



Có Thể Tiêu Diệt Những Sự Sợ Hãi Không?

Ai trong chúng ta cũng đã từng có những kinh nghiệm của sợ hãi. Ví dụ, khi còn ở Việt Nam, sau năm 75 sợ kinh tế mới, sợ công an phường, sợ những chính sách ác độc và gian xảo của chính quyền cộng sản, sợ đói, sợ khát, sợ thiếu thốn... Rồi khi định cư ở Mỹ, thì lại sợ bị thất nghiệp, sợ không có tiền trả bills, sợ tai nạn xe cộ, sợ bảo hiểm tăng, sợ bệnh tật...

Và trong hai tháng qua, từ khi con Virus Vũ Hán xuất hiện thì tự nhiên lại đẻ ra nhiều thứ sợ hãi khác, ví dụ có ăn có để thì sợ béo phì, sợ lên cân, sợ cao máu... Không lo dự trữ thực phẩm thì sợ đói, sợ khát... Có cha mẹ già thì sợ không dám đến thăm các ngài, sợ các cụ bị nhiễm cô-vít. Bác sĩ, y tá, điều dưỡng viên sợ bị lây nhiễm coronavirus... Các linh mục sợ bị Cô-vít ghé thăm cho nên khi dâng lễ, khi ngồi tòa giải tội đều phải giữ khoảng cách xa nhau hai mét. Và khi đi xúc dầu bệnh nhân, phải đeo khẩu trang loại đặc biệt, y như mặt nạ, chẳng giống ai cả!

Liệu chúng ta có loại trừ được những sợ hãi ra khỏi cuộc sống này không? Không, bạn và tôi không có thể loại trừ những sợ hãi ra khỏi cuộc đời của chúng mình được! Nhưng chúng ta có thể không chế, và có khả năng chiến thắng được những sợ hãi, với điều kiện bạn và tôi phải cố gắng làm ba việc này: (1) GẶP CHÚA; (2) TRÒ CHUYỆN VỚI CHÚA & (3) ĂN UỐNG VỚI CHÚA. Tại sao? Là bởi vì tôi thấy ông Phê-rô, ông Gioan, các tông đồ và các môn đệ của Chúa Giê-su đã chiến thắng được những nỗi sợ hãi sau khi họ đã gặp, đã trò chuyện và đã cùng ăn uống với Chúa. Thật đây, bạn cứ mở Phúc Âm và Sách Công Vụ Tông Đồ ra thì sẽ thấy!

- Sau khi GẶP CHÚA, hai môn đệ ở Em-mau đã lập tức *đứng dậy, quay trở lại Giê-ru-sa-lem, gặp Nhóm Mười Một và các bạn hữu đang tụ họp tại căn phòng đóng kín*. Họ không còn sợ hãi như trước nữa!
- Sau khi được TRÒ CHUYỆN, và được nghe chính Chúa Kitô Phục Sinh dạy dỗ, các tông đồ đã mạnh dạn lên *“Giê-ru-sa-lem, lòng đầy hoan hỷ, và hằng ở trong Đền Thờ mà chúc tụng Thiên Chúa.”*
- Sau khi được cùng ĂN cùng UỐNG với Chúa Kitô Phục Sinh, các tông đồ đã can đảm công khai rao giảng và làm chứng cho Ngài ngay trong Đền Thờ. Họ không còn sợ người Do Thái nữa:

“Chúng tôi đây xin làm chứng về mọi việc Người đã làm trong cả vùng dân Do-thái và tại chính Giê-ru-sa-lem. Họ đã treo Người lên cây gỗ mà giết đi. Ngày thứ ba, Thiên Chúa đã làm cho Người trỗi dậy, và cho Người xuất hiện tỏ tường, không phải trước mặt toàn dân, nhưng trước mặt những chứng nhân Thiên Chúa đã tuyển chọn từ trước, là chúng tôi, những kẻ đã được cùng ăn cùng uống với Người, sau khi Người từ cõi chết sống lại”

Tất một lời, sau khi các tông đồ và các môn đệ gặp gỡ, trò chuyện và cùng ăn cùng uống với Chúa Giê-su Phục Sinh, thì các ông đã chiến thắng được tất cả mọi sự sợ hãi, kể cả cái sợ ghê gớm nhất đó là sợ chết.

Bạn có muốn không chế và chiến thắng những sợ hãi trong cuộc đời của bạn không? Nếu bạn muốn thì xin hãy cố gắng:

- SIÊNG NĂNG THAM DỰ THÁNH LỄ. Trong thánh lễ, bạn và tôi được cùng đồng bàn với Chúa, và còn hơn thế nữa, chúng mình được Ở VỚI NGÀI qua việc lãnh nhận Bí Tích Thánh Thể.
- CẦU NGUYỆN LIÊN LỈ. Cầu nguyện là nói chuyện, là tâm sự với Chúa ở mọi nơi mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh. Lúc vui, lúc thành công, khi hạnh phúc, hãy dâng lên Ngài lời tạ ơn. Khi đau ốm, bệnh tật, khi buồn phiền... hãy xin Chúa phù trì, nâng đỡ, ủi an và chở che. Khi bị hiểu lầm, bị tai nạn, gặp bất hạnh... hãy lập tức xin Ngài ban cho ơn can đảm, ban thêm sức mạnh và ơn kiên nhẫn.

