo đài của bạn.

## **HÀNH ĐỘNG**

Ma quỷ có xu hướng xâm nhập qua những cánh cửa mà chúng ta cố tình để lộ ra một chút khe hở. Hãy xem xét đâu là những điểm ma quỷ có thể lợi dụng bước vào. Bạn cố tình hé mở những “cánh cửa” nào của tâm hồn cho phép tội dễ dàng đi vào? Bạn có thức khuya và không có ai khác xung quanh bạn không? Bạn có những trang web hoặc ứng dụng yêu thích nào chỉ mang đến nhiều cảm dỗ hơn cho cuộc sống của bạn không? Các chương trình tivi hoặc bộ phim yêu thích của bạn có dẫn bạn về phía ánh sáng hay đưa bạn vào chốn bóng tối bao quanh?

Vì thế, ngày hôm nay hãy tập trung vào việc bảo vệ các giác quan của bạn, đặc biệt là thị giác và thính giác. Đừng tham gia vào các cuộc trò chuyện không trong sáng. Thay đổi chủ đề hoặc rời bỏ. Bỏ qua các bài hát, chương trình, phim ảnh và ứng dụng hạ giá món quà tình dục. Cuối cùng, cảm ơn để xem phim khiêu dâm sẽ yếu đi, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, và bạn sẽ thấy mình vượt qua thường xuyên hơn là thua trận.

Để bắt đầu bảo vệ cánh cửa tâm hồn, hãy dành một chút thời gian trên điện thoại, máy tính và trong phòng của bạn để xóa bỏ bất kỳ điểm xâm nhập nào. Đóng cửa trái tim (và phòng ngủ của bạn) không cho ma quỷ xâm nhập và đóng cứng nó lại. Bạn không cần phải làm cho trận chiến của mình trở nên khó khăn hơn.

Nói đến tạp chí khiêu dâm hoặc những tạp chí chỉ toàn hình bikini, bạn không thể giữ lại những tờ yêu thích đó. Không tìm cách hé nhìn chúng, mọi thứ phải vứt đi vĩnh viễn. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy đau đớn, nhưng đó là vì chúng ta đã cho phép các giác quan của mình thêm khát dục vọng. Chúng ta đã huấn luyện

chúng để nhìn và lắng nghe mọi thứ kích thích. Như Thánh Grêgôriô Cả đã nói: “Khi vị của thú vui tội lỗi chiếm hữu trái tim, trái tim không còn nghĩ gì khác ngoài việc làm thế nào để thỏa mãn những ham muốn vô độ của mình.”<sup>26</sup>

Nếu bạn cần bắt đầu với một việc cụ thể, thì đây là ý tưởng: Tùy thuộc vào thư viện âm nhạc của bạn nhiều hay ít, cái này có thể làm bạn đau, nhưng chúng tôi hứa rằng bạn sẽ không chết: Xóa khỏi điện thoại của bạn mọi bài hát hạ giá hoặc làm xấu phụ nữ. Nếu bạn không chắc nó có hạ giá người phụ nữ hay không, hãy tưởng tượng bạn đang hát lời của bài ấy cho mẹ bạn nghe và bạn sẽ hiểu biết rõ ràng hơn. ([Video cho ngày 16](#))

## Ngày 17: Quản lý việc cai nghiện

Một số người khi cố gắng thoát khỏi sự dâm dục đã siêu nhiên hóa vấn đề quá mức. Nói cách khác, họ tìm kiếm các giải pháp hoàn toàn mang tính chất thiêng liêng và chỉ tập trung vào việc chăm sóc tâm hồn. Họ coi thường sinh lý và tâm lý nên dẫn đến những tiến bộ còn hạn chế. Vì lý do này, chúng ta cần phải có một cách tiếp cận toàn diện hơn về bản chất con người để chữa lành chứng nghiện – một phương pháp sẽ giúp chăm sóc cơ thể cũng như tâm hồn.

Trong khi một số người có thể phản đối “Tôi không thực sự bị nghiện”, những người khác thì lại cho rằng họ không thể ngừng việc họ đang làm “bởi vì tôi nghiện.” Trong cả hai trường hợp, nghiện ngập không nên được định nghĩa theo số lần một người nuông chiều theo ham muốn (ví dụ, một lần một ngày hoặc một lần một tuần). Thay vào đó, mức độ nghiện nên đo lường bằng số lần một người không có khả năng cưỡng lại ham muốn bất cứ khi nào nó nổi dậy (cho dù đó là một lần mỗi ngày

hay mỗi năm một lần).

Khi mọi người tìm cách vượt qua bất kỳ sự nghiện ngập nào, họ thường để ý rằng những tuần đầu phục hồi là những tuần khó khăn nhất. Dần dần, việc tái phát cảm giác ham muốn giảm bớt. Nhưng giống như một cặp nam châm, lực kéo sẽ mạnh nhất khi hai vật ở gần nhau nhất.

Những phát hiện của khoa học thần kinh hiện đại đang giải thích bằng ngôn ngữ khoa học về những gì mà người nghiện (bất cứ thứ gì) trong chúng ta đã biết: Trạng thái gây nghiện khiến chúng ta liên tục thèm muốn một loại “pha trộn” hóa chất thần kinh (endorphin, dopamine, serotonin, v.v.), và khi chúng ta để mình tiêu thụ những hóa chất này một cách không kiểm chế, chúng ta phá hủy khả năng điều chỉnh mức độ thỏa mãn của não. Kết quả là những người nghiện rượu cần nhiều rượu hơn, những người nghiện ma túy cần những thứ mạnh hơn và những người sử dụng phim khiêu dâm cần nhiều kiểu kích thích tình dục bạo lực hơn – chỉ để cảm thấy “bình thường”. Theo lời của C.S.

Lewis, công thức của ma quỷ là tạo ra trong chúng ta “sự thèm muốn ngày càng tăng trong khi sự thỏa mãn ngày càng giảm.”<sup>27</sup>

Khi một người tránh xa khỏi hệ thống khen thưởng hóa chất thần kinh theo thói quen này, các đường dẫn thần kinh cần được thiết lập lại. Lúc đầu, sự vắng mặt của các kích thích có thể khiến bạn mất tập trung, không thể chịu đựng được hoặc thậm chí cảm thấy bị đối xử tàn nhẫn. Bạn có thể bị cám dỗ nghĩ rằng: “Đột ngột từ bỏ thật là không thực tế chút nào. Tôi nên dần dần cai nghiện khỏi ham muốn dâm dục này.” Đây là một cái bẫy, bởi vì bạn càng dành ra nhiều thời gian để loại bỏ cơn nghiện, thì những kết nối của nó sẽ càng lún sâu vào bạn. Điều cần thiết là tái tạo cơ chế khen thưởng hóa chất thần kinh một cách lành mạnh. Đây là cách thực hiện:

## **HÀNH ĐỘNG**

Thánh Phao-lô, người hiểu rõ những quyền rũ và cám dỗ của thế gian, đã nhắc nhở chúng ta rằng Thiên Chúa

sẽ luôn cung cấp cho chúng ta một lối thoát nếu chúng ta kêu van đến Ngài: “Không một thử thách nào đã xảy ra cho anh em mà lại vượt quá sức loài người. Thiên Chúa là Đấng trung tín: Người sẽ không để anh em bị thử thách quá sức; nhưng khi để anh em bị thử thách, Người sẽ cho kết thúc tốt đẹp, để anh em có sức chịu đựng.” (1 Côrintô 10,13). Cho dù những cám dỗ này có vẻ mạnh mẽ đến đâu, chúng không phải là không thể cưỡng lại được. Cám dỗ là điều loài người ai cũng gặp – và ân sủng Chúa ban để bạn vượt qua chúng cũng vậy.

Chúa không nói rằng các tình huống bạn gặp thì không có sức cám dỗ. Ngài biết rõ hơn chúng ta những phương pháp và chiến lược của ma quỷ. Thiên Chúa đã nhìn thấy sự sa ngã đầu tiên trong vườn Địa Đàng. Cùng một cách ấy, ma quỷ đã cám dỗ Chúa Giêsu trực diện trong sa mạc.<sup>28</sup> Điều Chúa nói qua Thánh Phao-lô là nếu chúng ta ý thức đến sự giúp đỡ của Chúa và cầu xin Ngài với lòng khiêm nhường, thì chúng ta có thể đương đầu với bất kỳ sự cám dỗ nào đến với chúng ta. Chúa đã không tạo ra con người theo cách mà chúng ta sẽ tự

bùng cháy nếu không giải tỏa được sự dâm dục của mình.

Một trong những cách tốt nhất để chuyển hướng năng lượng của bạn theo hướng tích cực là tập thể dục mạnh mẽ. Ý của chúng tôi không phải là hít đất mười lần mà bằng cách thực sự vận động thân thể dữ dội như: một buổi tập thể dục đầy thách thức và đổ mồ hôi, não của bạn sẽ sản xuất ra các chất hóa học thần kinh làm thay đổi tâm trạng đáng kể như dopamine, norepinephrine, serotonin và opioid nội sinh.<sup>29</sup>

Một số ngày sẽ khó khăn hơn những ngày khác trong trận chiến này. Hãy nhận ra và chấp nhận nó. Nếu hôm nay bạn cảm thấy yếu ớt, hãy dành chút thời gian để tập thể dục. Dù bạn tập loại thể dục nào, hãy làm điều gì đó để cơ thể tạo ra năng lượng theo hướng tích cực.

Tuy nhiên, chăm sóc bản thân không chỉ có nghĩa là tập thể dục. Nếu bạn cần ngủ, hãy ngủ như cơ thể bạn cần. Học cách thư giãn và ra ngoài trời để trải nghiệm vẻ đẹp của thiên nhiên. Dù bạn làm gì, hãy nhớ rằng cơ thể và



tâm hồn của bạn được kết nối với nhau. Khi bạn cảm thấy yếu ớt, hãy làm điều gì đó để bạn không cảm thấy nặng nề hay xấu hổ. ([Video cho ngày 17](#))

## Ngày 18: Tiếp thêm sức mạnh cho mong muốn của bạn

Hãy nghĩ về điều này : nhịn ăn để giảm cân nhanh không mang lại hiệu quả. Nếu một người thích ăn cánh gà rán và bánh ngọt, họ có quyền lựa chọn giữa việc kiểm chế lượng thịt hoặc đi gặp bác sĩ vì động mạch bị tắc nghẽn. Chỉ đơn giản loại bỏ cám dỗ là không đủ; cơ thể còn phải được đào tạo lại, cũng như sự tự chủ của người đó phải phát huy hết sức mạnh của nó. Cần phải khơi dậy những mong muốn sâu sắc hơn, như một nguồn động lực và mục đích.

Điều này cũng đúng trong cuộc chiến trong sạch. Để vượt qua bất kỳ ham muốn nào, chúng ta cần một khát vọng mạnh mẽ hơn. Do đó, nếu chúng ta dự định “[bỏ đói sumo](#)” bằng cách canh giữ các giác quan của mình, thì biện pháp ngược lại cần thiết cho chiến lược này là nuôi dưỡng mong muốn về tình yêu đích thực. Khi chúng ta lấp đầy trái tim và tâm trí mình bằng những điều tốt đẹp, sẽ có ít chỗ hơn dành cho sự xấu hơn.

Tuy nhiên, trận chiến sẽ vẫn không tan biến đi. Ngay cả Thánh Phao-lô cũng than thở về những khó khăn trong chính cuộc đời ngài:

Tôi làm gì tôi cũng chẳng hiểu: vì điều tôi muốn, thì tôi không làm, nhưng điều tôi ghét, thì tôi lại cứ làm.... Thật vậy, muốn sự thiện thì tôi có thể muốn, nhưng làm thì không. Sự thiện tôi muốn thì tôi không làm, nhưng sự ác tôi không muốn, tôi lại cứ làm.... Theo con người nội tâm, tôi vui thích vì luật của Thiên Chúa; nhưng trong các chi thể của tôi, tôi lại thấy một luật khác: luật này chiến đấu chống lại luật của lý trí và giam hãm tôi trong luật của tội là luật vẫn nằm sẵn trong các chi thể tôi (Rôma 7,15–23).

Nếu bạn cảm thấy xung đột như vậy trong chính bản thân, đừng lo lắng. Thánh Lêô Cả đã nói: “Đức hạnh không là gì nếu không có thử thách của cám dỗ, vì nếu không có kẻ thù thì sẽ không có xung đột, nếu không có xung đột thì sẽ không có chiến thắng.”<sup>30</sup>

Giống như mọi người, bạn là một sinh vật có tính dục,

bạn phải chiến đấu với hậu quả mà tội nguyên tổ để lại. Cơ thể của bạn được tạo ra với những ham muốn tình dục vì một lý do, cho một mục đích. Tuy nhiên, thực tế bạn được tạo ra với những mong muốn như vậy không có nghĩa là những mong muốn đó sẽ quyết định cuộc sống của bạn.

Điều cần thiết để hướng dẫn những mong muốn đó là đức khiết tịnh. Điều này có nghĩa là bạn cần có một sự kết hợp thích đáng giữa cơ thể và linh hồn, xác thịt và tinh thần. Mục đích của nó không phải là tiêu diệt đam mê của bạn, mà đúng hơn là hướng chúng đến những gì là chân, thiện, mỹ. Nếu bạn để cho linh hồn dẫn dắt cơ thể mình, bạn sẽ nhận thấy rõ ràng hơn sự cám dỗ và môi trường tội lỗi. Tuy nhiên, để tâm hồn chúng ta làm điều này một cách hiệu quả, nó cần được huấn luyện đầy đủ. Nó cần được tiếp nhiên liệu. Đây là cách thực hiện việc này:

## **HÀNH ĐỘNG**

Nếu bạn nhớ lại mục hành động của chúng tôi từ hai

ngày trước, chúng tôi đã thách thức bạn xóa nội dung làm hạ giá trị người phụ nữ khỏi điện thoại của bạn. Bây giờ bạn hãy làm điều ngược lại. Hãy xem xét những cách mà bạn có thể làm đầy các giác quan của mình bằng hình ảnh và âm thanh giúp nâng cao trái tim và tâm trí của bạn lên Chúa. Ví dụ: tra cứu các hình ảnh thánh thiêng trên máy tính hoặc điện thoại của bạn và dùng một hình cho trang chủ hoặc màn hình khóa. Xem những phim nâng cao tinh thần. Nếu bạn không chắc liệu một chương trình có đáng xem hay không, hãy đọc bài phê bình đó trước tiên trên trang web như [plugin.com](http://plugin.com). Ngoài ra, hãy tìm nhạc nâng tinh thần bạn lên chứ không kéo bạn xuống. Điều đó không có nghĩa phải là nhạc thánh, nhưng nếu trước đây bạn đã bỏ qua các nhạc sĩ Kitô giáo, bạn có thể ngạc nhiên bởi tài năng phi thường mà bạn có thể tìm thấy nơi họ ở nhiều thể loại.

