

Hãy Trân Quý

Sự Thinh Lặng



"Khi ấy, các Tông Đồ tụ họp chung quanh Đức Giê-su,

và kể lại cho Người biết mọi việc các ông đã làm, và mọi điều các ông đã dạy. Người bảo các ông: "Chính anh em hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút!" (Mc 6:30). Tại sao sau khi nghe các ông kể lại những thành tích đã lập được, Chúa Giê-su đã chẳng khen ngợi, cũng chẳng tuyên dương công trạng gì của họ cả, mà Ngài chỉ nhẹ nhàng bảo các ông rằng "Hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút" như vậy? Tôi nghĩ, là bởi Chúa biết rằng, sự thanh vắng và tĩnh lặng sẽ đem lại nhiều lợi ích cho các Tông Đồ.

- Về phần thể xác, trong sự thinh lặng, ở nơi thanh vắng, thì các tông đồ mới có được một giấc ngủ ngon, một giấc ngủ đầy đủ và như vậy sức khoẻ của các ông sẽ được phục hồi mau chóng.*
- Về phần tâm linh, trong thanh vắng, các tông đồ mới có thể suy tư, nhận định và rút ra những ưu khuyết điểm trong những công việc mà các ông đã làm. Ví dụ như: "Tôi là ai? Những khả năng trừ quỷ, chữa bệnh...nhờ đâu mà tôi có? Tôi làm những công việc nhân danh ai, làm sáng danh ai, tôi hay là Chúa? Tại sao Chúa lại trao ban cho tôi những quyền năng như thế này?..."*

Bạn thân mến, sự tĩnh lặng và nghỉ ngơi trong cuộc sống của con người, nhất là trong thời đại hiện nay thì vô cùng quý giá và cần thiết, thế nhưng, ít có ai để ý và quan tâm tới vì thế cho nên chẳng lạ gì khi chúng mình cứ cảm thấy mỗi mệt, đầu óc thiếu sáng suốt, và nhất là tâm hồn không cảm thấy bình an. Theo tôi, để thân xác được mạnh khỏe, để có được tinh thần minh mẫn, và bình an trong tâm hồn, thì bạn và tôi hãy cố gắng nghe lời khuyên của Chúa Giê-su: *"Hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút!"* bằng cách lưu tâm tới những việc sau:

Thứ nhất là về việc TĨNH TÂM, là linh mục, là tu sĩ, xin bạn hãy cố gắng trung thành với việc tham dự tĩnh tâm hàng tháng, hoặc tĩnh tâm hàng năm của địa phận, hay của nhà dòng tổ chức. Nếu bạn không thuộc hàng giáo sĩ, thì xin bạn hãy cố gắng thu xếp tham dự đầy đủ những ngày tĩnh tâm mùa Vọng và mùa Chay ở giáo xứ của bạn đang sinh hoạt.

Thứ hai là YÊU QUÝ & GÌN GIỮ SỰ THINH LẶNG: Bạn hãy cố gắng tạo cho mình những khoảnh khắc của thinh lặng càng nhiều càng tốt bằng cách.

- Khi mở mắt, khi vừa tỉnh giấc, đừng mở TV hay Radio, hay mở nhạc... đừng làm cho không khí tĩnh lặng của bạn mai bị những cái ồn ào của thế gian lấn*

át và chiếm cứ trong tâm hồn của bạn. Đừng xem hay nghe TIN TỨC, nghe xong bản TIN rồi đừng TỨC thì nghe làm gì?

- Khi ngồi vào tay lái, lúc chờ xe bus, xe điện, hay ngồi trên Taxi...đừng nghe nhạc hay đọc báo, hãy dành ra một vài phút thinh lặng, để xin Chúa đồng hành với bạn, xin Ngài hướng dẫn và ban cho bạn sự bình an trên đường đi cũng như trên đường về.*
- Khi tan sở, về đến nhà, đừng vội nói, đừng vội mở TV, mở nhạc...Hãy đến trước bàn thờ, trước ảnh tượng của Chúa, dành ra một vài phút thinh lặng, để cảm ơn Ngài vì Ngài đã gìn giữ và che chở bạn về đến nhà bình an.*
- Trước khi đi ngủ, đừng xem phim bộ, phim ma quái hay phim kích động, hãy dành ra năm phút, vâng! chỉ cần năm phút thôi, dùng những phút thinh lặng ấy để cảm tạ Chúa. Hãy dùng những phút thinh lặng này, để xin lỗi Chúa nếu bạn lỡ phạm phải những lỗi lầm trong ngày, cảm ơn Chúa nếu bạn đã làm những việc tốt, và xin Chúa gìn giữ trong đêm ngủ được bình an.*