Tôi tin chắc rằng, khi bạn và tôi siêng năng đi tham dự thánh lễ, khi chúng mình cầu nguyện ở mọi nơi mọi lúc và trong mọi hoàn cảnh tôi và bạn đều tâm sự với Ngài, thì khi đó, những bóng đêm của sợ hãi sẽ tan đi ngay, vì *Chúa chính là Ánh Sáng và là ơn cứu độ của chúng ta*, và ở đâu có ánh sáng Chúa Kitô, thì ở nơi đó sẽ không hề có bóng tối của sợ hãi, của lo âu hay thất vọng.

Nguyện xin Ánh Sáng của Đức Giê-su Kitô Phục Sinh luôn ngự trị trong mỗi tâm hồn, trong mỗi gia đình và trong cộng đoàn giáo xứ của chúng mình, nhờ vậy bạn và tôi sẽ sống vui vẻ, bình an, hạnh phúc, và nhất là chúng mình sẽ chiến thắng được mọi sợ hãi lớn nhỏ trong cuộc đời này. *Happy Easter!*

All of us, at one time or another, have had the experience of

anxiety/trepidation. For instance, after the Fall of Saigon in 1975, those who were left behind were greatly distressed of the new economic zones, terrified of the ward district policeman, dreadful of the malicious and shrewd policies of the communist government, fearful of hunger, thirst, and deprivation...Then when settled in America, they were concerned about being unemployed, troubled of not having money to pay the monthly bills, fearful of car accidents that would increase the car insurance, anxious about illness and diseases ...

In the past two months, since the Wuhan Virus outbreak burst forth, countless fears and anxiety present themselves. For instance, some people, while eating, are fretful of obesity, weight gain, high blood pressure...but on the flip side, if they are not preserving or storing enough food, they become anxious about hunger and thirst...Children are distressed that they are not able to visit or care for older parents; they are worried that the coronavirus might infect parents. Doctors, nurses and health professionals are troubled that while giving care to their patients, they might be contaminated by coronavirus...Priests are also concerned by being visited by Covid-19, thus while celebrating the Eucharist or, when sitting in the confessional, they must keep a distance of two meters from each other. And when they administer the anointing of the sick, they are asked to put on a special kind of mask, just like a horse head, unlike no other!

Are we able to eradicate the fears from this life? Certainly not, we are not able to get rid of fears from our lives! However, we can cope and defeat the fears, under these three conditions: (1) ENCOUNTER WITH GOD (2) CONVERSATIONS WITH GOD & (3) DINE WITH GOD. Why? It is because Peter, John, the apostles, and Jesus' disciples who overcame their fears after they encountered, conversed, and dined with the Lord. By all means, open the Gospel and the Acts of the Apostle, and you will see!

- After an ENCOUNTER WITH JESUS, two disciples of Emmaus immediately *got up, returned to Jerusalem, they found the Eleven and their companions gather together in a locked room.* They are no longer fearful like before.
- After they CONVERSE, by being taught by the Risen Christ himself, the apostles were courageous and returned to *“Jerusalem, with great joy and they were continually in the Temple praising God.”*
- After they ATE and DRANK with the Risen Lord, the apostles courageously preached and testified about Him in the Temple. They are no longer afraid of the Jews: *“We are witnesses of all that he did both in the country of the Jews and (in) Jerusalem. They put him to death by hanging him on a tree. This man God raised (on) the third day and granted that he be visible, not to all the people, but to us, the witnesses chosen by God in advance, who ate and drank with him after he rose from the dead.”*

In short, after the apostles and the disciples' encounter, converse, and dine with the Risen Jesus, they conquered all fears, even the daunting fear, which is dead.

Do you want to take control and conquer the fears in your life? If your answer is yes, then please strive your best to do the following:

Can Fears

Be Destroyed?



- **DILIGENTLY ATTEND MASS.** At the Eucharist, we are joined with Christ on the altar, gathered around the table of the Eucharist, and more so, we are **ABIDING IN HIM** by receiving the Sacrament of the Eucharist.
- **PRAYING UNCEASINGLY.** Prayer is simply talking, building a relationship with God everywhere, anytime, in all circumstances. In joy, success, happiness, remember to give thanks to God. When you are sick, gruesome, sad ... probe God to preserve, support, comfort and protection. When you are being misunderstood, misjudge, having an accident, misfortune...immediately run to God and ask Him to grant you the gift of courage, strength and perseverance.

I firmly believe that, when we diligently attend Holy Mass, when we pray anytime everywhere, and in all circumstances, we unburden our hearts to Him, at that very moment, the shadows of fear will be vanished immediately because *God is our Light and our salvation*, and where there is light of Christ, there will be no darkness of fear, anxiety or despair.

May the Light of the Risen Jesus always dwell in every soul, in every family, and in our parish community, so that we will live happily, peacefully, thankfully, and most importantly, we will triumph over all the magnitude of fears, in this life.

Happy Easter!

Lm Ansgar Phạm Tĩnh, SDD

www.chatinh.org

www.nhachua.net