

Lời Nói Đầu

Nhiều kiện hàng gửi qua bưu điện được dán tấm nhãn in nét chữ to, đậm: **Mỏng Dòn - Dễ Vỡ** (Fragile – Easy to Break) khi những thùng này chứa những món hàng mỏng manh. Nếu mỗi người chúng ta là một kiện hàng thì khi chào đời, chúng ta nên được máng cho cái nhãn: **Yếu Đuối – Dễ Chết**. Người trẻ tuổi có thể không đồng ý với nhãn này, nhưng người cao niên sau nhiều năm thấy nghe nhiều, trải qua nhiều thăng trầm cuộc sống chắc dễ đồng ý hơn. Con người trông mạnh mẽ nhưng trong giây phút có thể lẫn ra chết. Một con vi khuẩn rất nhỏ, hay siêu vi khuẩn còn nhỏ hơn nữa có thể giết chết một lực sĩ có sức mạnh vô địch. Một cục máu bầm nhỏ xíu có thể làm tắc nghẽn sự lưu thông máu ở tim, ở óc, từ đó có thể quật ngã hay làm liệt bại một người đang ở tuổi xuân xanh. Cuộc đời đầy những chuyện bất ngờ, bất chợt, những tai biến bất thường, bất trắc xảy ra có thể làm cho một người trước cứ tưởng mình là bất bại, nay bỗng thấy hoàn toàn bất lực. Lúc đó mới thấm thía câu: *“tâm thần thì muốn lắm, mà xác thịt thì yếu đuối”*.

Chúng ta tồn tại bởi có thể xác và sống bởi có trí tuệ. Vậy đó là hai tài sản quý báu mà chúng ta cần chăm sóc suốt đời. (Xin xem 2 tác phẩm “An Khang” và “An Khang Trí Tuệ”). Ngoài ra, chúng ta còn có của báu thứ ba nữa là tâm linh. Người theo chủ nghĩa duy vật phủ nhận đời sống tâm linh, không tin là con người ngoài phần xác thấy được

còn có phần hồn không thể thấy. Người sống với nội tâm dễ tin vào đời sống tâm linh hơn: tin con người khi chết, chỉ chết phần xác, nhưng phần hồn vẫn còn:

Thác là thể phách, còn là tinh anh.
(Nguyễn Du)

Tôi tin rằng thể chất sẽ bị hủy hoại theo thời gian, nên không quý bằng tâm linh. Đầu tư vào đời sống tâm linh là đầu tư trường kỳ, kết quả ích lợi lâu dài. Tôi đồng ý với ông Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955) khi ông nói: **“Chúng ta không phải là con người trần thể có kinh nghiệm tâm linh; chúng ta là con người tâm linh có kinh nghiệm trần thể”** (We are not human beings having a spiritual experience; we are spiritual beings having a human experience).

Thấy một người tắt hơi, người khác coi như “người chết là hết chuyện”, là đặt một dấu chấm hết (un point final) vào cuộc đời của người đó. Nhưng nếu chúng ta nhìn về mặt tâm linh, dấu chấm hết đó được thay thế bằng dấu chấm phết (;) vì sau đời sống thể chất, người đó còn đời sống linh hồn. Công dụng của dấu chấm phết (hay chấm phẩy) là tách 2 mệnh đề có vẻ như độc lập, nhưng thực sự có liên quan mật thiết với nhau. Cái chết mình thấy trước mặt chỉ là sự từ giả cõi đời này để bắt đầu cuộc hành trình khác ở thế giới bên kia.

Tôi tin ai để đủ thì giờ suy ngẫm sẽ cảm thấy được đời sống tâm linh như sách Truyền Đạo có chép: **Đức Chúa Trời khiến cho sự đời đời ở nơi lòng loài người** (Truyền Đạo 3:11). Tôi tin rằng Linh hồn của mỗi chúng ta đều ao ước được trở về với Đấng Tạo hóa như lá rụng về cội.

