

Lẽ Thật Thuộc Linh Thứ sáu

Mong đợi sự bình yên hơn, khi bạn đặt những lo lắng của mình vào cánh tay quyền năng của Chúa.



Vào những ngày, sự căng thẳng dường như trở nên tồi tệ hơn, không tốt hơn. Tôi tiếp tục gặp khó khăn khi ngủ không ngon vào ban đêm. Thứ năm vừa qua, khi tôi đang trần trọc và xoay người trên giường, tôi đột nhiên tưởng tượng ra một bức tường lớn, mờ, dài 50 feet ở bên trái của tôi. Ở phía bên kia của nó, tôi có thể thấy một núi nước, trông như có thể vỡ ra bất cứ lúc nào. Tôi không biết những gì tôi nghĩ sẽ xảy ra tiếp theo, cuốn trôi tôi? nhấn chìm tôi? làm tổn thương tôi theo một cách khác? Tôi không biết mình đã thức hay ngủ, nhưng điều đó thật đáng sợ. Con đập sắp vỡ, và tôi đã không biết mình có thể làm gì để bảo vệ chính mình.

Khi tôi cảm thấy lo lắng như thế này, sự bình yên và niềm vui của tôi biến mất. Tôi đã từng cắn móng tay khi còn trẻ. Bây giờ, tôi chủ yếu bị căng thẳng hoặc đóng băng. Tôi gặp khó khăn trong việc tập trung hoặc kết nối với người khác về mặt cảm xúc. Nếu nó đủ tệ (như ngày khác), tôi khó có thể có một cuộc trò chuyện hoặc nhìn thẳng vào mắt người khác. Chúng tôi đã ở nhà gần tám tuần. Trong khi tôi làm quen với cách sống này, và thậm chí tận hưởng thêm thời gian ở nhà với gia đình, sự căng thẳng luôn ở đó. Và, nó vẫn đang tồn tại.

Chúng ta có thể mong đợi gì từ Chúa khi rất nhiều điều đáng sợ hoặc không biết về tương lai? Chúa có thể làm gì cho chúng ta khi sự lo lắng của chúng ta trở nên lớn đến mức chúng ta không thể hoạt động bình thường và chúng ta không thể là loại người chúng ta muốn trở thành?

Lễ Thật Thuộc Linh 6:

Mong đợi sự bình an hơn, khi bạn đặt những lo lắng của mình vào cánh tay quyền năng của Chúa. (Phi-líp 4: 6-7)

Sứ đồ Phao-lô biết rất rõ rằng nhiều Cơ đốc nhân, mặc dù có đức tin mạnh mẽ, vẫn phải vật lộn với lo lắng. Vì là con người. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải là tù nhân cho những lo lắng của chúng ta. Vì vậy, Phao-lô đưa ra công thức khá đơn giản này, với lời hứa rằng nếu chúng ta tuân theo nó, sự bình an của Đức Chúa Trời sẽ bảo vệ lòng và tâm trí của chúng ta. Công thức của Phao-lô là gì?

Chớ lo phiền chi hết
Nhưng trong mọi sự, hãy dùng lời cầu nguyện, nài xin
và sự tạ ơn mà trình các sự cầu xin của mình
cho Đức Chúa Trời
Sự bình an của Đức Chúa Trời
vượt quá mọi sự hiểu biết
sẽ giữ gìn lòng và ý tưởng anh em
trong Đức Chúa Jesus Christ.
Phi-líp 4:6-7, NIV

Nếu chúng ta phân tích sự hướng dẫn của Phao-lô thành một quy trình từng bước, chúng ta có thể dễ dàng thấy những gì chúng ta cần làm, bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy lo lắng.