Mặc dù thế giới công nghệ chứa rác nhiều hơn bao giờ hết, nhưng cũng có một lượng lớn nội dung truyền động lực, bài giảng, ứng dụng và podcast đầy cảm hứng cho

bạn tùy ý sử dụng. Do đó, hãy biến các thiết bị của bạn thành những dịp ân sủng và phát triển. Những gì trước đây là cánh cổng cho sự dữ, sự xấu, bây giờ có thể trở thành con đường dẫn đến ân sủng! (Để bắt đầu, hãy xem các app cầu nguyện tại [chastity.com/forged](http://chastity.com/forged).)

Ngoài ra, để thúc đẩy mong muốn đạt tới đức hạnh của bạn, hãy xem xét lại lý do tại sao bạn hy sinh như vậy. Những sự tự khước từ này không vô nghĩa. Bạn đang huấn luyện để yêu cô dâu tương lai của mình và trở thành kiểu đàn ông mà con cái sẽ muốn noi gương. Hoặc, có lẽ việc làm chủ bản thân là một cách để bạn dâng mình trọn vẹn cho Giáo hội qua việc phục vụ hoặc ơn gọi tu trì. Bất kể động cơ của bạn là gì, hãy nhớ lại những lời của Thánh Ephraem, người đã nói: “Trong cuộc chiến với ma quỷ, bạn có các thiên thần và Thiên Chúa của các thiên thần làm khán giả.”<sup>31</sup>

([Video cho ngày 18](#))

## Ngày 19: Cầu nguyện trong cơn cám dỗ

Chúng tôi đã đề cập đến một điều bất thường trước đây trong cuốn sách rằng – chúng tôi hy vọng chương trình này sẽ làm tăng tình yêu của bạn đối với các ngôi sao khiêu dâm (diễn viên chuyên đóng phim hay chụp ảnh khiêu dâm). Điều đó nghe có vẻ lạ nếu chúng ta không định nghĩa từ “tình yêu”. Thánh Tôma Aquinô dạy rằng tình yêu là ước muốn điều tốt lành cho người kia, muốn những gì tốt nhất cho người ấy. Và khiêu dâm thì không phải là thứ tốt nhất cho các ngôi sao khiêu dâm.

Như cái chết tách lìa thể xác và linh hồn, cái chết của tình yêu xảy ra khi chúng ta tách cơ thể của một người phụ nữ ra khỏi chính người phụ nữ đó. Đó là sự giảm giá trị của một người xuống còn chỉ là giá trị thuộc thể xác hay tình dục của người ấy. Để yêu đúng cách, chúng ta cần nhìn thấy nhiều hơn nơi cô ấy. Chúng ta cần thấy rằng cô ấy là con gái, em gái hay mẹ của ai đó. Thường cô ấy có một câu chuyện bi thảm. Một người mẫu tạp chí khiêu dâm nói: “Tôi đã mất gần hai mươi năm để

sửa chữa những gì đã gây ra cho tôi trong phim ảnh khiêu dâm.” Cô biết một phụ nữ khác trong ngành phải cắt bỏ “cơ quan sinh sản của mình vì bệnh lây qua đường tình dục”.

Sau khi theo dõi cái chết của 129 ngôi sao khiêu dâm trong khoảng thời gian hai mươi năm, một người đàn ông đã phát hiện ra rằng: trong khi tuổi thọ trung bình của một người bình thường là bảy mươi tám tuổi, thì tuổi thọ trung bình của những “diễn viên người lớn” này là ba mươi bảy.<sup>32</sup> Sau cái chết của những cá nhân này, hình ảnh và video của họ trên Internet không bị xóa đi. Điều này không phải là vô lý – nhưng mọi thứ sẽ thật đáng lo ngại – khi nghĩ về việc ngày nay có nhiều người thèm muốn những hình ảnh và video khiêu dâm về những người đàn ông và phụ nữ mà thi thể của họ đang phân hủy dưới lòng đất. Dù cho ngành công nghiệp khiêu dâm sẽ khiến chúng ta tin rằng cuộc sống của một nghệ sĩ khiêu dâm thật quyến rũ, các số liệu thống kê và bằng chứng thực tế đơn giản không đồng ý với điều này. Như một nhà trị liệu tâm lý chuyên về chấn thương tình



dục đã nói:

Kinh nghiệm mà tôi thấy phổ biến nhất ở những người biểu diễn là họ phải say rượu, phê thuốc hoặc phân thân để đi đến nơi làm việc. Theo sau công việc khủng khiếp của họ thường là cuộc sống gia đình khủng khiếp không kém. Họ có nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục cao (bao gồm cả HIV), bạo lực trong gia đình và chỉ có khoảng 25% cơ hội để có thể kéo dài cuộc sống hôn nhân tới 3 năm.<sup>33</sup>

Lý do chúng tôi khuyến khích bạn yêu các ngôi sao khiêu dâm là vì vẻ đẹp là lời mời gọi của tình yêu. Yêu những người trong ngành công nghiệp khiêu dâm và cảm thấy có trách nhiệm sâu sắc (và thương xót) đối với họ là cách duy nhất để vượt qua sự thôi thúc sử dụng họ. Trên thực tế, Thánh Giáo hoàng Gioan Phaolô II đã từng viết, “Cảm nhận trách nhiệm đối với người khác càng cao thì tình yêu càng trung thực hơn.”<sup>34</sup> Bạn được tạo ra cho nhiều điều hơn là khiêu dâm, và họ cũng vậy. Thay vì tiếp sức cho một ngành công nghiệp gây hại cho đàn ông và phụ nữ, hãy sử dụng sức mạnh của bạn cho

sự tốt lành. Để bắt đầu, hãy thể hiện tình yêu của bạn với các ngôi sao khiêu dâm bằng cách không xem phim khiêu dâm. Chắc chắn, họ có thể không bao giờ biết bạn đã hy sinh, nhưng Chúa biết.

## **HÀNH ĐỘNG**

Khi bạn nhìn thấy một hình ảnh quyến rũ, mong muốn đầu tiên của bạn là được kết hợp với người đó. Bạn bị thu hút và lôi cuốn. Bạn mong muốn gần gũi và thân mật, nhìn thấy và được nhìn thấy. Nhưng khi bạn đang sống trong sạch, bạn sẽ nghiêng về suy nghĩ: “Chờ đã. Không thể đến đó! Không! Tôi cần nghĩ đến một thứ khác!” Nhưng nếu Chúa muốn bạn trải nghiệm sự kết hợp và yêu thương với người đó thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu kế hoạch của Chúa là cuối cùng bạn và người đó, cả hai bạn đều đứng trước ngai tòa của Chúa, trong vẻ đẹp của thân thể được vinh hiển, được tự do và bùng cháy trong tình yêu thiêng liêng dành cho nhau và cho Chúa, ngây ngất cất tiếng ca ngợi Thiên Chúa Ba Ngôi, với các thiên thần bao quanh trong cõi đời đời?

Đó là kế hoạch của Ngài! Bạn đã được tạo ra để kết hợp với cái đẹp. Nếu chúng ta chỉ được dạy để kìm nén và từ chối những thôi thúc của mình, chúng ta sẽ không bao giờ thống nhất được con người của mình một cách lành mạnh. Chúng ta phải học cách lắng nghe những thúc giục đó và đáp lại chúng trong tình yêu thương, thay vì chôn vùi hoặc tuân theo chúng một cách mù quáng. Vì vậy, làm thế nào một người đàn ông làm điều này khi anh ta nhìn thấy một quảng cáo khiêu dâm hoặc khi anh ta bất ngờ hồi tưởng về một cô gái mà anh ta đã sử dụng (hoặc đã bị dùng bởi người ấy) mười năm trước?

Hãy biến đổi cảm dỗ bằng việc cầu nguyện cho người đó. Từ chối sử dụng người khác, và ngay lập tức cầu nguyện cho người đó: cầu nguyện một chục Kính Kính Mừng, ăn chay, hoặc khi đi tham dự Thánh lễ, dâng Thánh lễ của bạn cho người đó. Hãy đáp trả bằng tình yêu! Thiên Chúa sẽ trả lời bạn bằng cách tuôn tràn ân sủng vào cuộc sống của người đó mà lẽ ra người đó không có nếu bạn không cầu thay cho họ. Mỗi một trong những lời cầu nguyện và hy sinh này sẽ được bày

tỏ để họ nhìn thấy trong cuộc sống mai sau, khi mọi thứ bị che giấu sẽ được đưa ra ánh sáng.

([Video cho ngày 19](#))

## **Ngày 20: Hãy hiến dâng mong muốn “được thử qua cám dỗ”**

Khi Chúa Giêsu bước vào Vườn Ghết-sê-ma-ni cùng với các tông đồ thân cận nhất của Ngài vào đêm trước khi chịu khổ nạn, Ngài nói với họ, “Anh em hãy cầu nguyện kéo sa chước cám dỗ”. Rồi Người đi xa các ông một quãng, chùng bằg ném một hòn đá, và quay lại khuyên họ: “Dậy mà cầu nguyện, kéo sa chước cám dỗ” (Lu-ca 22, 40, 46). Đây là một lời yêu cầu đáng được chú ý, khi xem xét năm chương trước đó, Chúa Giêsu đã nói với họ, “Không thể không có những cơ làm cho người ta vấp ngã” (Lu-ca 17, 1). Tại sao Chúa lại bảo các môn đệ cầu nguyện để tránh điều mà chắc chắn sẽ đến?

Cám dỗ là điều không thể tránh khỏi, nhưng số lượng cám dỗ mà chúng ta trải qua có thể được giảm thiểu bởi những lựa chọn và những lời cầu nguyện của chúng ta. Mặc dù cầu nguyện trong lúc bị cám dỗ để có sức mạnh chống lại cám dỗ là điều tốt, cầu nguyện để hoàn toàn

không sa chước cám dỗ thì hiệu quả hơn nhiều. Tuy nhiên, thành thật mà nói: Chúng ta không muốn tránh điều đó. Chúng ta muốn trải nghiệm cơn cám dỗ, thưởng thức nó trong giây lát, và sau đó dùng ý chí anh hùng để chiến thắng nó.

Đây là sự kiêu ngạo dẫn đến sa ngã. Khi theo đuổi sự trong sạch, sức mạnh lớn nhất của một người đàn ông là nhận ra điểm yếu của mình. Người ta nói dây của chuỗi Mân côi nối kết tất cả các hạt lại với nhau, sự khiêm nhường giữ gìn tất cả các nhân đức khác. Cũng vậy, sự kiêu ngạo kéo dài mọi tính xấu.

## **HÀNH ĐỘNG**

Nếu bạn biết mình rất dễ bị cám dỗ ở một địa điểm cụ thể, thì giải pháp là hãy tránh địa điểm đó. Nhưng không phải lúc nào cũng có thể thực hiện được điều này. Do đó, hãy nghĩ đến việc đọc một lời cầu nguyện trước khi đi đến nơi đó. Ví dụ, tôi (Jason) có lần tập thể dục tại một phòng tập, nơi có một phụ nữ hấp dẫn và dễ làm người khác chú ý; cô ấy cũng không đoan trang. Tôi đã

cố gắng tập giữ gìn đôi mắt của mình và thỉnh thoảng dâng lời cầu nguyện cho cô ấy.

Tuy nhiên, một ngày nọ khi tôi bước vào nơi đó, tôi cảm thấy được thúc giục để đọc Kinh Lạy Cha, trong đó có lời thỉnh cầu “xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ”. Tôi đã có thói quen làm vậy trước khi tập luyện, và một điều kỳ lạ đã xảy ra: Người phụ nữ biến mất. Có lẽ cô ấy đã chuyển đi hoặc bỏ phòng tập thể dục, vì tôi không bao giờ gặp lại cô ấy nữa. Chúng ta không thể mong đợi điều này luôn xảy ra, nhưng tôi nghĩ đó là cách Chúa nói rằng Ngài sẵn lòng ban cho chúng ta những ân sủng, đặc biệt khi chúng ta thừa nhận điểm yếu của mình.

Cuối cùng, mục tiêu của sự trong sạch không phải là để tránh nhìn thấy những phụ nữ hấp dẫn. Mục đích là học cách nhìn và yêu họ như Chúa yêu. Nhưng trong cuộc hành trình hướng tới một tâm hồn trong sạch, chúng ta nên cầu xin Ngài ban ân sủng đặc biệt để tránh bị cám dỗ.

Để áp dụng điều này trong cuộc sống của bạn, hãy nghĩ

đến thời gian và địa điểm bạn có thể bị cám dỗ. Nó là ở trường học, trong một lớp học cụ thể nào đó? Có phải khi bạn đang làm việc, khi một đồng nghiệp nào đó ở xung quanh? Có lẽ đó là khi bạn đang làm việc trên mạng và bị cám dỗ để xem xét những thứ khác? Nếu bạn chân thành muốn trưởng thành trong sự trong sạch, thì đã đến lúc dâng lên Chúa những ước mong được thử qua cám dỗ của bạn.

([Video cho ngày 20](#))



## Ngày 21: Tránh vị trí phạm tội

Một người bạn của chúng tôi, từng làm việc mục vụ cho giáo xứ (trưởng nhóm thanh thiếu niên ở California), nhớ lại anh đã nghe thấy tiếng gõ cửa vào một buổi chiều Chúa nhật. Một thiếu niên chán nản ngồi phịch xuống chiếc ghế dài trong văn phòng trước mặt anh và cuộc trò chuyện sau đây diễn ra:

“Chris, tôi cảm thấy thực sự tội tệ.”

“Có chuyện gì vậy?”

“Tôi đến nhà bạn gái khi cha mẹ cô ấy không có ở đó, và chúng tôi cuối cùng quan hệ tình dục với nhau.”

“OK, hãy đi xưng tội, và sau đó đừng đến nhà khi cha mẹ cô ấy không có ở đó.”

“Ồ, ý kiến hay đấy.”

Một tuần sau, thiếu niên ấy trở lại, cùng một sự việc đã diễn ra. Chris nói lại lời khuyên đã đưa ra trước đó, cậu bé trả lời: “Ồ đúng rồi. Đó là một điều thực sự tốt.” Một tuần trôi qua, câu chuyện cứ thế lặp đi lặp lại. Đến lúc

này, Chris nhẹ nhàng hỏi anh ta, “Khi nào thì em mới nhận ra? Em không đủ mạnh mẽ để ở một mình với cô ấy!”