Thời gian mình còn tại thế là thời gian thuận tiện để tập rèn, đào luyện những mỹ đức tâm linh. Căn cứ vào sự dạy dỗ của mọi tôn giáo, mọi nền minh triết, chúng ta có thể tìm ra những mỹ đức để mình trau dồi. Có 7 mỹ đức mà tôi thấy quan trọng nhất, quý như 7 hạt minh châu. Mời các bạn đọc bài sau đây:

Vào đời Chiến Quốc, có người nước Sở, họ Biện, tên Hòa tìm được ở núi Kim Sơn một viên ngọc đem dâng vua Lê Vương. Vua cho thợ làm ngọc xem thì thợ bảo đó là đá! Vua giận sai chặt chân trái của Biện Hòa. Đến đời Bảo Vương, Hòa lại đưa ngọc phách để dâng lên. Thợ ngọc lại bảo là đá nên Biện Hòa bị chặt thêm chân phải. Qua đời Sở Văn Vương, Hòa định đem ngọc đi dâng nữa, nhưng vì cụt hết hai chân, nên ôm ngọc mà khóc ba ngày ba đêm đến độ chảy máu mắt.

Có người hỏi thì Hòa đáp: không phải vì tôi muốn được thưởng mà đem dâng ngọc, nhưng đau khổ vì ngọc mà lại bảo là đá, ngay mà bảo là gian! Sở Văn Vương nghe được chuyện, sai thợ ngọc đập viên đá ra thì quả trong tảng đá xấu xí có ẩn chứa một viên ngọc phách thật đẹp. Từ đó viên ngọc được đặt tên là ngọc Biện Hòa!

Biện Hòa vì muốn chứng minh trong tảng đá xấu xí có ngọc mà phải bị chặt mất 2 chân. Chùng tảng đá được đập ra, thì quả bên trong có hòn ngọc phách. Đây là tích “thạch trung ẩn ngọc” (ngọc giấu trong đá).

Xem lại các kinh điển của các nền minh triết xưa, chúng ta có thể nhận ra một điều rất khích lệ là con người chúng ta có một nguồn gốc cao quý, mỗi người đều tiềm ẩn những viên ngọc châu. Ngay cả những người cực kỳ hung ác vẫn có nhất điểm lương tâm. Viên ngọc của anh ta chưa được khai

phá cho tới lúc gặp đúng người, đúng lúc, đúng cách. Chính lúc đó, cái vỏ đá bề ngoài cứng cõi, thô kệch, xấu xí của anh được đập bể ra và anh trở thành thiện nhân. Đã có những sự tích như “Đồ tể Quảng Ngạch quăng dao thành Phật” hay những thành phần xem như xấu xa trong xã hội sau khi nhận được tình yêu của Chúa thì trở nên thánh. Một bằng chứng cho thấy chúng ta sinh ra với mỹ đức tiềm tàng, với bản tánh hướng thiện: Mỗi khi đọc truyện, coi phim, không ai lại không thương người trung, ghét kẻ nịnh; chúng ta hồi hộp, thót tim, huyết quản nóng bùng lên, tưởng như đang nhập vào vai các anh hùng, anh thư, nôn nả dấn thân bảo vệ cái đúng, cái tốt; tiêu trừ cái ác, cái xấu...

Chuyện kể rằng một khán giả nọ coi tuồng Nhạc Phi. Vì thương cho người ngay mắc nạn và ghét kẻ ác là Tần Cối “thầu xương” mà sau khi văn hát, bà đã lên ra sau hậu trường để đập cho Tần Cối một trận cho hả tức vì đã giết hại Nhạc Phi. Bà ngạc nhiên khi thấy 2 diễn viên đã đóng vai Nhạc Phi và Tần Cối đã trút bỏ hết áo mào, râu ria, chỉ còn độc chiếc áo thun, quần xà lỏn, đang ngồi chồm hổm húp cháo gà và vui vẻ tán dóc bên nhau. Một bài học khác, cũng không kém phần quan trọng: *Hãy coi những tấn tuồng đời như là tuồng hát.*

Mục đích của tôn giáo phải là khai phóng những cái thiện của con người. Mục đích của giáo dục phải là khai phá, mài giũa những viên ngọc từ tuổi thiếu nhi:

*Ngọc kia chẳng giữa, chẳng mài,
Cũng thành vô dụng, cũng hoài ngọc đi.*

Có nhiều mỹ đức về phương diện tâm linh chúng ta cần phát triển, đó là những viên minh châu quý báu cần trau dồi để Tâm linh chúng ta được AN

KHANG. Kết những minh châu này thành chuỗi để mang trên cổ, đeo vào tay. *Những hạt minh châu này nối kết với nhau, mỹ đức này liên kết và bổ túc cho mỹ đức kia.* Không biết ý của bạn thế nào, phần tôi thì tôi chọn 7 mỹ đức:

A.N.K.H.A.N.G. chuỗi ngọc một xâu,

Kết bằng 7 hạt minh châu sáng ngời.

1. **A - An:** nói đến sự bình an trong tâm hồn (inner peace, peace of mind). Kinh Vệ Đà của Ấn giáo cũng như Kinh Thánh đều chủ trương phải trở về với Thượng Đế thì mới thực sự có bình an nội tâm. Khi có bình an thì dễ có vui vẻ. Người Do Thái chào nhau Shalom (nghĩa chính là bình an).
2. **N - Nhân từ (Kindness):** là lòng tử tế của dân gian, tương đương với đức từ bi trong đạo Phật, lòng trắc ẩn (compassion) trong Kinh Thánh.
3. **K - Khoan Thứ (Forgiveness):** là tha thứ. Đây là một mỹ đức cần thiết trong mọi thời đại, mọi xã hội, mọi lứa tuổi nhằm làm cho mối quan hệ giữa người và người được nhẹ nhàng, dễ chịu.
4. **H - Hân Hoan (Joy):** Đời sống thật buồn chán và vô nghĩa nếu chúng ta không có niềm vui bền vững xuất phát từ chính nội tâm. Minh châu này thường đi đôi với minh châu thứ nhất là bình an.
5. **A - Bác Ái (Charity):** một tình yêu cả thể, tình yêu không điều kiện, tình yêu hi sinh, như tình yêu của Chúa đối với nhân loại. Tiếng Latin là Caritas (Deus Caritas Est: Đức Chúa Trời là bác ái).
6. **N - Nhắm về cõi vĩnh hằng (Eternity):** tuy sống trên đời nhưng không quá đắm đuối, hệ lụy với đời. Chúng ta chỉ là lữ khách trên đường trần. Cần tập đức buông xả hằng ngày.

7. **G - Giúp ích (Service):** đây là tinh thần phục vụ lẫn nhau. Mỗi người dùng sở trường của mình giúp đỡ nhau. “Lá lành đùm lá rách, lá rách đùm lá te tua”. Giúp nhau vật chất khi nghèo ngặt, hoạn nạn thật đáng quý nhưng quan trọng hơn vẫn là giúp khơi dậy, làm phát triển những mỹ đức để người người sống có ý nghĩa, yêu đời, yêu người và tâm thức khát khao tìm về nguồn cội.

Nhờ phương tiện truyền thông ngày càng tiến bộ, cộng đồng nhân loại ngày càng xích lại gần, con người dù ở lục địa khác nhau, ngày nay như người cùng làng (global village). Nhưng điều đó không có nghĩa là họ sẽ chung sống hòa bình. Nếu loài người bớt tham vọng, được thức tỉnh, chịu quan tâm, phát triển đúng mức những mỹ đức tâm linh thì sẽ giảm thiểu được rất nhiều các xung đột gia đình, xã hội cũng như chiến tranh giữa các quốc gia.

Chúng ta hãy tìm hiểu từng viên bảo châu một trong các chương sau.

7 HẠT MINH CHÂU

*Bình an thanh thần tâm hồn,
Tìm về Thượng Đế - Chí Tôn trên Trời,
Ngài đưa dẫn lối trong đời,
Cho ta vui thỏa hát lời bình an!*

*Nhân từ, tử tế dân gian,
Từ bi thương xót kẻ đang nghèo nàn,
Mở lòng rộng rãi mà ban,
Làm điều bày tỏ sẻ sang giúp người!*

Có lòng **khoan thứ** mọi người,
Bỏ đi buồn giận, nói lời thứ tha,
Cũng như Chúa đã yêu ta,
Tẩy trừ mọi tội, bỏ qua mọi điều!