Michel Hubaut, tác giả của cuốn *"Những Nẻo Đường Của Thinh Lặng"* đã xác tín rằng: *"Thinh lặng là vị thầy dạy ta biết lắng nghe. Lắng nghe tiếng nhạc của tạo vật, hầu nắm bắt được sự hài hòa thâm kín. Lắng nghe lòng mình, lương tâm mình để biết rõ mình và định hướng cuộc đời. Lắng nghe con người để làm cho mình phong phú nhờ sự khác biệt và để yêu thương họ hơn. Lắng nghe tiếng Chúa, Tiếng của Người trong nội tâm ta, Thần Khí của Người, đang nói trong lòng mình để trao ban Sự Sống."* Trong thinh lặng, bạn và tôi sẽ lắng nghe được tiếng của lương tâm, sẽ có khả năng nghe được những niềm vui nỗi buồn của cha, của mẹ, của chồng, của vợ, của con cái...và nhất là chúng mình sẽ có thể lắng nghe được tiếng của Chúa phán với mỗi người chúng ta qua những biến cố vui buồn trong cuộc sống. Khi lắng nghe được Lời của Chúa rồi, thì lúc đó chúng mình mới có thể tuân thủ những mệnh lệnh của Ngài được.

Cầu chúc bạn và những người thân của bạn một tuần lễ mới khỏe mạnh, vui vẻ, nhất là luôn biết trân quý sự thinh lặng và cố gắng sống thinh lặng nhiều hơn. Tôi tin chắc rằng, khi sống trong thinh lặng, khi tâm hồn được ở trong một môi trường thanh vắng, thì sức khỏe của chúng mình sẽ được tốt hơn, tâm hồn sẽ được bình an hơn và nhất là chúng mình sẽ được sống gần gũi với Chúa hơn! Xin Chúa chúc lành, gìn giữ và ban cho bạn sự bình an của Ngài. Amen!

The apostles gathered together with Jesus and reported all they had done and taught. He said to them: "Come away by yourselves to a deserted place and rest a while!" (Mk 6:30). After listening to the apostles share their accomplishments, why did Jesus not praise them, nor commend them for their merits, but he simply told them, *"Come away by yourselves to a deserted place and rest a while!"* I think it is because Jesus knew that solitude and silence would give the apostles countless benefits:

- *Physically, in the silence, at the desert place, the Apostles are able to get a good night's sleep, and thus, their energy will be restored quickly.*
- *Spiritually, in the silence, the Apostles are able to contemplate and discern the meaning of the words of Jesus and the mission for which he is preparing them. For instance: "Who am I? Where do I get the power and authority over all the demons, cure diseases...? In whose name do I perform these works to glorify God or me? Why has God given me these powers?..."*

My dear friends, silence and stillness, are so essential to each of us, especially in this modern time; however, not many people pay attention and take heed, so it is not surprising that we often feel tired, exhausted, inattentive, lacking concentration, and above all, restless heart and soul. Personally, to have a healthy body, healthy state of mind, and peace in our heart, we should try to listen to Jesus' advice: *"Come away by yourselves to a deserted place and rest a while!"* by paying attention to the following:

The first thing is about RETREAT; if you are a priest or a religious, please try to be faithful to the monthly or yearly retreat that is coordinated by your diocese or religious community. If you are a member of the laity, please try your best to arrange so that you can attend the Advent and Lenten retreats that are held at your parish.

The second thing is to APPRECIATE & SUSTAIN THE SILENCE: Try to create an environment of silence as much as possible.

- *When you first wake up in the morning, do not turn on the television or radio or music...do not let the quiet surroundings of the morning be overwhelmed by the unnecessary noises of the world and dominate your soul. Do not watch or listen to the NEWS; the negative effects of the news will ruin your day.*
- *When you sit behind the steering wheel while waiting for a bus, or when riding in a taxi...do not listen to music or read the news; please take a few moments of silence to ask God to guide you and grant you a safe trip.*
- *When you arrive home, please do not rush to turn on the television, music...stand in front of the altar, the image of the Lord, take a few minutes of silence, to thank Him for keeping you and keeping you home safe.*
- *Before going to bed, do not watch dramas, horror, or action movies; spend five minutes, yes! Just five minutes to count your blessings. Use this moment*

Value of

Silence



of silence telling God that you are sorry for the wrongdoings that you have committed during the day, giving thanks to Him for all the blessings you have received, and asking God to keep you safe while you sleep.

Michel Hubaut, author of *"Listening to Silence,"* asserted: *"Silence is the teacher that teaches us to listen. Listen to the music of creation to grasp/capture the secret harmony. Listen to your heart, your conscience to know yourself and orient your life. Listen to people to enrich yourself by being different and love them more. Listen to the voice of God, His Voice within us, His Spirit, speaking in our hearts to give Life."* In silence, we are able to listen to the voice of conscience and capable of listening to the sad and joyful moments of our father, mother, husband, wife, children. Most of all, we will be able to hear the voice of the Lord through the joyful events, as well as the sorrowful events of our daily life. Only when we are able to listen to the voice of God can we do His will and obey His commands.

We wish you and your loved ones a healthy and joyful week, especially always appreciating the value of silence and strive your best to live more solitude. I firmly believe, when we live in silence, when our souls are bathed in a quiet environment, physically, we will be healthier, our souls will be more peaceful, and most importantly, we will be drawn closer to God! May God bless you, protect you and give you His peace. Amen!

Lm Ansgar Phạm Tĩnh, SDD

www.chatinh.org / www.nhachua.org