Các tác giả về đời sống tâm linh thường nói về việc tránh xa cơ hội phạm tội là cần thiết đến chừng nào. Nói cách khác, để có sự tiến bộ trong đời sống đức tin Kitô giáo, chúng ta phải tránh những tình huống mà chắc chắn cơn cám dỗ sẽ đến. Nhưng hãy nói cụ thể hơn. Vị trí, nơi dễ phạm tội của bạn là chỗ nào? Bạn có ở ký túc xá của bạn gái sau mười giờ tối hay khi bạn cùng phòng của cô ấy đi vắng vào cuối tuần (ý là chỉ có hai người thôi)? Có phải nơi ấy là trong phòng ngủ khi bạn có thời gian rảnh rỗi sau giờ học hoặc sau giờ làm việc? Đó là khi bạn đang tắm, việc đầu tiên vào buổi sáng, hay khi sử dụng điện thoại di động trong nhà vệ sinh? Hay trên giường, khi bạn khó đi vào giấc ngủ? Nếu bạn muốn có một kế hoạch chiến đấu thành công mà lại không xác định vị trí chiến trường trước thì kế hoạch đó chẳng có ích gì cho bạn. Có ích gì khi xuất hiện để chiến đấu với đối thủ nhưng quân của họ ở cách xa hàng trăm dặm?

## HÀNH ĐỘNG

Việc khóa chặt cửa để ngăn ngừa tên trộm sẽ dễ dàng hơn rất nhiều thay vì phải tìm cách đối đầu với những tên trộm đã vào nhà với vũ khí được trang bị đầy đủ. Cũng vậy, cảm dỗ sẽ dễ dàng vượt qua hơn khi bạn vẫn còn ở khoảng cách xa. Do đó, hãy xác định các vị trí dễ phạm tội của bạn và thay đổi chúng:

Nếu nơi đó là ký túc xá hoặc nhà riêng của bạn gái, hãy dành nhiều thời gian cùng cô ấy nơi công cộng hơn và tránh ở một mình với cô ấy về khuya. Nếu một ngày nào đó cô ấy trở thành vợ bạn, thì bạn sẽ chia sẻ nhiều thời gian ở một mình với cô ấy trong bí tích hôn nhân. Nhưng nếu cô ấy không phải, đừng đối xử với cô ấy như thể cô là vợ của bạn .

Nếu bạn thường sa ngã trong phòng khi rảnh rỗi sau giờ học hoặc công việc, hãy lấp đầy thời gian đó bằng việc khác. Sau đó, lập kế hoạch tập thể dục cho bản thân. Chạy bộ. Dành thời gian cho bạn bè và tránh cảm thấy nhàm chán.

Nếu bạn có xu hướng dễ bị cảm sốt nhất khi tắm, hãy làm dấu thánh giá trước khi vào phòng tắm. Khi bạn cảm thấy cảm sốt tới, hãy nâng tâm trí bạn lên với Chúa và cầu xin ơn sống trinh khiết. thỉnh thoảng hãy tắm nước lạnh và dâng lên sự khó chịu như một lời cầu nguyện cho ý nguyện cụ thể nào đó, chẳng hạn như những người phụ nữ bị mắc kẹt trong ngành buôn bán tình dục hoặc ơn hoán cải cho những kẻ lạm dụng trẻ em. Điều này không chỉ giúp bạn thoát khỏi khoảnh khắc bị cảm sốt mà còn nhắc nhở cơ thể rằng bạn là người làm chủ những ham muốn chứ không phải ngược lại.

Nếu vị trí cảm sốt của bạn là phòng tắm, khi bạn ở một mình, đừng mang điện thoại theo hoặc để yên nó trong túi quần. Bạn sẽ không chết nếu qua bốn phút mà không có màn hình.

Nếu điểm yếu của bạn là giờ đi ngủ, hãy tập một thói quen mới. Để làm điều này, hãy siêng năng lãnh nhận các bí tích! Làm dấu Thánh giá với nước phép, đọc kinh tối ngay trước khi bạn nằm xuống ngủ. Tạo một nơi cầu

nguyện dễ thấy trong phòng của bạn và sử dụng nó hàng ngày. Làm dấu Thánh giá khi bạn bị cám dỗ. Mang mẽ đay Benedict, mẽ đay Đức Mẹ huyền nhiệm, hoặc cây Thánh giá. Cầm trong tay chuỗi Mân Côi. Đặt một số hình ảnh thánh trên tủ đầu giường của bạn. Đây không phải là những món đồ mê tín lật vặt. Các nhà trừ quỷ sử dụng chúng là có lý do. Nếu bạn khó đi vào giấc ngủ, hãy xem xét điều gì có thể gây ra sự bồn chồn của bạn và cố gắng giải quyết vấn đề đó một cách riêng biệt, thay vì chuyển sang hành vi dâm dục để xoa dịu tâm trí. ([Video cho ngày 21](#))



Mẻ đay  
Thánh Benêđictô



Mẻ đay  
Đức Mẹ huyền nhiệm



Thánh giá  
Thánh Benêđictô

## Ngày 22: Ngừng biện minh

Bạn sẽ không bao giờ thấy mình cần biện minh cho những việc làm đúng. Tuy nhiên, khi chúng ta làm điều gì đó không nên làm, chúng ta nguy tạo vô số lời biện minh nhằm xoa dịu lương tâm đang gặp khó khăn của mình. Dưới đây là danh sách một số chiêu trò mà chúng ta hay dùng với chính bản thân:

Tôi không thực sự tìm kiếm nội dung khiêu dâm trên trang mạng xã hội đó. Đúng là tôi biết một số hình ảnh xấu đôi khi [hoặc luôn luôn] xuất hiện khi tôi lướt xuống trang. Nhưng không giống như tôi đang tìm kiếm chúng. Không phải lỗi của tôi nếu chúng xuất hiện. Tôi đang tìm kiếm những thứ khác.

Đúng rồi, tôi xem một số trang web, nhưng lâu lâu mới xem vài phút. Tôi nào có ép buộc phụ nữ đi vào ngành công nghiệp khiêu dâm. Nếu họ sẵn sàng làm điều đó trực tuyến, thì là do họ lựa chọn. Tại sao tôi không thể chỉ đơn giản đánh giá cao vẻ đẹp của phụ nữ? Những gì tôi làm, tôi làm trong phòng riêng của mình. Đâu có làm

tổn hại gì ai.

Chắc chắn rồi, thỉnh thoảng tôi thủ dâm, nhưng không phải là tôi bị nghiện. Tôi có thể dừng lại nếu tôi thực sự muốn. Hơn nữa, chàng trai nào cũng vậy. Chúa còn muốn tôi như thế nào nữa? Tôi cần một lối thoát và nó mang lại sự giải khuây vô hại. Đây không giống như tôi đang thực sự hành động và sử dụng người nữ. Bớt căng thẳng đi: có rất nhiều người khác trên thế giới còn làm những điều tồi tệ hơn.

Tôi biết mọi thứ đã trở nên khá khó khăn với bạn gái của mình, nhưng đâu phải mối quan hệ của chúng tôi chỉ có vậy. Chúng tôi đâu phải mới gặp nhau hôm qua, hoặc có những cuộc quan hệ qua đường vô nghĩa. Hơn nữa, chúng tôi đâu phải mười hai tuổi nữa. Tôi thực sự có thể nhìn thấy mình sẽ kết hôn với cô ấy vào một ngày nào đó. Nếu cô ấy không than phiền, thì có vấn đề gì?

Nghe có vẻ quen thuộc quá phải không? Nếu bạn nhận ra bạn đã nói những lời biện minh này với chính mình, bạn không hề đơn độc. Hầu như mọi người đàn ông đều

đã biện minh cách này hay cách khác. Nhưng một trong những đặc điểm của nam tính đích thực và khả năng lãnh đạo là quyền sở hữu triệt để hành động của bản thân. Điều này có nghĩa là một người đàn ông đích thực không đổ lỗi, biện minh cho lỗi lầm, bào chữa hoặc giảm thiểu những khuyết điểm của bản thân. Thay vào đó, anh ta chấp nhận trách nhiệm về những lỗi sai của mình, thay vì chỉ nắm lấy lợi lộc khi mọi thứ đi đúng hướng. Để chúng ta có thể trở thành những người đàn ông Kitô hữu trưởng thành, thì đã đến lúc chúng ta phải xác định và loại bỏ những lời biện minh mà chúng ta sử dụng để bao che tội lỗi của mình.

Cũng cần nhớ rằng những lời biện minh thường dựa trên những giả định sai lầm. Ví dụ, những người đàn ông xem phim khiêu dâm cho rằng mọi phụ nữ đều sẵn sàng để được ghi hình. Tuy nhiên, một người mẫu khiêu dâm nổi tiếng đã nói: “Hầu như mỗi khi ai xem bộ phim đó, họ đang xem tôi bị cưỡng hiếp.”<sup>35</sup> Hơn nữa, ngành công nghiệp khiêu dâm phần lớn được thúc đẩy bởi nạn buôn bán người. Thật thuận tiện khi người xem phim ảnh



khieu dân cho rằng: những nạn nhân này sẵn lòng, như thế họ không cần nỗ lực anh dũng để chấm dứt sự bất công này.

## **HÀNH ĐỘNG**

Danh sách các lời biện minh ở trên là một gợi ý tốt để bắt đầu, nhưng bây giờ là lúc xác định chính xác lời biện minh của riêng bạn. Để làm điều này, hãy xem xét ba loại tội lỗi riêng biệt: không khiết tịnh với bản thân, không khiết tịnh trên mạng và không khiết tịnh với người khác. Một số người gặp khó khăn đồng đều trong cả ba lĩnh vực, nhưng thường thì một hoặc hai lĩnh vực là chủ yếu. Lĩnh vực nào là của bạn? Hãy dành một chút thời gian để xem xét nó có thể là gì và mọi lý do có thể tưởng tượng được việc tại sao bạn lại bào chữa cho hành vi này. Ngay bây giờ, hãy lấy một tờ giấy ra và xem bạn liệt kê được bao nhiêu lý do.

Khi viết chúng ra, bạn có thể sẽ thấy có một số sự hợp lý hóa đặc biệt mong manh. Bạn ngay lập tức cho rằng đó là một cái cớ khập khiễng. Tuy nhiên, một số những

biện minh khác có vẻ chính đáng. Không sao cả. Lúc này, chỉ cần viết chúng ra.

Khi bạn đã hoàn thành việc này, hãy đọc qua tất cả. Bắt đầu gạch ngang lời bào chữa mà bạn có thể dễ dàng từ chối nhất vì sự hợp lý hóa của nó yếu ớt. Bây giờ, hãy nhìn vào những gì còn lại. Đây là những điều bạn muốn đem ra để cầu nguyện và vật lộn với Chúa về chúng. Hãy nói với Ngài những biện minh này. Lời cầu nguyện thực sự thì thô sơ, thành thật, và đôi khi hỗn độn. Hãy cùng đi với Ngài. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy Chúa không công bằng khi mong muốn bạn từ bỏ một tội hay thói quen xấu nào đó, hãy nói với Ngài điều đó! Nếu bạn cảm thấy mình xứng đáng được hưởng thụ vì bạn đã từng tốt thế nào, hãy nói điều đó! (Khi làm điều này, bạn có thể phát hiện ra rằng nhiều lời bào chữa của chúng ta thường được gói gọn trong sự tủi thân.)

Sau khi bày tỏ bản thân với Chúa qua việc cầu nguyện, bạn cũng nên dành thời gian để lắng nghe. Cho phép Chúa bày tỏ và soi sáng bạn. Để lời cầu nguyện của người Kitô hữu phát triển từ độc thoại thành đối thoại,

bạn phải dành thời gian để lắng nghe. Những gì Chúa nói với bạn qua bài tập này sẽ quan trọng hơn nhiều so với bất cứ điều gì chúng tôi có thể cung cấp cho bạn.

([Video cho ngày 22](#))

## Ngày 23: Tìm sự tham vấn

Ngồi trong chiếc xe tải nhỏ của mẹ, tôi (Jason) nhớ lại khi còn nhỏ, chúng kiến cảnh chiếc xe phía trước lao vào một chiếc xe đang dừng ở đèn đỏ. Tài xế gây tai nạn loạng choạng ngã ra khỏi xe, máu chảy đầm đìa do chấn thương vùng mặt. Anh ta mở cửa sau, tháo một cái thùng lạnh và tiếp tục đi qua dòng xe cộ, vút bằng chứng say xỉn của mình xuống một con mương. Anh ta bước đi khỏi hiện trường vụ tai nạn như thể anh ta không liên quan gì đến nó và cảm thấy khá ổn. Mẹ tôi là một y tá, đã đuổi theo anh ta và sau nhiều lời thương lượng qua lại, anh ta chịu ngồi xuống và đợi nhân viên y tế đến. Thật ngạc nhiên khi bước bên cạnh mẹ tôi, nghe anh giải thích tại sao anh không cần bất kỳ sự giúp đỡ nào.

Nếu không đến bệnh viện, liệu anh ta có thể còn sống không? Có lẽ. Người ta có thể sống với những vết rách trên mặt, nứt xương sườn và chấn thương sọ não. Nhưng cuộc sống sẽ khó khăn một cách không cần thiết và các

mô sẹo sẽ hiện rõ. Tương tự như vậy, khi nam giới bị những vết thương nghiêm trọng liên quan đến tình dục, chẳng hạn như nghiện ngập và lạm dụng tình dục, nếu không tìm sự giúp đỡ của nhà tham vấn, họ chỉ khiến cho cuộc sống và các mối quan hệ của mình trở nên khó khăn hơn.

Hãy xem xét những thách thức xảy ra khi một người nam bị lạm dụng tình dục. Thường thì người nam dễ bị phớt lờ khi người ta thảo luận về sự lạm dụng. Những người đã trải qua nó thường che giấu đi vết thương vì xấu hổ. Ví dụ, vào năm bảy tuổi, Mike Tyson bị một người đàn ông lớn tuổi lạm dụng tình dục nhưng ông không chia sẻ công khai cho đến khi ông gần năm mươi tuổi. Khi được hỏi về tác động của kinh nghiệm này đối với bản thân, ông ấy nói: “Nó khiến tôi phải cứng rắn ở thế giới mà tôi đang sống.”<sup>36</sup>

Trong khi lạm dụng có thể khiến một số người đàn ông hướng tới bạo lực, những người khác lại thu mình lại. Các nhà nghiên cứu từ Đại học Texas Southwestern Medical School đã phát hiện ra rằng: lạm dụng tình dục

dẫn đến mức độ căng thẳng cao, kích hoạt quá mức trong não bộ sự giải phóng yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF). Khi điều này xảy ra, một số gen nhất định của não bộ được kích hoạt, khiến nạn nhân đã trải qua lạm dụng tình dục thu mình với xã hội, trầm cảm, sợ hãi, gia tăng xu hướng hành vi gây nghiện và giảm khả năng cảm nhận sự thân mật trong tương lai.<sup>37</sup> Hiệu ứng đô-mi-nô của hậu quả tiêu cực này không cần thiết phải hủy hoại tương lai của một người đàn ông. Cho dù vết thương là bị lạm dụng hay nghiện ngập, quá trình tham vấn trị liệu có thể giảm thiểu và đảo ngược tác động của nó.