Hân hoan vui vẻ sớm chiều,
Vui mừng mãi mãi trong điều Chúa ban,
Để lòng luôn được bình an,
Tinh thần bình thản, an khang thánh ngày!

Có lòng **bác ái**, quý thay,
Tình yêu cả thể, không ai chối từ!
Yêu không điều kiện, không trừ,
Yêu như tình Chúa tràn dư cho người!

Nhắm về nơi cõi đời đời,
Thiên Đàng hằng hữu từ Trời còn đây,
Đời người chốc thoảng qua ngay,
Ta nên buông xả hằng ngày cho qua!

Thêm vào **giúp ích** gần xa,
Tinh thần phục vụ thật là tốt thay!
Mỗi người phụ góp một tay,
Giúp nhau sống khỏe, sống ngay theo Ngài!

Minh Châu, 7 Hạt nhận ngay,
Để linh hồn được thánh thay tuyệt vời!
AN KHANG tô điểm cuộc đời,
Tâm hồn thăng tiến, Danh Trời tôn cao!

Tiểu Minh Ngọc

Minh Châu thứ 1: An Bình

Đời sống luôn có những điều bất trắc xảy ra, khiến tâm hồn chúng ta dễ bất an, bất ổn. Một người có từ tâm gom nhặt các trẻ mồ côi lang thang đầu đường xó chợ về nuôi. Từ nay các em có chỗ ăn, chỗ ở ổn định mà không hiểu sao ban đêm các em cứ trằn trọc, lục đục hoài không ngủ. Có người đề nghị làm những ổ bánh mì lớn phát cho mỗi em một ổ vào ban đêm. Các em ôm bánh mì mà ngủ ngon tới sáng. Thì ra vì bị đói thường xuyên nên tuy được nuôi ăn no đủ mà các em vẫn còn lo lắng là không biết ngày mai có còn được ăn không!

Không chỉ trẻ con, ngay người lớn chúng ta cũng thường phạm phùng lo lắng: sợ mất việc, sợ đói, sợ không đủ tiền về hưu, sợ vợ hay chồng mình yêu người khác, sợ già, sợ bệnh tật, sợ chiến tranh, sợ phải vô nursing home, sợ chết... Nói tóm lại, toàn là những điều bất an. Chúng ta khỏa lấp bằng cách tìm những biện pháp an toàn tạm thời để đối phó với những tai họa có thể xảy ra bất ngờ như mua bảo hiểm xe, bảo hiểm nhà, bảo hiểm nhân thọ...

Sự bình an thật là một trạng thái tinh thần ai cũng mong muốn, có lúc như van xin: “Cho tôi hai chữ bình an”. Bình an rất quý báu, có giá trị như ngàn vàng, “bình an lưỡng tự trị thiên kim” (平安两字值千金). Tuy nhiên dù chúng ta có bao nhiêu tiền cũng không mua được sự bình an thật sự trong tâm hồn. Sau cơn khủng hoảng thị trường chứng khoán năm 2008, nhiều người đang giàu sụ, bỗng chốc bị mất mát quá nhiều, đã tự tử, trong đó có nhà tỉ phú Đức: Adolf Merckle.

Người không “tri túc” về phương diện vật chất thì không bao giờ có bình an (vì luôn luôn thấy thiếu). Đòi người thật chóng vánh (phù du), của cải mới thấy đó rồi mất đó (phù vân), vậy hễ đủ ăn đủ mặc thì nên thỏa lòng.

