

## Lễ Thật Thứ 7.

*Hy vọng sẽ được đổi mới, khi bạn chấp nhận những hạn chế của mình và chờ đợi Chúa.*



Trong giấc mơ mà tôi đã viết trong bài tiêu luận trước đây, tôi thấy một bức tường nước khổng lồ trông như thể nó sẽ vỡ bất cứ lúc nào và cuốn tôi đi. Tôi có thể thấy tất cả những lo lắng của tôi trải ra trên một tấm chăn trên mặt đất trước mặt tôi. Tôi muốn gấp chăn lại, như tôi vẫn thường làm, để nâng chúng lên trao vào bàn tay của Chúa. Nhưng tôi không thể. Nó quá nặng! Khi tôi nhìn kỹ hơn, tôi nhận ra rằng có một tảng đá lớn ở giữa tấm chăn. Làm thế nào tôi sẽ nâng nó lên?

Lúc đầu, tôi không biết phải làm gì. Sau đó, vì một số lý do, tôi bắt đầu từ từ tiếp cận tảng đá lớn. Tôi thận trọng đặt tay lên nó, và thật ngạc nhiên, nó bắt đầu co lại. Hóa ra đó thực sự là một mảnh băng chứa đầy bụi đất, bắt đầu tan chảy khi tôi chạm vào. Nó càng nhỏ, tôi càng cảm thấy nhẹ hơn.

Sau đó, tôi nhận ra giấc mơ có ý nghĩa gì. Khi những lo lắng của chúng ta cảm thấy quá nặng nề để nâng lên với Chúa, trước tiên chúng ta có thể cần phải đối mặt với những lo lắng của mình. Thay vì chỉ phản ứng với nan đề, từ chối nan đề, chạy trốn khỏi đề, hoặc đơn giản là một tù nhân đối với nan đề, chúng ta có thể thu thập lòng can đảm của mình và tiếp cận trực tiếp nan đề. Khi

chúng ta đặt tên cho chúng (chúng ta có thể học được điều gì đó về chúng và chính chúng ta sẽ giải phóng chúng ta khỏi quyền lực của nan đề. Nan đề có thể không lớn hoặc đe dọa như chúng ta nghĩ, hoặc chúng ta có thể hiểu rõ hơn về cách xử lý nan đề tốt hơn. Hoặc nếu không, chúng ta có thể đơn giản để cho nan đề đi.

Sau đó, sự kết hợp của việc giải quyết một cách có ý thức bản chất của sự lo lắng và tin cậy vào Chúa của chúng ta để hành động là cách giải thoát và làm mới lại.

### **Lễ Thật Thuộc Linh 7: Mong đợi được đổi mới, khi bạn chấp nhận những giới hạn của mình và chờ đợi Chúa. (Ê-bơ-rơ 2:15; Ê-sai 40: 28-31; Ê-phê-sô 3: 20-21)**

Một trong những chương thường được trích dẫn nhất trong Kinh Thánh, Ê-sai 40 đưa ra những lời an ủi cho dân Israel, những người đang mòn mỏi trong cảnh bị giam cầm ở Babylon. Họ không thể làm gì để thay đổi hoàn cảnh của họ. Họ bị căng thẳng, sợ hãi và họ có một cảm giác tội lỗi rất lớn. Họ đã phải chịu hậu quả của tội lỗi vì lựa chọn sai lầm của họ. Vì vậy, Ê-sai viết những lời nổi tiếng này:

Người không biết sao? Không nghe sao?  
Đức Chúa Trời hằng sống là Đức Giê-hô-va, là đấng đã dựng nên các đầu cùng đất.  
Chẳng mỏi chẳng mệt, sự khôn ngoan Ngài không thể dò  
Ngài ban sức mạnh cho kẻ nhọc nhằn, thêm lực lượng cho kẻ chẳng có sức  
Những kẻ trai trẻ cũng phải mòn mỏi mệt nhọc, người trai tráng cũng phải vấp ngã  
Nhưng ai trông đợi Đức Giê-hô-va thì chắc được sức mới  
Cất cánh bay cao như chim ưng  
Chạy mà không mệt nhọc, đi mà không mòn mỏi.  
Ê-sai. 40:28-31, NRSV

Có rất nhiều hy vọng và khích lệ trong những lời này. Bạn và tôi trở nên mệt mỏi và kiệt sức. Đức Giê-hô-va (CHÚA) không bao giờ mệt mỏi và sức mạnh của Ngài là vô hạn. Khi chúng ta va vào tường hoặc chùng xuống dưới sức nặng của những lo lắng, chúng ta phải nhìn xa hơn chính mình mà hãy nhìn vào đấng tạo hóa đã tạo nên vũ trụ. Đức Chúa Trời bất diệt là Đấng có thể nâng gánh nặng của chúng ta và làm mới lại tâm linh của chúng ta.