Nói một cách chính xác, không nhất thiết phải tìm một nhà trị liệu để đào bới ra hết những ký ức đau buồn và những mẫu thức hành vi tự bại. Nhưng hãy xem xét cách các vị vua, tổng thống và thủ tướng luôn có những cố vấn vây quanh để hướng dẫn họ về các vấn đề liên quan đến ngoại giao, kinh tế, tình báo quân sự, v.v... Họ hoan nghênh những lời khuyên như vậy vì nó sẽ giúp tăng ảnh hưởng của họ với tư cách là nhà lãnh đạo theo

cấp số nhân. Cũng vậy, khi một người đàn ông gạt bỏ qua cái tôi và nỗi sợ hãi của mình, vượt qua sự kỳ thị và định kiến liên quan đến việc một người đàn ông tìm kiếm sự trợ giúp, anh ta sẽ gạt hái được phần thưởng vì tinh thần khiêm tốn và lòng dũng cảm của mình.

## **HÀNH ĐỘNG**

Nếu bạn từng bị lạm dụng tình dục, có hành vi tình dục không lành mạnh, cảm thấy xấu hổ quá mức hoặc có những ham muốn cưỡng bách không mong đợi, đừng để nỗi sợ hãi ngăn cản bạn tìm kiếm sự chữa lành bạn xứng đáng được nhận.

Một số người đàn ông bước vào đời sống hôn nhân hoặc ơn gọi linh mục, cho rằng bậc sống của họ sẽ có sức mạnh xóa đi vết thương một cách kỳ diệu. Nhưng thường những ơn gọi này chỉ làm vết thương ấy nặng hơn. Vì lý do này, một trong những món quà lớn nhất mà bạn có thể tặng cho chính mình (và người bạn đời tương lai) là món quà con người được chữa lành và trọn vẹn .

Người ta thường cảm thấy nhẹ nhõm khi chia sẻ những vết thương với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình. Mặc dù đây là một khởi đầu tốt, nhưng hãy nghĩ về nó giống như việc bạn chia sẻ tin về một bàn chân bị gãy cho một người bạn. Anh ấy có thể bày tỏ sự đồng cảm và đưa bạn đến bệnh viện, nhưng tốt hơn hết, bạn không nên mong đợi anh ấy sẽ phẫu thuật cho bạn. Để tìm một nhà trị liệu giỏi, hãy truy cập [chastity.com/forged](http://chastity.com/forged) để xem danh sách (Ở Mỹ). Ở Việt Nam, bạn hãy liên hệ với một nhà tâm lý mà bạn biết hoặc gửi email cho trang web [trongsach.com](http://trongsach.com) để được cung cấp thông tin nếu cần. ([Video](#) [cho](#) [ngày](#) [23](#))



## Phần Ba

### Đá mài – Đánh bóng để hoàn thiện

Khi một thanh kiếm đã đi qua sức nóng của lò nung và tiếng búa đập vào đe, người thợ rèn sẽ mài và đánh bóng lưỡi kiếm, làm cho nó sẵn sàng ra trận. Trong những tuần trước, chúng tôi đã đưa ra nhiều chiến lược về thể chất, tâm lý, tinh thần mà phần lớn là phòng thủ (và chữa lành) nhằm chống lại sự dâm dục. Nhưng người Kitô hữu không sống chủ yếu trong tư thế phòng thủ. Kinh Thánh nói về đức tin như một thuẫn đỡ khiên che. Nhưng Kinh Thánh cũng mô tả Lời Chúa như một thanh gươm. Trong giai đoạn cuối cùng của cuộc hành trình, bạn sẽ được trang bị một kho vũ khí mới cho các trận chiến sẽ đến.

Khi bạn bắt đầu giai đoạn cuối cùng của chương trình, đừng để mất liên lạc với những người anh em hay quên việc đọc Lời Chúa hằng ngày, [suy niệm Lời Chúa theo phương pháp Lectio Divina](#) và xét mình cuối ngày. Hãy kết thúc cách mạnh mẽ. Cũng vậy, bạn đã quen với việc

câu nguyện 10 kinh Kính Mừng mỗi ngày, trong giai  
đoạn cuối này, hãy tăng nó lên thành một  
[chuỗi Mân Côi](#).

## Ngày 24: Hãm mình ép xác

Chắc hẳn bạn có thể nhớ lại hình ảnh lúc một đứa trẻ khóc lóc, đập đồ tại một cửa hàng vì cha mẹ không chiều theo ý nó về một món đồ chơi hay một gói kẹo. Một đứa trẻ hư hỏng không thể chịu đựng được khi nghe từ “không”. Cũng vậy, nếu chúng ta nuông chiều bản thân với những thú vui và thỏa mãn các giác quan của mình, cơ thể chúng ta sẽ nổi loạn khi chúng ta rút lại những ham muốn đó.

Thông thường, giải pháp tốt nhất cho sự nổi loạn này là chúng ta cần giải quyết nó trước khi nó đến. Nói cách khác, nếu chúng ta mong muốn cơ thể mình phục tùng theo phép tắc của linh hồn trong lúc bị cám dỗ nặng nề, chúng ta nên rèn luyện bản thân trước bằng cách từ chối những thú vui nhỏ hơn.

Ví dụ, một quốc gia đã từng bị một quốc gia khác tấn công, cách duy nhất người dân có thể trốn thoát là đi thuyền qua vùng nước băng giá. Tuy nhiên, hầu hết các thuyền đều là mục tiêu của kẻ thù, và những người tị

nạn đã chết vì hạ thân nhiệt dưới nước khi tàu của họ bị chìm. Để có thể đến tới được nơi an toàn, một người đàn ông đã bắt đầu tập ngâm mình trong bồn nước đá lạnh. Anh ta bắt đầu tắm trong nước giá buốt trong một phút ngắn ngủi rồi dần dần tăng khả năng chịu đựng của cơ thể từng phút một đối với cơn đau. Sau một thời gian, anh ta có thể chịu được nhiệt độ băng giá trong thời gian dài. Khi đến ngày chạy trốn quân địch, thuyền của ông bị đánh chìm nhưng một mình ông bơi vào bờ an toàn.

Sự hãm mình ép xác trong nền văn hóa ngày nay cũng không khác biệt. Hôm nay, chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn hai cách để kìm hãm các giác quan, giúp bạn chuẩn bị đầy đủ, chống chọi với các cuộc tấn công của kẻ thù.

## **HÀNH ĐỘNG**

Gốc của từ “hãm mình / mortify” là mors trong tiếng La-tinh, có nghĩa là “cái chết”. Theo quan điểm Kitô giáo, việc hãm mình là khi chúng ta gây ra những “cái chết” nho nhỏ trong những chuyện mình mong muốn để đạt được điều tốt đẹp hơn. Từ cái nhìn của thế giới trần

tục, những cái chết nhỏ này có vẻ vô nghĩa và quá đáng. Tuy nhiên, Chúa đem sự sống cho chúng ta qua đó. Ví dụ, hãy xem xét thiên nhiên: Khi một trận cháy rừng thiêu rụi cả một khu rừng, dường như nó chỉ để lại sự tàn phá phía sau. Tuy nhiên, hạt của cây thông chỉ nảy mầm khi nó bị đốt cháy. Những quả tùng đôi khi phải đợi hàng năm trời vì bị bịt kín trong lớp nhựa thông, cho đến khi lửa đánh thức chúng dậy. Sau khi sức nóng gay gắt mở bung các hạt giống, chất thể mới của cây sẽ phát triển từ đất tro giàu carbon mà ngọn lửa đã tạo ra. Cũng vậy, đời sống nội tâm sống động của người Kitô hữu chỉ xuất hiện khi biết hãm mình. Dưới đây là hai cách bạn có thể thực hiện bất kỳ lúc nào:

Kìm hãm thân thể: Chúng tôi đã đề cập điều này ở trên, nhưng cần nhắc lại: Hãy tắm bằng nước lạnh ngay hôm nay (Hoặc tìm một cách hãm mình phù hợp với hoàn cảnh của bạn). Tuy nhiên đừng chịu đựng sự khó chịu này mà không dâng nó lên Chúa với một ý định cụ thể. Hãy dâng nó như một lời cầu nguyện cho cô dâu tương lai của bạn, cho những người bị mắc kẹt trong ngành

buôn bán tình dục, cho những người phụ nữ mà bạn thèm muốn, hoặc cho tất cả những người đàn ông đã từng đọc cuốn sách này.

Kìm hãm đôi mắt của bạn: Mặc dù chúng ta không có quyền ngăn chặn những hình ảnh quấy rối ở khắp nơi, chúng ta luôn có thể không nhìn chúng. Những cám dỗ chắc chắn sẽ đến, ví dụ khi bạn nhận thấy một người phụ nữ chạy bộ ngang qua, bạn không nhất thiết phải nhìn chăm chăm vào cô ấy. Nếu bạn nhìn thấy, hãy cầu nguyện cho cô ấy và luôn hướng mắt về phía trước. Hãy làm chủ đôi mắt của bạn. Thánh Josemaría Escrivá hỏi: “Sao lại nhìn quanh khi bạn đang mang cả “vũ trụ” trong mình?”<sup>38</sup> Cũng vậy, nếu một cảnh không đáng được nhìn xuất hiện trên màn hình, đừng trở mắt nhìn nó và nghĩ, “Chà, thật không thể tin được là mạng xã hội đã trở nên tệ hại đến mức này. Nhìn kìa, họ ném những hình ảnh khiêu khích vào đàn ông chúng ta! Thật là bất công. Nhìn thấy cô ấy không?” Đừng tốn thời gian cho sự dâm dục và hãy chuyển màn hình. Qua mỗi cơn cám dỗ, hãy phát triển khả năng phản xạ nhanh

nhẹn của bạn. Bạn không đôi hướng nhìn vì cơ thể cô ấy xấu, mà vì Chúa đã tạo dựng cô ấy quá tốt đẹp nên cô không thể bị hạ giá.

([Video cho ngày 24](#))

## Ngày 25: Ăn chay

Trong thế giới hữu hình, có những định luật vật lý cai quản các vật thể, chẳng hạn như thuyết tương đối, nhiệt động lực học, chuyển động, v.v... Cũng vậy, có những quy luật được đặt ra trong thế giới vô hình. Một ví dụ về điều này từ Phúc âm Thánh Mác-cô, khi các môn đệ của Chúa Giêsu không trừ được quỷ. Cha của cậu bé bị quỷ ám nói với Chúa Giêsu:

“Thưa Thầy, tôi đã đem con trai tôi lại cùng Thầy; cháu bị quỷ ám. Bất cứ ở đâu, hễ quỷ nhập vào là vật cháu xuống. Cháu sùi bọt mép, nghiến răng, cứng đờ người ra. Tôi đã nói với các môn đệ Thầy để họ trừ tên quỷ đó, nhưng các ông không làm nổi.”

Chúa Giêsu bảo đưa đứa bé đến cho Ngài và câu chuyện tiếp tục:

Vừa thấy Người, quỷ liền lay nó thật mạnh, nó ngã xuống đất, lăn lộn, sùi cả bọt mép. Khi thấy đám đông tuôn đến, Đức Giêsu quát mắng tên quỷ: “Thần câm



điếc kia, Ta truyền cho ngươi: ra khỏi đũa bé và không được nhập vào nó nữa!” Quỷ thét lên, lay nó thật mạnh, rồi ra khỏi. Đũa bé ra như chết, khiến cho nhiều người nói: “Nó chết rồi!” Nhưng Đức Giê-su cầm lấy tay nó, đỡ nó dậy, và nó đứng lên. Khi Người vào nhà, các môn đệ mới hỏi riêng Người: “Tại sao chúng con đây lại không trừ nỏ tên quỷ ấy?” Người đáp: “Giống quỷ ấy, chỉ có cầu nguyện mới trừ được thôi.” (Mác-cô 9,17-29)

Chúng ta sẽ có sức mạnh khi cầu nguyện với cả cơ thể.

Ngoài khả năng cầu nguyện cho người khác, việc ăn chay còn rèn luyện khả năng làm chủ bản thân của chúng ta. Nó có nghĩa là từ chối những thứ mà chúng ta có thể có, để củng cố khả năng chống lại những thứ chúng ta không nên làm. Nói cách khác: nếu bạn không thể nói “không” với miếng bánh ngọt (vừa mới ra lò, làm ta có cảm giác hạnh phúc), bạn làm thế nào để “không” với dục vọng - thứ mà hấp dẫn hơn miếng bánh ngọt nhiều.

Tuy nhiên, ăn chay không chỉ giúp bạn rèn luyện khả

năng làm chủ bản thân. Con đói gọi lên một lời nhắc nhở về thể chất rằng chúng ta đang ăn chay, điều này sẽ giúp chúng ta nâng trái tim và tâm trí của mình lên tới Chúa. Ăn chay cũng là một phương tiện để sám hối, thanh tẩy và chuẩn bị, như đã nói ở nhiều nơi trong Kinh Thánh.<sup>39</sup> Nếu chính Chúa Giê-su đã ăn chay và dạy rằng các môn đệ của Ngài làm như vậy, chúng ta không có lý do chính đáng nào để bỏ qua hình thức cầu nguyện này.<sup>40</sup>

## **HÀNH ĐỘNG**

Trong ngày thứ sáu tới, hãy ăn chay, chỉ ăn bánh mì và nước nếu có thể. Bạn có thể ăn chay trong vòng hai mươi bốn giờ, hoặc bạn có thể không ăn gì từ lúc mặt trời mọc đến lúc mặt trời lặn, hoặc chỉ ăn một lần khi trời tối. Cách ăn chay nhẹ hơn là không ăn vặt ngoài bữa ăn chính hoặc chỉ uống nước thay vì các thức uống khác. Suốt ngày, hãy làm những hy sinh như vậy. Chẳng hạn như, mặc dù bạn “được phép” uống một tách cà phê thứ hai, hãy chọn không uống. Mặc dù bạn có thể ăn tráng miệng, bạn sẽ chọn không ăn. Điều quan trọng của

việc ăn chay là bạn hãy bắt đầu – ngừng suy nghĩ và thực sự làm điều đó! Ngay bây giờ, hãy đặt cuốn sách này xuống và cân nhắc xem bạn sẽ cam kết ăn chay như thế nào, kiêng ăn món gì. Hãy rất cụ thể! Hãy biến ăn chay thành thói quen hàng tuần vào các ngày thứ sáu, để bạn có những việc đền tội cụ thể và kết hợp hy sinh đó với cuộc khổ nạn của Chúa Kitô.