1. Nhận biết rằng bạn có thể lo lắng hơn điều bạn nhận ra. Thông thường, các triệu chứng bao gồm cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng, khắc phục điều gì đó mà bạn lo lắng, trở nên sợ hãi một cách phi lý, cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu đuối, khó ngủ, v.v. Nếu bạn cảm thấy lo lắng, đừng từ chối hoặc cố gắng giả vờ là bạn không lo lắng. Nhận ra sự lo lắng của bạn là bước đầu tiên để bạn thoát ra khỏi nó.

2. Hướng về Chúa. Khi bạn gặp hoạn nạn, tình yêu thương của Đấng Tạo Hóa và Đấng cứu chuộc vẫn ở với bạn. Mục tiêu chính của cầu nguyện vào những lúc này là thoát ra khỏi bản thân và kết nối với Chúa, để Ngài có thể nâng bạn ra khỏi hố đen của sự lo lắng. Tuôn đổ hết tâm lòng của bạn cho Ngài. Tìm kiếm sự yên ủi từ việc đến gần Ngài và yên nghỉ trong sự hiện diện của Ngài, như tôi đã thảo luận trong bài tiểu luận phần trước.

3. Hãy cầu xin Chúa cho mọi thứ bạn muốn và cần. Lập một danh sách và thưa với Chúa những gì bạn đang lo lắng và tất cả mọi thứ bạn muốn Ngài làm. Điều này không giống như nắm chặt chân con thỏ hoặc cọ xát một số bức tượng tôn giáo hoặc chạm khắc, hy vọng giải phóng sức mạnh ma thuật hoặc buộc Chúa phải làm theo ý bạn. Đó là sự thật, Phao-lô bảo đảm với người Phi-líp rằng: “Đức Chúa Trời tôi sẽ làm cho đầy đủ mọi sự cần dùng của anh em y theo sự giàu có của Ngài ở nơi vinh hiển trong Đức Chúa Jesus Christ” (Phi-líp 4:19), nhưng Ngài không hứa rằng chỉ bằng cách cầu nguyện bạn sẽ nhận được mọi thứ bạn cầu xin. Không, những gì Ngài hứa với những người mà sự cầu xin của họ là đẹp lòng Chúa.

4. Hãy cảm tạ trong khi bạn đang cầu xin sự giúp đỡ. Đừng dành tất cả sự tập trung của bạn vào những lo lắng và mong muốn trong những lời cầu nguyện của bạn. Chọn tập trung vào những gì bạn biết ơn vì sự biết ơn là điều nó đang thiếu trong cuộc sống của bạn. Hãy đếm những ơn phước của bạn, đặt tên cho từng ơn phước một. Trong bữa ăn gia đình của chúng tôi, trước khi chúng tôi cầu nguyện, mọi người đều chia sẻ một điều họ rất biết ơn trong ngày đó, đây là cách họ đã nhìn thấy Chúa làm việc trong cuộc sống của họ, hoặc một kinh nghiệm đã đưa họ đến gần Chúa hơn. Đây là một trò chơi tuyệt vời “trên đỉnh cao” với tâm trạng xung quanh bàn. Luôn có nhiều lý do tại sao chúng ta có thể cảm thấy lo lắng, tức giận hoặc buồn bã, vì vậy việc chia sẻ những lời cảm tạ là đã thổi hồn sống vào cuộc đời trong tâm hồn và tấm lòng mọi người. Một người bạn tốt nói với tôi gần đây rằng cô ấy đang cố gắng có ý thức về việc chọn niềm vui vào mỗi ngày, bất kể điều gì khác có thể đè nặng cô ấy. Thái độ chúng ta chọn lựa sẽ làm nên một sự khác biệt.