Chúng ta phải chờ đợi Chúa (Yahweh) bằng cách thừa nhận những hạn chế và sự yếu đuối của con người và bằng cách đặt hy vọng vào những gì chỉ có Chúa mới làm được. Và khi chúng ta làm như thế chúng ta sẽ thường cảm thấy nhẹ hơn. Chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta có thể mở rộng tầm lòng và tâm trí của mình cho Thánh Linh một lần nữa. Chúng ta sẽ trở nên sáng khoái và nhiều năng lượng hơn. Chúng ta sẽ có thể tốt hơn để thực hiện mục đích của chúng ta trong cuộc sống, để biết, biết yêu thương và phục vụ Chúa. Trong hình ảnh của Ê-sai, “chúng ta sẽ bay cao lên với đôi cánh như chim ưng. Chúng ta sẽ chạy và không mệt nhọc đi mà không mòn mỏi”.



### **Hãy để lo lắng là giáo viên huấn luyện bạn**

Lo lắng là một phần bình thường trong trải nghiệm của con người thường cảm thấy căng thẳng và nặng nề. Tuy nhiên, nếu chúng ta để sự lo lắng là giáo viên của mình, nó có thể tiết lộ điều gì đó về tình huống của chúng ta và nỗi sợ hãi của chúng ta và nó có thể là hữu ích cho ta.

Ví dụ, khi chúng ta cảm thấy lo lắng, điều đó thường có nghĩa là một cái gì đó quan trọng đang bị đe dọa. Chúng ta, hoặc ai đó hoặc một cái gì đó mà chúng ta quan tâm đến đang bị đe dọa. Nếu chúng ta ở trong những suy nghĩ và cảm xúc lo lắng, chúng ta sẽ đau khổ. Nhưng nếu chúng ta để sự lo lắng hướng dẫn chúng ta hiểu sâu hơn về các giá trị và nhu cầu của chính mình, chúng ta có thể có được cái nhìn sâu sắc mới về những gì diễn ra. Cũng có thể qua đó cho ta biết điều gì và khi nào chúng ta có thể giải quyết nó.

Thực tế, tôi đã thấy rất hữu ích khi chia những lo lắng của tôi thành một trong ba loại. Đầu tiên, tôi phải đối mặt và gọi tên chúng. Sau đó tôi cần quyết định cho từng việc, tôi có thể làm gì về mối quan tâm này không? Tùy thuộc vào câu trả lời của tôi, tôi đặt nó vào một trong ba phương cách: Hành động, Chờ đợi hoặc Buông tay.

### **Phương cách 1: Hành động.**

Nếu dường như có điều gì đó tôi có thể làm, thì sự lo lắng sẽ thuộc về Loại Một: Hành Động. Ví dụ, khi COVID-19 bắt đầu lan rộng khắp mọi nơi ở Hoa Kỳ, tôi lo lắng về việc gia đình tôi và tôi sẽ bị bệnh hay thậm chí là chết. Tôi ngay lập tức nhận ra rằng, trong khi tôi không thể kiểm soát được sự lây lan của virus, chúng tôi có thể cố gắng tự bảo vệ mình. Ngay khi chúng tôi hành động để làm những gì trong khả năng của mình để làm (ví dụ: đeo mặt nạ, rửa tay thường xuyên, cách ly xã hội với người khác, tránh những nơi đông người, v.v.), mức độ lo lắng của chúng tôi bắt đầu giảm. Nguy hiểm đã không hoàn toàn biến mất, nhưng sự lo lắng của chúng tôi giảm đi vì chúng tôi đang làm gì đó để giúp chính mình.

### **Phương cách 2: Chờ đợi.**

Nếu lo lắng là điều mà tôi không có thể làm bất cứ điều gì về bây giờ, bởi vì tôi đang chờ đợi thông tin hoặc người khác hành động, thì nó sẽ được đưa vào Loại 2: Chờ đợi. Chẳng hạn, Học viện Thần học Myanmar (MIT) có thể mở lại học kỳ này không? Nếu sau đó? Phải thay đổi thế nào cần thiết để ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục? Có đủ an toàn để tôi đi đến và sống ở Myanmar một lần nữa vào tháng 9 này không?