Khi bạn cảm nhận cơn đói, hãy coi điều này như một lời nhắc nhở từ cơ thể về lý do tại sao bạn phải hy sinh. Hãy dâng nó như một lời cầu nguyện cho một ý nguyện hoặc một ai đó, chẳng hạn như vợ/chồng tương lai của bạn. Khi bạn bắt đầu ăn chay, bạn đã đặt ý nghĩa vào nó. Khi ăn chay vì tình yêu, sự hy sinh sẽ trở nên ngọt ngào.

[\(Video cho ngày 25\)](#)

## Ngày 26: Đọc sách thiêng liêng

Có nhiều khó khăn của chúng ta về dâm dục liên quan đến những hình ảnh đã đi vào trí tưởng tượng thông qua đôi mắt. Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi chúng ta phải dùng mắt để thanh lọc tâm trí. Một trong những cách tốt nhất để làm điều này là đọc những gì thánh thiêng. Như Thánh Josemaría Escrivá đã nói: “Đừng xem nhẹ việc đọc sách thiêng liêng. Chính việc đọc sách đã làm nên nhiều vị thánh.”<sup>41</sup>

Về việc chọn sách để đọc, chúng tôi sẽ chia chúng thành ba loại:

Đầu tiên là Lời Chúa. Đọc Kinh Thánh hằng ngày. Một nơi tốt để bắt đầu là bốn sách Phúc âm, cũng như các sách khôn ngoan từ Cựu Ước, chẳng hạn như các sách Châm ngôn, Huấn ca, và Khôn ngoan.

Loại thứ hai là tài liệu của các vị thánh hoặc sách về cuộc đời của họ. Nguồn cảm hứng phi thường đến từ việc tìm hiểu những cá nhân đã sống một cuộc đời phi

thường. Thông qua việc tìm hiểu về các vị thánh, bạn sẽ không chỉ khám phá ra sự thánh thiện mà còn cả tính con người của họ. Bạn cũng sẽ thiết lập tình bạn thánh thiện với họ và xin họ cầu thay nguyện giúp bạn thường xuyên hơn khi bạn biết cuộc sống và những khó khăn của họ.

Loại cuối cùng là những cuốn sách cung cấp cho bạn nền tảng đạo đức và thần học sâu sắc hơn. Ví dụ, sách về Thần học Thân xác, đức trong sạch hoặc bất kỳ chủ đề nào về giáo huấn của Giáo hội mà bạn quan tâm. Luôn đọc một cuốn sách hay (hoặc nghe bản ghi âm của cuốn sách nếu có). Khi đọc hết một cuốn sách, hãy bắt đầu tìm cuốn mới. Nếu ngày nay đàn ông dành một nửa thời gian chơi game để đọc sách thiêng liêng, thế giới này sẽ được cách mạng hóa. Theo lời của Thánh Athanasius: “Bạn sẽ không thấy ai đang cố gắng thăng tiến [bản thân] mà không siêng năng đọc sách thiêng liêng. Bỏ qua việc đó thì sự thiếu tiến bộ của anh ta sẽ sớm bị phơi bày.”<sup>42</sup>

## **HÀNH ĐỘNG**

Bằng giọng địa phương của người Ái Nhĩ Lan, một linh mục lớn tuổi đã từng nói với tôi (Jason) trong tòa giải tội: “Lời Chúa có sức mạnh xua đuổi sự dữ.” Vì lý do nào đó, cụm từ này không bao giờ rời xa tôi. Khi tôi bắt đầu suy ngẫm điều cha ấy muốn nói với tôi, tôi nhận ra rằng Lời Chúa là vũ khí được Chúa Giêsu ưa thích sử dụng khi chịu ma quỷ cám dỗ, chúng đã tìm cách làm Ngài sa ngã trong hoang địa.

Hãy xem xét cách Kinh Thánh chống lại sự dối trá của nền văn hóa:

Thế giới nói: “Bạn không thể tự chủ ở độ tuổi này nên cần gì mà phải bày đặt quan tâm đến chuyện làm gương xấu cho bạn bè vì nói năng tục tĩu và lối sống bừa bãi tùy tiện này chứ!” Kinh Thánh nói: “Chớ gì đừng có ai coi thường anh vì anh còn trẻ. Trái lại, anh hãy nên gương mẫu cho các tín hữu về lời ăn tiếng nói, về cách cư xử, về đức ái, đức tin và lòng trong sạch” (1 Tm 4,12).

Một nền văn hóa đòi trụ nói rằng: “Cuộc sống của bạn

thực sự ở trong những cuộc phiêu lưu ản danh trên mạng.” Kinh Thánh nói: “Sự sống mới của anh em hiện đang tiềm tàng với Đức Kitô nơi Thiên Chúa” (Cô-lô-xê 3, 3).

Tính dâm dục nói: “Bạn chỉ thực sự sống khi chiều theo tất cả các ham muốn tình dục, cho dù điều đó có phải ghét bỏ phụ nữ hay là hạ giá họ đi chăng nữa!”. Kinh Thánh nói: “Sự sống đời đời đó là họ nhận biết Cha, Thiên Chúa duy nhất và chân thật, và nhận biết Đấng Cha đã sai đến, là Giêsu Kitô” (Gioan 17, 3).

Ngoài ra, thay vì việc chỉ đọc Kinh Thánh, hãy ghi nhớ và sử dụng nó trong những lúc bị cám dỗ. Khi cơn cám dỗ đến, hãy chọn một trong những câu ngắn dưới đây và thì thầm cầu nguyện. Hãy nhớ rằng đây không chỉ đơn thuần là một bài tập thể dục cho tâm hồn hay là dùng tôn giáo để phân tâm trong cuộc chiến thiêng liêng. Lời Chúa có sức mạnh, Lời Chúa chứa đựng quyền năng.

Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa (Mát-thêu 5, 8).

Thân xác con người không phải để gian dâm, mà để phụng sự Chúa, vì Chúa làm chủ thân xác. (1 Cô-rin-tô 6,13).

Ngoài ra, thưa anh em, 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. (Phi-líp-phê 4, 8)

Ai chuộng lòng thanh khiết và ăn nói dễ thương sẽ được vua nhận làm bạn hữu (Châm ngôn 22,11).

Xin cho con được nghe tiếng reo mừng hoan hỷ, để xương cốt bị Ngài nghiền nát được nhảy múa tung bừng. (Thánh vịnh 51,10)

Anh em hãy mặc lấy Chúa Giê-su Ki-tô, và đừng chiều theo tính xác thịt mà thỏa mãn các dục vọng (Rô-ma 13,14).

Làm thế nào giữ được tuổi xuân trong trắng? Thưa phải tuân theo Lời Chúa dạy (Thánh vịnh 119, 9).

([Video cho ngày 26](#))



## Ngày 27: Tập sống tĩnh lặng

Phẩm chất của một người đàn ông không thể được đo lường bằng khả năng thể thao, sự nổi tiếng hay thành công của anh ta. Sách Huân ca tuyên bố, “Có thử lửa mới biết bình thợ gốm, nghe chuyện trò, biết ai rôm ai hay.” (Huân ca 27, 5). Nhưng tại sao lại được đo lường bằng lời nói? Hãy xem ba vị thánh sau đây trả lời câu hỏi đó như thế nào:

Thánh Giacôbê viết: “Ai không vấp ngã về lời nói, ấy là người hoàn hảo, có khả năng kiềm chế toàn thân.” (Giacôbê 3, 2).

Chúng ta có thể che giấu nhiều thiếu sót của mình, nhưng như Thánh Basiliô Cả đã nhận xét: “Lời nói thực sự là hình ảnh của tâm hồn.”<sup>43</sup>

Tuy vậy, đừng chỉ tẩy chay những lời nói hoặc cuộc trò chuyện không hay. Như Thánh Faustina đã nói: “Một người hay nói thì bên trong trống rỗng.”<sup>44</sup> Thế giới không phải lúc nào cũng cần ý kiến của bạn.

Để phát triển đức tính tĩnh lặng, hãy biết rằng biết kiềm chế miệng lưỡi chỉ là một nửa nhiệm vụ. Chúng ta cũng cần hạn chế những gì lọt vào tai. Không phải lúc nào chúng ta cũng cần cắm tai vào nguồn âm thanh ồn ào bên ngoài. Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II lưu ý rằng nếu bạn muốn gặp gỡ Chúa Kitô thì: “Trên hết, hãy tạo ra sự tĩnh lặng trong nội tâm của bạn. Hãy để niềm khao khát mãnh liệt được nhìn thấy Thiên Chúa nảy sinh từ nơi sâu thẳm của trái tim bạn, một ước muốn đôi khi bị bóp nghẹt bởi sự ồn ào của thế giới và sự quyến rũ của thú vui.”<sup>45</sup> Khi chúng ta học cách bảo vệ sự tĩnh lặng này, Chúa sẽ có nhiều cơ hội nói với chúng ta hơn, làm trái tim chúng ta rung động và có thể lớn lên trong tình yêu.

## **HÀNH ĐỘNG**

Hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về đoạn viết ngắn này của Cha Anthony Paone, S.J., qua đó Chúa Kitô nói với bạn về sự cần thiết của tĩnh lặng trong cuộc sống:

Con của Ta, có những lúc con phải tìm cách ở một mình và tránh trò chuyện. Những lúc nói chuyện không tử tế, ngang ngược, hoặc không đứng đắn thì không đem lại ích lợi nào. Có ích gì khi lãng phí thời gian vào những cuộc tranh cãi vu vơ hoặc khoe khoang?

Đúng, có cuộc trò chuyện nhẹ nhàng mang lại sự nhẹ nhõm và giải trí cần thiết. Nhưng cũng có những cuộc trò chuyện không giúp người nói hoặc người nghe có cuộc sống tốt hơn, chúng là sự lãng phí thời gian đáng xấu hổ, vì thời gian quý báu sẽ không bao giờ quay trở lại.

Do đó, hãy suy nghĩ trước khi nói, và con sẽ không bao giờ hối hận về lời nói của mình. Lời đã nói không thể thu lại được. Không phải lúc nào con cũng có thể thu lại tác hại của những phát ngôn thiếu suy nghĩ.

Nhiều thánh đã tránh sự đồng hành của loài người bất cứ khi nào có thể để được kết hợp gần gũi hơn với Ta. Một người trong số họ từng nhận xét: “Khi tôi đi ra giữa loài người, tôi trở về với ít “con người” hơn.” Điều này

có đúng khi con nói chuyện quá lâu không? Giữ tĩnh lặng hoàn toàn thì dễ hơn là ngừng nói khi cần phải ngừng.

Trong tĩnh lặng, Ta sẽ nói với con ít gián đoạn hơn. Lời nói của Ta sẽ đến dưới dạng ý tưởng, mong muốn, ý định và quyết tâm nảy sinh trong tâm hồn con. Con sẽ nghe thấy giọng nói của Ta mà ít bị phân tâm hơn. Yêu thích sự im lặng và học cách sử dụng nó thật tốt. Rồi con sẽ đến gần Ta hơn, như Ta ở gần con.<sup>46</sup>

Hãy ghi nhớ những lời này và rút khỏi mọi tiếng ồn ngày hôm nay: Không nhìn màn hình, không chơi game, không truyền thông xã hội, không nhạc, không podcast và không nói chuyện vô ích. Chỉ sử dụng máy tính và điện thoại của bạn cho những việc thực sự cần thiết ở trường học và công việc... rồi xem sự việc sẽ như thế nào. Đây không phải là một bài tập tùy chọn. Chúng tôi yêu cầu bạn không chuyển sang ngày 28 trừ khi bạn vượt qua thử thách này. Bằng cách chinh phục thử thách, bạn sẽ khám phá ra hoa trái của sự tĩnh lặng thuần túy là cần thiết và có sự tinh táo để nhận ra: tất cả

chúng ta đã gắn bó với tiếng ồn và sự mất tập trung như thế nào. ([Video cho ngày 27](#))

## **Ngày 28: Hãy nghe lời Người**

Trong suốt Cựu Ước, Thiên Chúa ban vô số mệnh lệnh cho nhân loại. Tuy nhiên, bạn có biết rằng Thiên Chúa Cha chỉ ban một điều duy nhất trong tất cả các trang Tân Ước không? Ngài ra lệnh, “Đây là Con yêu dấu của Ta, hãy nghe lời Người.” (Mác-cô 9,7).

Đối với hầu hết đàn ông, khía cạnh khó khăn nhất của việc cầu nguyện không phải là tìm được thời gian, nói chuyện với Chúa, ca khen Ngài, hoặc cầu thay cho người khác. Thách thức lớn nhất là ngồi yên và lắng nghe. Chúng ta muốn kiểm soát tình huống, tạo ra tác động và xem kết quả. Lắng nghe Chúa – và đôi khi cả người khác – không phải là điều chúng ta giỏi giang. Chúng ta cảm thấy thoải mái với hoạt động hơn là tiếp nhận. Chúng ta ưa thích làm điều gì đó hơn là để điều đó được thực hiện cho chúng ta.

Mặc dù đây có thể là một thế mạnh đối với chúng ta trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống, nhưng đó lại là một

khuyết điểm lớn khi nói đến sự phát triển tâm linh. Chúng ta thậm chí có thể cảm thấy như chúng ta đang rất chủ động trong thời gian cầu nguyện của mình, nhưng cũng nhiều khi là rất lười biếng bởi vì chúng ta chỉ muốn làm những gì dễ dàng nhất. Do đó, bước ra khỏi vùng an toàn của bạn và “hãy nghe lời Người”.

## **HÀNH ĐỘNG**

Nhiều người đàn ông trở nên bồn chồn khi họ cố gắng lắng nghe Chúa mà không nghe được gì, bởi vì họ chưa bao giờ được dạy cách cầu nguyện. Nếu bạn muốn nghe Ngài, đây là ba cách để biến điều này thành hiện thực:

Trước tiên, đừng đợi đến giờ cầu nguyện để tạo bầu khí tĩnh lặng trong cuộc sống của bạn. Như chúng tôi đã đề cập ngày hôm qua, hãy rút phích cắm khỏi sự ồn ào suốt ngày của bạn. Bạn không cần phải phát một bài hát, podcast hoặc video vào mọi thời điểm. Nếu bạn tạo ra những không gian yên tĩnh cả ngày, bạn sẽ có nhiều khả năng nghe thấy tiếng Chúa ngay cả khi không cầu nguyện!