Phao-lô biết rất rõ rằng nếu chúng ta cho phép bản thân mình lo lắng và sợ hãi, chúng ta sẽ trở nên lo lắng hơn chứ không phải khiến nó ít hơn. Nếu thay vào đó, chúng ta thay thế một cách có ý thức và có hệ thống sự lo lắng của chúng ta bằng lời cầu nguyện và tạ ơn, kết quả sẽ là sự bình an lớn hơn. Như tôi đã nói, khi cầu nguyện theo cách này, chúng ta không phải phủ nhận sự lo lắng của mình. Trái lại, chúng ta cần nhận ra đầy đủ sức mạnh mà nó đang mang trên mình và nói chuyện trực tiếp với Chúa về tất cả những nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta. Tương tự như vậy, cầu nguyện với sự tạ ơn không chỉ là suy nghĩ tích cực hoặc giảm thiểu các mối quan tâm của chúng ta (quan trọng như điều suy nghĩ tích cực). Thay vào đó, hình thức cầu nguyện này liên kết tâm linh của chúng ta với Chúa Thánh Linh, để chúng ta có thể nhận được sự giúp đỡ về mặt thuộc linh mà Chúa muốn ban cho chúng ta khi gặp hoạn nạn. Điều mang lại cho chúng ta sự bình an là Thánh Linh của Đức Chúa Trời, người truyền giáo cho chúng ta thông qua cầu nguyện và giải cứu chúng ta khỏi gánh nặng mà chúng ta đã tự mình mang lấy hoặc trong quyền lực yếu ớt của riêng mình.



*Cầu nguyện với gia đình Miến Điện
Yangon, Myanmar*

Một kinh nghiệm tương tự

Một lần, khi con trai lớn của tôi chỉ khoảng sáu tuổi, nó bị bệnh nặng. Mỗi lần chúng tôi cố gắng cho cháu uống nước, cháu đã nôn ra. Chúng tôi theo dõi cháu ngày càng yếu đi vào những ngày kế tiếp. Bác sĩ khuyên tôi nên đưa cháu vào bệnh viện, nhưng tôi nghĩ tôi có thể nuôi dưỡng cháu khỏe mạnh trở lại. Khi tối ngủ, tôi đặt giường tôi trên sàn nhà bên cạnh cháu. Tôi cứ nghĩ rằng nếu cháu ngủ ngon thì cháu sẽ bình phục. Nhưng điều đó đã không xảy ra. Tôi đã ngủ gật, tôi chỉ bị đánh thức bởi tiếng ho và bồn chồn của cháu, lặp đi lặp lại.

Khi rõ ràng là cháu sẽ không thể ngủ hoặc giữ nguyên như bất kỳ chất lỏng nào khi bạn đặt xuống, tôi càng trở nên lo lắng hơn. Cuối cùng, trong tuyệt vọng, tôi gọi bác sĩ của cháu một lần nữa, bác sĩ yêu cầu tôi đưa cháu vào phòng cấp cứu. Lần này tôi nghe bác sĩ. Khi chúng tôi đến nơi, vào lúc 2 hoặc 3 giờ sáng, tôi đặt cơ thể gần như vô hồn của con trai tôi vào vòng tay bác sĩ. Bác sĩ liếc nhìn cháu rồi nhanh chóng khuyên nhủ tôi, nói rằng, “bạn nên đưa cháu đến đây sớm hơn”.

Tôi thật ngu ngốc làm sao! Tôi đã liều mạng với con trai tôi. Thay vì nhận được sự giúp đỡ mà con tôi cần, tôi đã chọn đồng thời lấp đầy tâm trí của tôi với hy vọng sai lầm và ôm ấp trong sự lo lắng của tôi. Tôi bị mắc kẹt trong cách suy nghĩ và hành xử của tôi. Con tôi và tôi đều trả giá.

Tôi đã nghĩ về đêm đó nhiều lần trong 28 năm qua. Đó là một bài học thực sự cho tôi về cách xử lý các vấn đề y tế nghiêm trọng. Quan trọng hơn, nó là một lời nhắc nhở liên tục để không cố gắng mang tất cả gánh nặng và lo lắng của tôi trên vai mình. Cuối cùng khi tôi đưa con trai tôi đến bác sĩ Chăm sóc, tôi cảm thấy rất nhẹ nhõm. Tôi đã không biết chắc chắn liệu con trai tôi có thể được cứu sống hay không, nhưng tôi biết rằng tôi đã đến nơi tốt nhất có thể để được giúp đỡ. (Rất may, con tôi đã hồi phục và bây giờ là một người đàn ông 33 tuổi rất khỏe mạnh.)