Bây giờ tôi không thể biết câu trả lời cho những câu hỏi này. Tôi phải chờ xem chính phủ Myanmar và ban giám hiệu trường MIT sẽ quyết định điều gì. Trong khi đó, không cần phải lo lắng về những gì họ nên làm hoặc về những gì tôi sẽ có thể làm. Thay vào đó, tôi cần nói với bản thân mình, thời gian sẽ đến và cho đến khi tôi biết câu trả lời. Cho đến lúc đó, tôi cần chờ đợi. Tôi cần hướng sự chú ý của mình vào những gì tôi có thể làm mà đã nói về (Phương cách 1) và chờ xem Chúa sẽ làm gì.

### **Phương cách 3: Buông tay.**

Cuối cùng, sau nhiều lần, điều tôi lo lắng hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi, và tôi không thể làm gì được. Ví dụ, tôi tự hỏi, các sinh viên và đồng nghiệp của tôi ở Myanmar và các đối tác toàn cầu khác của tôi sẽ có O.K? Sẽ có một suy thoái kinh tế? Thế giới sẽ hoàn toàn hồi phục sau đại dịch? Những loại vấn đề đang diễn ra. Đại dịch có thể sẽ vẫn là một mối đe dọa vô thời hạn. Chờ đợi câu trả lời có thể vô thời hạn. Vì vậy, tôi tự nói với bản thân mình, tôi sẽ đi qua cây cầu đó khi tôi đến đó. Cho đến lúc đó, nếu không có gì tôi có thể làm, tôi sẽ để nó đi. Ổn mà. Tôi không cần phải lo lắng về việc tôi không thể làm bất cứ điều gì.



*Nhà thờ Holy Sepulcher  
Thành phố cổ Jerusalem, Israel*

### **Ứng dụng thuộc linh**

Gánh nặng của bạn trong những ngày này như thế nào?

Nếu bạn có thể tập hợp những lo lắng của mình lại với nhau và đặt chúng vào trong tay Chúa, thì hãy làm điều đó! Nhưng nếu trọng lượng dường như quá nhiều, hoặc hoàn cảnh của bạn quá sức chịu đựng, hãy thử điều này: Tăng cường lòng can đảm và tiến về phía những lo lắng của bạn. Đặt tên (chạm vào) cho từng vấn đề và hỏi nó, Người muốn ta biết gì về người? Người có thể nói gì với ta rằng người có thể giúp ta đối phó tốt hơn?

Có điều gì, hay bất cứ điều gì, bạn có thể làm để giúp giảm bớt lo lắng của bạn? Nếu có, đó là thời gian để **hành động**. Làm những gì trong khả năng của bạn để giúp chính mình. Nếu, trên tay, không có gì để bạn làm bây giờ, sau đó, hãy tự nói với bản thân mình. **Chờ đợi** thời gian khi hành động có thể trở lại và tập trung sự chú ý của bạn vào những điều tốt hơn trong lúc này. Cuối cùng, nếu sự lo lắng hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn hoặc những nguy hiểm đang diễn ra, vậy thì **hãy để chúng đi**.

Bạn càng đối mặt với giới hạn con người của chính mình và chấp nhận rằng bạn chỉ chịu trách nhiệm cho những gì trong khả năng của mình, bạn sẽ trở nên tự do hơn. Bạn sẽ ngừng cố gắng

mang những gánh nặng điều đó không có nghĩa là để bạn mang theo. Bạn sẽ yên nghỉ hơn trong tình yêu bao la của Chúa. Bạn sẽ dành nhiều ngày để sống trọn vẹn, sáng tạo và chia sẻ tình yêu cùng ánh sáng của Đấng Christ với tất cả những người bạn quan tâm đến.

Trong sức mạnh của riêng bạn, bạn sẽ đạt đến giới hạn của mình. Đó là lý do tại sao bạn mệt mỏi và kiệt sức. Vì vậy, hãy ngừng cố gắng nâng những gì quá nặng cho bạn, và ngừng lo lắng về những điều có thể không bao giờ xảy ra. Đặt gánh nặng của bạn vào tay Chúa và chờ đợi Ngài hành động theo cách và thời gian của Ngài. Đừng lo lắng quá nhiều về những gì bạn không thể kiểm soát hoặc làm, và hãy để Chúa Thánh Linh làm mới tâm hồn, tâm hồn và tâm trí của bạn. Câu nói sáo rỗng, cũ kỹ hãy buông đi và giao phó cho Chúa, sự thật là Kinh thánh và sự hữu ích. Nó cũng là cách để bạn bình an hơn và có niềm vui lớn hơn.

Và, Đức Chúa Trời bởi quyền lực cảm động trong chúng ta  
Có thể làm trở hơn vô cùng mọi việc chúng ta cầu xin hoặc suy tưởng  
Nguyện Ngài được vinh hiển trong Hội Thánh  
Và trong Đức Chúa Jesus Christ, trải các thời đại đời đời vô cùng! Amen.  
Ê-phê-sô. 3:20-21