Thứ hai, đừng chờ đợi một giọng nói có thể nghe bằng lỗ tai. Rất thường là Chúa “nói” với chúng ta thông qua sự thúc đẩy của Chúa Thánh Thần để hướng tâm hồn chúng ta đến những gì tốt lành. Một linh mục nói rằng Chúa Thánh Thần nói với chúng ta hơn một trăm lần mỗi ngày. Câu hỏi đặt ra là liệu chúng ta có đang lắng nghe hay không.

Thứ ba, Chúa đã viết một cuốn sách để bạn biết chính xác những gì Ngài muốn nói với bạn. Bạn có thể tưởng tượng đang đứng trước mặt Chúa ở đời sau, cố gắng giải thích tại sao bạn cảm thấy rất khó nghe tiếng Ngài khi bạn không bao giờ dành thời gian để đọc Kinh Thánh không? Khi ba mươi ba ngày của chương trình này kết thúc, đừng ngừng thực hành Lectio Divina (đọc và suy niệm Lời Chúa). Chúa sẽ tiếp tục nói chuyện với bạn qua Lời của Ngài.

Bí quyết cho một cuộc sống vui tươi và một tương lai tràn đầy hy vọng không phải là có kế hoạch cho ngày mai mà là lắng nghe tiếng Chúa ngày hôm nay. Chúa, Tác giả của Sự sống, có điều muốn nói với bạn hôm



nay. Do đó, hãy dành ra ít nhất mười lăm phút cầu nguyện trong tĩnh lặng mỗi ngày. ([Video cho ngày 28](#))

## **Ngày 29: Hãy nhớ đến Thiên thần Hộ thủ của bạn**

Khi bạn nghĩ về một Thiên thần Hộ thủ bạn nghĩ đến điều gì? Đó có phải là một phụ nữ trẻ mang đôi cánh trong chiếc áo thùng thình, hộ tống lũ trẻ qua cầu không? Hay là những đứa trẻ mập béo, lùn, có cánh, quần trong một chiếc khố bay lơ lửng trên mây? Thật không may, hầu hết các tác phẩm nghệ thuật Kitô giáo đều không miêu tả đúng bản chất của các thiên thần. Tương tự như vậy, khi các phương tiện truyền thông miêu tả các thiên thần, họ được miêu tả là không có sứ mệnh nào khác ngoài việc giải cứu con người khỏi những tổn hại thể lý. Không có nhiều đề cập về vai trò của họ trong việc bảo vệ các linh hồn khỏi sự hủy hoại tâm linh. Tuy nhiên, đây là vai trò chính của một Thiên thần Hộ thủ.

Thiên thần là những thụ tạo thuần linh, là tô tử và sứ giả của Chúa. Sách Giáo lý của Giáo hội Công giáo cho biết thêm: “Các ngài là những thụ tạo có ngôi vị và bất

tử. Các ngài hoàn hảo hơn mọi thụ tạo hữu hình.”<sup>47</sup> Những hình ảnh nghệ thuật của các thiên thần, mặc dù không hoàn hảo, nhưng truyền đạt những chân lý sâu sắc. Đôi khi thiên thần được miêu tả là nữ tính vì các ngài đẹp đẽ. Các thiên thần được miêu tả như trẻ em vì sự trong trắng của họ. Đôi cánh tượng trưng cho sự nhanh nhẹn, và những đám mây nói lên rằng họ thuộc về trời. Tuy nhiên, điều còn thiếu là khi các thiên thần xuất hiện trong Kinh Thánh, họ nói với những người nhìn thấy họ rằng “Đừng sợ!” bởi vì những người này rất sợ hãi khi gặp các ngài.

Khi Chúa Giê-su bị bắt trong Vườn Ghết-sê-ma-ni, Chúa Giê-su bảo Phê-rô hãy cất thanh gươm của mình và nhắc nhở Phê-rô rằng Ngài có thể dễ dàng triệu tập hơn mười hai đạo binh thiên thần.<sup>48</sup> Một đạo binh La Mã bao gồm sáu nghìn binh lính, có nghĩa là Chúa Giê-su có thể có triệu hồi bảy mươi hai nghìn thiên thần. Điều này không phải là chưa từng có. Trong sách Các Vua quyển thứ hai chương 6, một người đầy tớ của ngôn sứ Ê-li-sa hoảng sợ khi thấy thành phố của họ bị quân đội bao vây. Ê-li-

sa trấn an người ấy và nói: “Vì những người ở với chúng ta đông hơn những người ở với chúng.” Sau đó, Ê-li-sa cầu nguyện với Chúa để người đầy tớ có thể thấy, và “Chúa mở mắt cho đầy tớ ấy, và người ấy thấy trên núi đầy những ngựa lửa và các xe chiến mã bằng lửa đang bao quanh bảo vệ Ê-li-sa” (2 Các Vua 6, 16–17). Chi tiếng của đạo binh này đã khiến kẻ thù trong đêm bỏ “mọi thứ y nguyên mà mạnh ai nấy chạy để cứu mạng”.<sup>49</sup>

Theo cách tương tự, người Kitô hữu cũng nên nhớ rằng mặc dù một người có thể cảm thấy mình yếu thế khi phần đầu đạt được nhân đức, nhưng chúng ta có đạo binh thiên quốc xung quanh bảo vệ mình. Như Chúa Giê-su đã nói với Thánh Faustina: “Cha sẽ không đánh lừa con bằng những viễn ảnh bình an và những an ủi; ngược lại, con hãy chuẩn bị cho các cuộc chiến kinh khủng. Con hãy biết hiện giờ con đang ở trên một khán đài hoành tráng, toàn thể thiên đàng và trần thế đang quan sát con. Con hãy chiến đấu như một dũng sĩ để Cha có thể ban thưởng cho con. Đừng sợ hãi vắn vớ, bởi

vì con không cô đơn.”<sup>50</sup>

## **HÀNH ĐỘNG**

Việc sùng kính các thiên thần không phải tùy tiện. Như các thiên thần đã phục vụ Chúa Giêsu sau khi Ngài bị Satan cám dỗ trong hoang mạc và các ngài cũng đã đến để hỗ trợ Chúa Giêsu trong cơn đau buồn ở vườn Ghết-sê-ma-ni, các ngài đã được trao cho chúng ta để bảo vệ chúng ta trên con đường tiến về thiên đàng.

Do đó, hãy tận dụng sức mạnh cầu thay nguyện giúp của Thiên thần Hộ thủ của bạn, cũng như sự bảo vệ của Thánh Micae, Tổng lãnh Thiên thần, hoặc những ân sủng chữa lành của Tổng lãnh Thiên thần Ra-pha-en. Dưới đây là cách bạn sùng kính các ngài trong cuộc sống hàng ngày :

Trước tiên, hãy thuộc lòng lời cầu nguyện với Thánh Micae, Tổng lãnh Thiên thần, và đọc lời cầu nguyện đó khi bạn cảm thấy bị cám dỗ:

Tổng lãnh Thiên thần Micae, xin giúp chúng con trong cơn giao chiến, chống trả sự hiểm ác mưu sâu của quỷ dữ. Chúng con sấp mình nguyện xin Chúa chế ngự nó; cũng xin Hoàng tử Cơ binh trên trời lấy quyền phép Chúa mà hạ Satan cùng các quỷ dữ, chúng đang rong ruổi khắp thế làm hại các linh hồn, bắt họ đem đi giam cầm trong hỏa ngục. Amen.

Một người đã có lần nói với Thánh Padre Pio trong tòa giải tội: “Nhưng tôi không từ bỏ được tội lỗi của mình. Đối với tôi chúng thật cần thiết cho cuộc sống. Hãy giúp tôi tìm ra biện pháp khắc phục”. Thánh Padre Pio đưa cho người ấy lời cầu nguyện với Thánh Micae Tổng lãnh Thiên thần và bảo anh ta cầu nguyện hàng ngày trong bốn tháng!”<sup>51</sup>

Thứ hai, hãy học lời cầu nguyện của Thiên thần Hộ thủ, và thêm nó vào thói quen buổi sáng của bạn: “Lạy Thiên thần Chúa, người được Chúa thương giao phó con cho ngài coi sóc, xin ở bên con mỗi ngày, để soi sáng, giữ gìn, dìu dắt và cai quản con. Amen.”

Cũng xin Chúa ban ơn để bạn có ý thức hơn về Thiên thần Hộ thủ của mình. Thánh Josemaría Escrivá đã viết, “Nếu bạn nhớ đến sự hiện diện của thiên thần của bạn và thiên thần của những người hàng xóm của bạn, bạn sẽ tránh được nhiều điều ngu xuẩn trong các cuộc trò chuyện.”<sup>52</sup> Hãy nghĩ về điều đó: làm sao một người đàn ông có thể xem phim khiêu dâm nếu anh ấy đã biết về sự hiện diện của một thiên thần trong cùng một căn phòng? Làm thế nào một người đàn ông có thể phạm tội với bạn gái trong khi ý thức về thiên thần của cả hai? Liệu một người đàn ông có thèm muốn một người phụ nữ ở nơi công cộng nếu anh ta biết thiên thần của cô ấy đang theo dõi cách anh ta nhìn cô ấy? Đây không phải là những thủ đoạn tinh thần để trốn tránh tội lỗi. Đây là những bài tập cho thấy những thực tại tâm linh.

[\(Video cho ngày 29\)](#)

## Ngày 30: Hãy đến với Thánh Giuse

Cũng giống như nhiều người gặp khó khăn trong việc kết nối với các thiên thần vì cách các ngài thường được thể hiện trong nghệ thuật Kitô giáo, điều này cũng vậy với Thánh Giuse. Nhiều họa sĩ, trong nỗ lực bảo vệ sự trinh khiết của Đức Trinh Nữ Maria, đã miêu tả Giuse như một người đàn ông lớn tuổi. Điều này không diễn tả đúng về Thánh Giuse vì một số lý do.

Thứ nhất, không có bằng chứng lịch sử nào cho thấy Giuse là một người đàn ông lớn tuổi. Đàn ông Do Thái vào thời Chúa Giêsu thường kết hôn ngay khi họ có thể chăm sóc cho gia đình. Đối với hầu hết đàn ông, điều này sẽ vào khoảng tuổi mười tám.

Thứ hai, Thiên Chúa ra lệnh cho Giuse đưa bà Maria từ Nazareth đến Bết-lê-hem, sang Ai Cập, và trở lại Na-darét. Cuộc hành trình gian khổ này sẽ là vài trăm dặm. Thật không hợp lý khi nhờ một người đàn ông lớn tuổi thực hiện chuyến đi nguy hiểm này, chứ đừng nói đến



việc bảo vệ một cô gái tuổi teen còn trinh và một hài nhi. Kinh Thánh cho biết rằng: Giuse không phải là một người yếu ớt. Trong tiếng Hy Lạp, từ của người thợ mộc là tekton, dùng để chỉ những người thợ thủ công làm việc với những vật liệu nặng. Sách Isaia nói về những người thợ mộc là những người đốn cây tùng.<sup>53</sup> Họ tự đẽo gỗ, vác khúc gỗ đến xưởng, làm khung cửa, ách cho bò, và những thứ khác. Như bất kỳ người cha nào huấn luyện con trong nghề nghiệp, Thánh Giuse cũng dạy Chúa Giêsu vác những khúc gỗ này qua các đường phố của Đất Thánh.

Thứ ba, nam giới không tự động tiến bộ trong đức trong sạch khi lớn lên. Hãy nhớ lại câu chuyện về Susanna trong sách Đa-ni-en. Bà ấy là một người phụ nữ xinh đẹp và đoan chính, nhưng “hai người đàn ông lớn tuổi thấy bà đi dạo mỗi ngày, thì sinh lòng ham muốn. Họ để tâm trí ra đòi bại, quay mắt đi để khỏi nhìn lên trời cao và chẳng nhớ đến những phán quyết công minh của Thiên Chúa.” Khi đã nhốt được bà trong vườn thì họ tìm cách dụ dỗ bà, bà từ chối lời mời mọc của họ. Để trốn

tránh tội lỗi của bản thân, cả hai đã nói dối và tố cáo bà đã phạm tội ngoại tình. Bà bị đem ra xét xử và bị khinh thường, như lời Kinh Thánh nói: “Vì bà che khăn, nên các tên khốn kiếp đó bắt phải lột khăn ra để ngắm nhan sắc của bà cho thoả.” Thiên Chúa “đã đánh động tâm trí thánh thiện của một nam thiếu niên tên là Đa-ni-en.” Đa-ni-en gọi toàn dân trở lại nơi xét xử, “vì những người kia đã làm chứng gian để hại người phụ nữ này.” Đa-ni-en tách riêng họ ra và phơi bày sự gian tà của họ. Với một kỳ mục, Đa-ni-en nói: “Hỡi con người già đời trong đường gian ác!” Và với người kia: “Hỡi nòi giống Ca-na-an, chứ không phải nòi giống Giu-đa, sắc đẹp đã mê hoặc ông, và tình dục đã làm cho ông ra hư hỏng.” (Đa-ni-en 13).

Cả hai đã bị hành hình, danh dự của Susanna được phục hồi và mọi người tôn kính Đa-ni-en vì sự thông thái của chàng trai trẻ ấy.

Trong câu chuyện cảm động này, Đa-ni-en không tham gia vào việc làm ô nhục bà Susanna. Chàng trai này đã dùng sức sống trẻ trung của mình để bảo vệ nhân phẩm

của bà khi bà không thể bảo vệ mình. Cũng vậy, Chúa ban cho thánh Giuse sự trong trắng trẻ trung để canh giữ sự trong trắng của Đức Maria. Vì lý do chính đáng, Giáo hội đã tôn vinh ngài trong Kinh cầu Thánh Giuse rằng ngài là đấng che chở kẻ giữ mình đồng trinh và làm cho quý thần kinh khiếp.

## **HÀNH ĐỘNG**

Những điều trên làm chúng ta nghĩ đến một Thánh Giuse đầy sức sống trẻ trung. Nhưng bây giờ hãy suy nghĩ xem điều này có nghĩa là gì: trong sự khôn ngoan của Ngài, Thiên Chúa Cha đã giao phó Trái tim không tỳ vết, Trái tim Vô nhiễm của Đức Trinh Nữ Maria... cho một người đàn ông tuổi đại học! Tại sao Chúa lại làm điều này? Bởi vì không có người đàn ông nào trên trái đất phù hợp với nhiệm vụ này hơn Giuse.