Về mặt tâm linh, kinh nghiệm của tôi đã trở thành một sự tương đồng thích hợp cho cách xử lý tất cả những lo lắng và mối quan tâm nghiêm trọng của tôi. Hôm nay, bất cứ khi nào tôi nhận thấy mức độ lo lắng của mình tăng lên, điều đó lại kêu gọi tôi cầu nguyện. Ngay khi tôi bế con trai trên tay vào một đêm đáng sợ, khi nó quá ốm và đưa nó đi bác sĩ, bây giờ tôi thường xuyên trao tất cả những thứ tôi lo lắng và đặt chúng vào tay Cha thiên thượng. Và hết lần này đến lần khác, tôi sớm cảm thấy nhẹ nhõm và tự do khỏi sự đau khổ của mình. Sự bình an mà tôi đã biết đúng như Phao-lô đã mô tả. Nó vượt quá mọi sự hiểu biết sẽ bảo vệ lòng và ý tưởng của tôi khỏi sức mạnh què quặt của sự lo lắng bao trùm mà đã làm tôi tiêu tốn tất cả.

Áp dụng thuộc linh

Làm thế nào bạn xử lý sự lo lắng của mình vào những ngày này?

Lời chỉ dẫn của Sứ đồ Phao-lô cho người Phi-líp cũng là những từ dành cho bạn hôm nay.

1. Công nhận sự lo lắng của bạn.
2. Hướng đến sự kết nối với Chúa, ngay cả khi bạn chỉ có thể nói điều gì đó đơn giản như “Lạy Chúa, xin giúp con,” “Lạy Chúa Giê-su, Xin Ngài mang lấy gánh nặng cho con,” hoặc “Lạy Đức Thánh Linh, xin Ngài giải phóng con”.
3. Nếu bạn có thể cầu nguyện cụ thể hơn, hãy chia sẻ tất cả những lo lắng và mối quan tâm của bạn với Chúa. Cầu xin Ngài với tất cả mọi thứ bạn muốn và cần. Trao cho Ngài tất cả gánh nặng của bạn và đặt chúng trong tay Ngài.
4. Cần có nhận thức thay thế sự lo lắng của bạn bằng lời tạ ơn khi bạn cầu nguyện. Đếm những phước lành của bạn. Hãy để bản thân cảm thấy biết ơn những gì tốt đẹp trong cuộc sống của bạn. Hãy chọn niềm vui mừng.



*Quang cảnh của Grand Tetons
từ vùng hoang dã Gros Ventre, bang Utah, USA*

Như chúng tôi đã nói nhiều lần trong loạt bài này, bạn không thể biết Chúa sẽ làm gì hoặc sẽ không làm gì với những yêu cầu của bạn. Nhưng đó không phải là vấn đề ở đây. Khi bạn bị đè nặng bởi sự lo lắng, Phao-lô nói, hãy tập hợp tất cả những lo lắng của bạn và đặt chúng vào bàn tay yêu thương của Cha trên trời. Hãy đến gần Chúa, đếm phước lành của bạn và dựa vào Ngài để hỗ trợ bạn theo những cách mà chỉ duy Ngài có thể làm. Đây là con đường dẫn đến sự chân thật, vâng lời, bình an nội tâm.

Người nào để trí mình nương dựa nơi Ngài
Thì Ngài sẽ gìn giữ người trong sự bình yên trọn vẹn
Vì người nhờ cậy Ngài.
Hãy nhờ cậy Đức Giê-hô-va đời đời
vì Đức Giê-hô-va,
Chính Đức-Giê-hô-va là vàng đá của các thời đại.

Ê-sai 26:3-4