Bị thúc đẩy bởi khái niệm sai lầm về lòng sùng kính, một số người sợ hãi khi nghĩ về tình yêu Giuse dành cho Trinh nữ Maria và tình yêu của Trinh nữ Maria dành cho ngài. Nhưng chúng ta hãy nhớ lại rằng họ đã dính

hôn khi thiên thần Gáp-ri-en hiện ra với bà Maria và nói rằng bà sẽ thụ thai bởi phép Chúa Thánh Thần. Cả hai chờ đợi ngày kết hôn và sống đời gia đình. An toàn mà nói: Giuse đang yêu Maria. Làm sao mà Giuse lại không yêu Maria? Vì cô ấy là Đức Trinh nữ Maria! Tuy nhiên, tình yêu của Giuse không phải là mối đe dọa cho lời hứa trinh khiết của Đức Maria. Trên thực tế, chính tình yêu của Giuse dành cho Maria đã bảo vệ sự trong trắng của Trinh nữ Maria. Sự trinh trắng của Maria không được bảo vệ bởi tình trạng già yếu hay vô sinh của một người đàn ông cao niên, mà bởi đức hạnh và sự trung thành của Giuse.

Hãy suy nghĩ về tình yêu này. Hãy chiêm ngưỡng một Giuse trẻ tuổi, mạnh mẽ, đã đối xử với Đức Maria với lòng tôn kính vô cùng. Đừng ngại tưởng tượng về tình cảm thuần khiết của Giuse với Maria. Sống trong nền văn hóa ngày nay, trí tưởng tượng của chúng ta dễ bị ô nhiễm bởi những hình ảnh ham muốn. Vì lý do này, chúng ta cần làm sạch trí tưởng tượng của mình bằng cách cầu nguyện chiêm niệm. Hãy suy ngẫm về những

điều này, và sau đó khi bạn cảm thấy bị cám dỗ, hãy kêu gọi sự trợ giúp của Thánh Giuse, là đấng quý thân

kinh khiếp và là đấng che chở kẻ giữ mình đồng trinh.

([Video cho ngày 30](#))

## Ngày 31: Này là Mẹ con

Phụ nữ có một sức mạnh kỳ lạ để làm nổi bật những gì tốt nhất và xấu nhất trong chúng ta. Tôi (Jason) nhớ lại khi mình đang ở trong một tiệm sách và nhìn thấy bốn nam sinh trung học đang túm tụm quanh một tạp chí âm ô. Một cô gái 20 tuổi xinh đẹp và khỏe mạnh bước đến và bắt đầu đọc tạp chí ngay bên cạnh họ. Khi nhìn thấy cô, một anh chàng ho, một anh chàng khác thả cuốn tạp chí trở lại giá, và tất cả họ lao ra khỏi cửa – như thể họ tự nhiên trở nên không quan tâm đến phụ nữ bán khóa thân.

Điều gì đã xảy ra? Giả thuyết của tôi là: Sự hiện diện của nữ tính đích thực là một trong số những điều ít ỏi truyền cảm hứng cho sự nam tính của một người đàn ông. Là Kitô hữu, mối quan hệ cá nhân với Đức Kitô là điều không thể không có, nhưng Chúa của chúng ta cũng muốn chúng ta biết và yêu mến Mẹ của Ngài. Trên thực tế, khi một người đàn ông sùng kính Đức Maria và phó thác mình cho Mẹ, thì sự nữ tính của Mẹ bắt đầu

khơi dậy nam tính của anh ta trong lúc anh ta tìm cách trở nên xứng đáng với Mẹ. Có lẽ đây là một lý do tại sao Giám mục Hugh Doyle đã từng viết rằng: “Không ai có thể sống liên tục trong tội lỗi và tiếp tục đọc Kinh Mân Côi: hoặc họ sẽ từ bỏ tội lỗi hoặc họ sẽ từ bỏ Kinh Mân Côi.”<sup>54</sup>

Hãy xem xét cách các thánh đã khuyến khích chúng ta đến gần với Mẹ một cách tha thiết như thế nào. Thánh Louis de Montfort, một trong những tông đồ vĩ đại nhất của lòng sùng kính Đức Maria, đã thốt lên: Việc đào tạo và giáo dục những vị thánh lớn nhất, vào lúc gần ngày tận thế, sẽ được dành cho Mẹ.... Khi Chúa Thánh Thần, Phu Quân của Mẹ, thấy Mẹ trong một linh hồn, Ngài liền bay tới, vui sướng đi vào và trao ban dư đầy cho linh hồn đó, y như Chúa vẫn dành mọi ưu ái cho Mẹ Maria, Hiền Thê của Ngài. Ma quỷ sợ nhất một lời than thở của Mẹ để cầu bầu cho một linh hồn hơn là sợ các lời cầu xin của tất cả các thánh, và nó sợ một lời ngăm đe của Mẹ hơn là sợ tất cả mọi thứ cực hình... Trong một thời gian ngắn ngủi sống vâng phục và lệ thuộc vào

Mẹ Maria, người ta sẽ tiến xa hơn là nhiều năm sống theo ý riêng và cậy vào sức mình. Mẹ Maria nhân lành, Bà Chúa quyền năng của trời cao sẽ lập tức gửi tới nhiều đạo quân với từng triệu thiên thần để cứu giúp một đày tớ trung thành của Mẹ, đến độ người ta chưa từng nghe có một tôi tớ trung thành của Mẹ Maria, hoàn toàn phó thác nơi Mẹ, mà lại thua mưu chước, thua số đông và sức mạnh của kẻ thù mình.<sup>55</sup>

Hãy nghe theo lời khuyên của thánh nhân và đừng e dè với Mẹ. Trong lời cầu nguyện, hãy nhờ Mẹ dạy bạn cách nhìn phụ nữ. Hỏi Mẹ cách Mẹ đối xử với những người con gái của Mẹ.

## **HÀNH ĐỘNG**

Khi bắt đầu cuộc hành trình ba mươi ba ngày, chúng tôi khuyến khích bạn luôn mang theo chuỗi hạt Mân Côi. Nếu bạn trung thành với lòng sùng kính nhỏ này, bạn đã thấy những hiệu quả nào?

Thứ hai, bạn đã dành thời gian để đọc Kinh Mân Côi



hằng ngày chưa? Trong khi một số người xem thường Kinh Mân Côi, coi đó là sự sùng kính của các bà lão, thì Thánh Padre Pio nhận xét: “Một số người khờ khạo đến mức nghĩ rằng họ có thể sống mà không cần đến sự giúp đỡ của Đức Mẹ. Hãy yêu mến Đức Mẹ và đọc Kinh Mân Côi, vì Kinh Mân Côi của Mẹ là vũ khí chống lại những tệ nạn của thế giới ngày nay.”<sup>56</sup>

Cuối cùng, đừng chỉ đơn thuần lần hạt Mân Côi. Hãy quảng bá nó! Nếu bạn nghĩ rằng bạn không làm được, hãy đọc cuộc đời của Chân phước Bartolo Longo. Anh lớn lên trong một ngôi nhà Công giáo sùng đạo nhưng đã mất đức tin khi học đại học. Anh ta bắt đầu tìm hiểu về những điều huyền bí, tham gia vào các buổi cầu hồn, có hành vi tình dục lãng nhãng, và thậm chí còn trở thành tư tế cho Satan! Bị ám ảnh bởi tự tử và bị hành hạ bởi những hình ảnh của ma quỷ, anh ta được một linh mục hướng dẫn sửa đổi cuộc đời của mình và Bartolo đã tận tâm thúc đẩy việc lần hạt Mân Côi. Năm 1980, ba mươi nghìn người đã tập trung tại lễ phong chân phước cho ngài, khi Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II tuyên bố

ngài là “Tông đồ của Kinh Mân Côi”. Không điều gì trong quá khứ có thể khiến bạn không đủ tư cách dẫn dắt người khác đến với Chúa qua Đức Maria. ([Video cho ngày 31](#))

## Ngày 32: Sống đời Thánh Thể mãnh liệt

Theo công ty nghiên cứu thị trường Nielsen, một người trung bình dành 11 giờ 6 phút mỗi ngày để tương tác với màn hình, cho dù đó là điện thoại, máy tính hay tivi (điều thú vị là nếu đổi thành phút, nó sẽ là 666 phút).<sup>57</sup> Nếu điều này không đủ để là lời cảnh tỉnh, hãy làm một phép toán và nó cộng lại ra hơn 36 năm cuộc đời một người! Thường thì khoảng thời gian này hoàn toàn có thể được sử dụng hiệu quả hơn. Khi một người đàn ông nằm trên giường bệnh, một điều mà anh ta không bao giờ muốn là có nhiều thời gian nhìn vào màn hình hơn.

Công nghệ có thể là một may mắn lớn trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta chỉ chuyên một phần nhỏ thời gian trên màn hình vào giờ Cầu Thánh Thể? Thay vì say sưa xem thêm một chương trình nữa, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta dành 30 phút trong ngày để tham dự Thánh lễ? Một thay đổi ngoạn mục sẽ xảy ra trong cuộc sống của chúng ta.

Khi Môsê từ trên núi Xinaï xuống, bởi đã đàm đạo với

Thiên Chúa nên da mặt ông sáng chói, dân Israel không dám lại gần ông. Môsê phải lấy khăn che mặt khi nói chuyện với họ.<sup>58</sup> Tương tự như vậy, khi người ta sống đời Thánh Thể mãnh liệt, thì Thiên Chúa làm việc trong họ và qua họ một cách kỳ diệu, người ta không thể phủ nhận được. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta sẽ làm nhiều điều tốt hơn cho Thiên Chúa thông qua việc làm, nhưng như Thánh Gioan Thánh Giá nhắc nhở chúng ta:

Hãy để cho những người rất năng động, những người nghĩ rằng họ có thể chiến thắng thế gian bằng rao giảng và những công việc bên ngoài, nhận ra rằng họ sẽ mang lại lợi ích cho Giáo hội và làm đẹp lòng Chúa hơn, chưa kể đến tấm gương sáng của họ, nếu họ dành ít nhất một nửa thời gian này để cầu nguyện với Chúa. Khi đó, họ chắc chắn sẽ hoàn thành được nhiều việc hơn, và ít vất vả hơn, qua một việc thay vì phải làm một nghìn việc (để có cùng một kết quả). Qua lời cầu nguyện, họ gặt hái thành quả, và chính bản thân cũng được củng cố về mặt thiêng liêng. Nếu không có lời cầu nguyện, họ sẽ đổ ra rất nhiều sức lực nhưng hoàn thành rất ít, và đôi khi

không đạt được gì, và thậm chí có khi gây hại. Dù vẻ bề ngoài họ có thể đạt được nhiều, nhưng về bản chất, họ chẳng đạt được gì. Không chút nghi ngờ, những công việc tốt lành chỉ có thể được thực hiện bởi quyền năng Chúa.<sup>59</sup>

Việc dành thời gian cầu nguyện không chỉ giúp chúng ta trở thành những tông đồ có hiệu năng hơn, đặc biệt châu Thánh Thể còn hữu hiệu trong việc giúp chúng ta chiến đấu với tội lỗi xác thịt, vì lợi ích riêng của chúng ta. Trước hết, đôi mắt của chúng ta đã nhìn vào quá nhiều điều không trong sạch nên chúng ta rất cần nhìn thấy những gì thánh thiện. Thứ hai, lời trong Thánh lễ: “Đây là Mình Thầy, bị nộp vì các con” đảo ngược ngôn ngữ của dục vọng: “Đây là thân thể bạn, đã bị tôi lấy đi.” Là những người nam, lời mời gọi yêu thương không chỉ được đóng ấn trên thân thể của chúng ta, mà còn được đóng ấn trong Thân Thể Chúa Kitô – nơi bí tích Thánh Thể. Giống như một người chồng hiến thân cho cô dâu của mình để cô ấy cru mang sự sống, Đức Kitô - Vị Lang Quân đã hiến dâng thân thể Ngài cho Hiền thê của

Ngài là Hội Thánh - để chúng ta có được sự sống đời đời. Đây không phải là tình dục hóa bí tích Thánh Thể. Đây là nhận ra rằng tính dục rất thánh thiêng! Tính dục con người làm hữu hình tình yêu vô hình của Thiên Chúa!

Hãy xem xét câu trích dẫn đáng chú ý này của Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II:

Chúa Giêsu nói với chúng ta bằng ngôn ngữ tuyệt vời của món quà trao tặng bản thân và tình yêu, một tình yêu cao cả đến nỗi chúng ta hiến mạng sống mình vì yêu. Đó có phải là một điều dễ dàng không? Bạn biết rất rõ rằng nó không hề dễ dàng! Thật không dễ dàng quên đi cái tôi của mình, nhưng nếu chúng ta làm như vậy, nó sẽ kéo chúng ta ra khỏi tình yêu chiếm hữu và ái kỷ, đồng thời mở ra cho chúng ta niềm vui của một tình yêu tự hiến. Trường học về tự do và bác ái của Thánh Thể dạy chúng ta vượt qua những cảm xúc hơi hợt để bám rễ vững chắc vào những gì chân chính và tốt lành; nó giải phóng chúng ta khỏi sự ràng buộc bản thân để mở rộng trái tim mình với người khác. Nó dạy chúng ta chuyển

đổi từ một tình yêu ve vuốt đầy xúc cảm sang một tình yêu sinh hoa kết trái. Vì tình yêu không chỉ đơn thuần là một cảm giác; nó là một hành động của ý chí, bao gồm việc luôn đặt lợi ích của người khác trên lợi ích của chính mình: “Không có tình thương nào cao cả hơn tình thương của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình.”

Do đó, nếu bạn muốn có tự do, hãy dành nhiều thời gian ngồi trong trường học Thánh Thể. Ở đó, bạn sẽ khám phá ra ý nghĩa của việc xả thân vì cô dâu của bạn.

## **HÀNH ĐỘNG**

Thường có một Nhà thờ Công giáo không xa nơi bạn ở. Hôm nay hoặc ngày mai, hãy đi viếng Chúa Giêsu trong Thánh Thể khi bạn kết thúc cuộc hành trình ba mươi ba ngày này. Nếu bạn có thể dành ra thời gian tham dự Thánh lễ và rước lễ thì càng tốt. Sau khi rước lễ hoặc trong khi Châu Thánh Thể, hãy dâng những lời cầu nguyện sau đây:

## **Cầu nguyện với Chúa Giêsu**

Lạy Chúa Giêsu rất yêu mến, con biết rằng mọi ân sủng hoàn hảo, và trên hết là đức khiết tịnh, cần cậy nhờ đến trợ giúp đầy quyền năng nơi sự Quan Phòng của Chúa và nếu không có Chúa, một thụ tạo như chúng con không thể làm gì được. Vì vậy, con xin Chúa cùng với ơn của Chúa, hãy bảo vệ đức khiết tịnh và đức trong sạch trong tâm hồn cũng như nơi thể xác con. Và nếu có lúc qua các giác quan, con từng gặp phải bất cứ ảnh hưởng nào đã làm vấy bẩn đức trong sạch và đức khiết tịnh của con, thì xin Chúa là Chúa tể Tối cao của mọi sức mạnh con, hãy lấy nó khỏi con, để còn lại con với một trái tim trinh trong, tiến bước trong tình yêu Chúa và trong đời sống phục vụ. Con dâng hiến sự trong trắng của mình trong hết mọi ngày cuộc đời con trên bàn thờ cực thánh của Chúa. Amen.

## **Cầu nguyện với Đức Mẹ**

Lạy Trái tim Vô nhiễm Nguyên tội của Mẹ Maria, Đức Trinh nữ cực thanh cực tịnh, Mẹ hiểu thấu những nguy



cơ luân lý khủng khiếp đang đe dọa con từ mọi phía. Ý thức được sự yếu đuối nơi con người mình, con nguyện đặt bản thân, thể xác và linh hồn con, bây giờ và mãi mãi, dưới sự chăm sóc và bảo vệ từ mẫu của Mẹ. Con dâng hiến thân xác con cùng với tất cả các chi thể của con cho Mẹ, nài xin Mẹ giúp con đừng bao giờ sử dụng nó mà phạm tội với người khác hoặc gây hại cho họ. Xin Mẹ giúp con nhớ rằng thân thể con là “đền thờ của Chúa Thánh Thần” và dùng nó theo thánh ý Chúa vì lợi ích cứu rỗi cho con và tha nhân. Con xin hiến dâng lên Mẹ linh hồn con, xin Mẹ canh giữ và dẫn đưa hồn con bình an về với Mẹ và Chúa Giêsu nơi thiên đàng vĩnh cửu. Lạy Mẹ Maria, Mẹ của con, tất cả những gì con là và con có đều là của Mẹ. Xin Mẹ gìn giữ và bảo vệ con như tài sản và sở hữu của Mẹ.

Amen. ([Video cho ngày 32](#))

## Ngày 33: Sống trong tự do

Vào cuối những năm của thế kỷ thứ 19, ở Trung Quốc, một người chồng và người cha trẻ tên là Mark Ji Tianxiang bị bệnh dạ dày nghiêm trọng. Vì cũng là một lương y nên ông đã tự chữa bệnh cho mình bằng một loại thuốc giảm đau phổ biến lúc bấy giờ là thuốc phiện. Dù cơn bạo bệnh đã qua, nhưng chứng nghiện ma túy ở lại. Mark đã đi đến tòa giải tội, xưng tội của mình, và chẳng bao lâu lại tái phạm lần nữa. Rồi ông quay lại xưng tội, chỉ để trở về tiếp tục nghiện ngập, bất chấp sự xấu hổ vì bị xã hội xung quanh chê cười. Sau khi lặp lại chu kỳ này trong nhiều năm, anh được vị linh mục yêu cầu đừng quay lại xưng tội nữa cho đến khi anh thoát khỏi chứng nghiện ngập (rõ ràng đây không phải là lời khuyên tốt đẹp nhất).

Mark đã nghe theo lời khuyên của vị linh mục và tiếp tục đấu tranh mà không có ân sủng của các bí tích. Ông tiếp tục tham dự Thánh lễ, nhưng không rước lễ. Trong ba mươi năm, ông chiến đấu với chứng nghiện và vẫn

tiếp tục cầu nguyện xin Chúa biến ông thành một người tử vì đạo. Vào năm 1900, khi Mark sáu mươi sáu tuổi và vẫn còn nghiện ma túy, Chúa đã nhậm lời cầu nguyện của ông. Cuộc nổi dậy Boxer (Boxer Rebellion) tràn qua Trung Quốc và hàng chục nghìn Kitô hữu đã bị thảm sát. Mark cùng với 9 thành viên trong gia đình bị lôi đến nhà tù – nơi họ chờ bị hành quyết. Trên đường đi, cháu trai của Mark sợ hãi hỏi ông: “Ông ơi, chúng ta đi đâu vậy?” Mark trả lời: “Chúng ta đang đi về quê nhà.”

Tùng người một, những kẻ tra tấn bắt đầu chặt đầu sáu người cháu, hai con dâu và con trai của ông. Mark xin những kẻ hành quyết giết ông sau cùng, để không ai trong các thành viên gia đình ông phải chết một mình. Cuối cùng, Mark đã hát Kinh cầu Đức Trinh nữ Maria trước khi chết. Ông được phong thánh trong Giáo hội Công giáo... một người chết trong cơn nghiện thuốc phiện! Thánh Mark Ji Tianxiang là bằng chứng cho thấy rằng: một vị thánh không phải là người không có vấn nạn trong cuộc đời. Thánh là người đã dâng hoàn toàn vấn nạn của mình cho Chúa Giêsu Kitô.

Mặc dù đây có vẻ là một kết thúc âm ảm cho cuộc hành trình ba mươi ba ngày của chúng ta, nhưng chúng tôi đã để dành lời câu chuyện này lại cuối cùng bởi vì bất kể bạn đang ở đâu trong cuộc hành trình, bạn hoàn toàn thuộc về Chúa. Như chúng tôi đã nói ở phần đầu, bạn được yêu thương, và Thiên Chúa sẽ hoàn thành công việc tốt lành mà Ngài đã bắt đầu trong bạn (Phi-líp-phê 1, 6). Hãy đặt tin tưởng vào lời hứa này.

## **HÀNH ĐỘNG**

Trong vài tuần qua, chúng tôi đã trình bày mọi chiến lược và vũ khí chúng tôi có thể nghĩ đến để vượt qua sự dâm dục và giúp bạn phát triển trong sự tự do. Bây giờ, việc sử dụng chúng tùy thuộc vào bạn. Mặc dù sẽ không có một hành động cụ thể nào chờ bạn hoàn thành vào ngày mai, nhưng bạn sẽ thấy có thời gian và địa điểm để áp dụng cho từng điều bạn đã học được.

Không lâu nữa, bạn sẽ bị cám dỗ. Khi thời điểm đó đến, chúng tôi mời bạn tạm dừng. Nhớ lại những ân sủng bạn đã nhận được trong thời gian này và chọn một vũ khí từ

kho vũ khí của bạn. Bạn sẽ cảm ơn Chúa vì vẻ đẹp của người nữ và cầu nguyện cho cô ấy chứ? Bạn sẽ xác định được nguyên nhân hoặc gốc rễ đang phóng đại sức hấp dẫn của con cám dỗ này? Bạn sẽ hướng về Thánh Giuse, Thiên thần Hộ mệnh, hay một đối tác bạn phải giải bày trách nhiệm để có sức mạnh chứ? Bất kể quyết định của bạn là gì, hãy luôn biết rằng đây không phải là một cơ hội để sa ngã. Đây là một lời mời gọi yêu thương noi gương Đức Kitô, Đấng đã hiến thân mình vì Hiền thê của Ngài. Bây giờ hãy đi và làm điều Ngài đã làm. ([Video cho ngày 33](#))

## **Được rèn luyện để chiến đấu.**

Mặc dù ba mươi ba ngày này đã kết thúc, sống đời trong sạch là một cam kết đi theo Chúa Kitô trọn đời, chiến đấu vì cô dâu của mình, và đồng hàng ngũ với các anh em chiến binh. Do đó, chúng tôi mời các bạn tiếp tục đoàn kết với nhau để thanh lọc đôi mắt, trí tưởng tượng và hành động của mình.

Một trong những cách tốt nhất để làm điều này là lập Câu lạc bộ Chiến binh Công giáo - một hội huynh đệ của những người đàn ông cam kết thanh tẩy trái tim để nhìn thấy Chúa nơi người phụ nữ, trong chính họ và cuối cùng trên thiên đàng. Các thành viên hiểu rằng cuộc chiến không chỉ đơn thuần là tránh xa những hành vi tình dục không mong muốn. Đúng hơn, trọng tâm nằm trong những lời của Đức Kitô: “Phúc thay ai có lòng trong sạch vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa” (Mt 5, 8). Đức trong sạch cho phép một người gặp gỡ Chúa Kitô và khám phá sứ mệnh mà anh ta được mời gọi. Các thành viên Câu lạc bộ Chiến binh Công giáo

chiến đấu cho Chúa, cho người ấy (cô dâu tương lai của họ hoặc Giáo hội, và các chị em của họ trong nhân loại) và cho nhau. Để tìm hiểu cách thành lập Câu lạc bộ Chiến binh Công giáo, hãy truy cập vào [FightClubCatholic.com](http://FightClubCatholic.com).

## Chú thích

1 Summa II.II. 138.

2 C. S. Lewis, *The Weight of Glory* (New York: Harper Collins, 1949), 26.

3 C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Harper Collins, 1952), 49.

4 Bruce Marshall, *The World, The Flesh, and Father Smith* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1945), 108.

5 Josemaría Escrivá, *The Way / Con Đường* (New York: Scepter, 2002), 42.

6 Escrivá, *The Way / Con Đường*, 43.

7 Escrivá, *The Way / Con Đường*, 21.

8 Brother Michael Dimond, *Padre Pio* (Fillmore, NY: Most Holy Family Monastery, 2006), 52.

9 Joseph Cardinal Ratzinger, *God and the World* (San Francisco: Ignatius Press, 2002), 44.

10 R. M. Bergner and A. J. Bridges, “The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications,” *Journal of Sex and Marital Therapy* 28 (2002): 193–206.

11 “Emily,” in Henry J. Rogers, *The Silent War: Ministering to Those Caught in the Deception of Pornography* (Green Forest, AR: New Leaf Press, 2007).

12 Jason Evert and Crystalina Evert, *How to Find Your*



- Soulmate Without Losing Your Soul* (San Diego, CA: Totus Tuus Press, 2011), 25–26.
- 13 Saint Augustine; Paul Thigpen, *A Dictionary of Quotes from the Saints* (North Carolina: Tan Books, 2001), 101.
- 14 Jay Stringer, *Unwanted* (Colorado Springs: NavPress, 2018), 9.
- 15 Stringer, *Unwanted*, 60.
- 16 Stringer, *Unwanted*, 60.
- 17 Michael John Cusick, *Surfing for God* (Nashville, Thomas Nelson: 2012), 95.
- 18 Johann Hari, *Chasing the Scream* (New York, Bloomsbury: 2015), 293.
- 19 St. Philip Neri, in Saint Alphonsus Liguori, *The Practice of the Love of Jesus Christ* (New York: Aeterna Press, 2016).
- 20 Mt. 10:8.
- 21 Alex Woodie, “Today’s Baseball Analytics Make Moneyball Look Like Child’s Play,” *Datanami.com*, October 24, 2014.
- 22 Father Jacques Philippe, *Searching For and Maintaining Peace* (New York: Society of Saint Paul, 2002).
- 23 St. Padre Pio, in James Kubicki, *A Year of Daily Offerings* (Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 2016), 335.
- 24 *The Saint of Silence and the Message of Our Lady*,

18–20.

25 St. John Bosco, in Paul Thigpen, *A Dictionary of Quotes from the Saints* (Ann Arbor, MI: Charis Books, 2001), 124.

26 St. Gregory the Great, in Venerable Louis of Granada, OP, *The Sinner's Guide* (New York: Aeterna Press, 2015), 202.

27 C. S. Lewis, *The Screwtape Letters* (New York, Harper Collins: 2013), 53.

28 Matt 4; Luke 4.

29 Julia C. Basso and Wendy A. Suzuki, “The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review,” *Brain Plasticity* 2:2 (2017): 127–152.

30 St. Leo the Great, in Francis W. Johnston, *Voice of the Saints* (Gastonia, NC: Tan Books, 1986).

31 St. Ephraem, in Thigpen, *A Dictionary of Quotes from the Saints*, 228.

32 Rev. Daniel R. Jennings, M.A., “The Average Life Expectancy of a Porn Star,” <http://danielrjennings.org/TheAverageLifeExpectancyOfAPornStar.html>.

33 Dr. Mary Anne Layden, “The Science Behind Pornography Addiction,” 18 Nov. 2004. Reported in U.S Senate Hearings: *U. S. Senate Committee on Commerce, Science &*

*Transportation*. Web. 24 Nov. 2009.

34 Karol Wojtyła, *Love and Responsibility* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1981), 131.

35 Linda Lovelace, in Fred Strebeigh, “Defining Law on the Feminist Frontier,” *New York Times*, October 6, 1991.

36 Mike Tyson interview with Jeremy Schapp, *E:60*, ESPN, July 20, 2017.

37 Oliver Berton et al., “Essential Role of BDNF in Mesolimbic Dopamine Pathway in Social Defeat Stress,” *Science* 311 (February 2006), 864–68; Joe S. McIlhaney Jr. and Freda McKissic Bush, *Hooked* (Chicago: Northfield Publishing, 2008), 85.

38 Escrivá, *The Way / Con Đường*, 50.

39 Đaniel 10:1–3; Đnl 9; Mt 4:1–2.

40 Luca 5:35.

41 Escrivá, *The Way*, 39.

42 Thomas Morrow, *Who’s Who in Heaven* (Steubenville, OH: Emmaus Road Publishing, 2012), xi.

43 Rosemary Guiley, *The Quotable Saint* (New York: Visionary Living, Inc., 2002), 304.

44 St. Maria Faustina Kowalska, *Diary: Divine Mercy in My Soul / Nhật Ký Lòng Thương Xót* (Stockbridge, MA: Marians of the Immaculate Conception, 2002), 118.

45 Pope John Paul II, “Message for 2004 World Youth Day,” Vatican City, March 1, 2004.

- 46 Anthony Paone, S.J., *My Daily Bread* (New York: Confraternity of the Precious Blood, 1954).
- 47 *Giáo lý Hội thánh Công giáo* 2339 (San Francisco: Ignatius Press, 1994), 333.
- 48 Matt 26:53.
- 49 2 Vua 7:6–7.
- 50 St. Maria Faustina, *Diary*, 1760.
- 51 Dorothy Gaudiose, *Prophet of the People* (New York: Society of Saint Paul, 2018), 248.
- 52 Guiley, *The Quotable Saint*, 8.
- 53 Cf. Is 44:14.
- 54 Bishop Hugh Doyle, in “The Rosary,” EWTN.com.
- 55 St. Louis de Montfort, *True Devotion to Mary* (Rockford, IL: Tan Books, 1985), 21, 31, 98, 133.
- 56 Diane and Deacon Ron Allen, “Pray, Hope, and Don’t Worry,” *Padre Pio Newsletter*, 75:3.
- 57 Nielsen Total Audience Report, 2018.
- 58 Cf. Exodus 34.
- 59 St. John of the Cross, *The Collected Works of Saint John of the Cross* (Washington DC: ICS Publications, 2017), 588.