Người luôn sợ tai họa chờ chực mình sẽ không bao giờ có bình an. Phải quan niệm rằng qui luật của đời sống là những bất trắc, bất ngờ có thể xảy ra cho mình, cho bất cứ ai nên cần bình tĩnh, cần thái độ tích cực để đối phó với những tai họa đó. Dù muốn hay không, chúng ta cũng phải đi cho hết quãng đường trần. Đường đời tuy có thể có nhiều hoa thơm cỏ lạ nhưng cũng không thiếu những hầm hố, chông gai. Hãy biết quý những khoảnh khắc mình đang sống vì đó cũng chính là quà tặng của Thượng Đế (chữ PRESENT trong tiếng Anh có nghĩa là hiện tại mà cũng có nghĩa là quà tặng) và tìm cách vui hưởng từng giây phút hiện tại với những gì mình đang có. Có người khuyên: “Đừng hồi hã, đừng nôn nã. Cứ hết sức cần lao rồi coi nó ra sao” (Don't hurry. Don't worry. Do your best and let it rest). Chúng ta có thể lo toan, lo liệu mọi thứ trong khả năng của mình, rồi những gì ngoài sức thì phó mặc hoặc tìm nơi để...phó thác.

Người chưa tìm được chỗ phó thác, chỗ dựa, nơi trú ẩn cho tâm hồn, tâm linh thì khó thấy bình an. Khi so với muôn loài, muôn vật, con người chúng ta quả là cực kỳ bé nhỏ, cực kỳ yếu đuối nhưng lòng kiêu ngạo lại cực kỳ to lớn. Người kiêu ngạo tự tin quá đáng vào chính mình như tự mình đi trên cây cà-khê, không chóng thì chầy sẽ bị té nặng. Trước sau thì ai cũng tìm chỗ để hồn mình nương tựa như một thi sĩ nào đó đã viết: “Thân bạc nhược nên cần hồn thiết thạch”. Người “nhất định” vô thần hoặc người

có niềm tin chao đảo thường cảm thấy lo sợ, hốt hoảng vào những ngày cuối của cuộc đời. Để đối phó với sự thay đổi, biến hóa liên miên của cuộc đời, chúng ta cần một nơi bất biến, như lời người xưa khuyên: Dĩ bất biến ứng vạn biến (以不变应万变). Chỗ bất biến của mỗi người có thể khác nhau tùy theo cái nhìn, tùy theo quan niệm sống. Nếu bạn chưa có chỗ bất biến, tôi xin giới thiệu nơi tôi biết:

Kinh Thánh chép lại khi Chúa Giê-xu giảng sinh, muôn vàn thiên binh cùng thiên sứ hát mừng: *“Sáng danh Chúa trên các tầng trời rất cao, Bình an dưới đất, ân trạch cho loài người!”* (Lu-ca 2:14). Chính Chúa đã xác quyết về sự bình an mà Ngài ban cho môn đồ ghi trong sách Giăng (14:27) *“Ta để sự bình an lại cho các ngươi; ta ban sự bình an ta cho các ngươi; ta cho các ngươi sự bình an chẳng phải như thế gian cho. Lòng các ngươi chớ bối rối và đừng sợ hãi.”* Thánh Phao-lô nhắc rằng Chúa Giê-xu là bình an của chúng ta (Ê-phê-sô 2:14). Ai ở trong Chúa sẽ có sự bình an nội tâm dù có gặp bão tố hãi hùng. Bài **“He hideth my soul in the cleft of the rock”** do bà Fanny J. Crosby* viết năm 1890 là bài hát được ưa chuộng từ bao nhiêu năm nay (bản dịch tiếng Việt: Hốc Đá Vững An). Bà ca ngợi Chúa Cứu Thế đã che chở, bảo vệ bà khỏi bao nguy nan, cất gánh nặng cho bà, ban cho bà biết bao phước hạnh. Bà như con chim nhỏ được vững an trong hốc đá của Đấng toàn năng.

***Fanny J. Crosby** (1820-1915) bị mù từ lúc ở tuổi 6 tuần sau khi bị bệnh mắt (nhiễm trùng?). Bà viết hơn 8000 bài hát ca diễn tả niềm tin của mình vào Chúa Giê-xu.

Xin hai chữ Bình An

Quyền cai trị và sự bình an của Ngài cứ thêm mãi không
thôi. (Ê-Sai: 9 : 6)

Làm sao cho lòng có sự bình an ?
Khi người lo sợ chính chiến tràn lan
Lo nóng, lo giông, lo những cơn động đất
Lo thiên tai đến kẻ còn người mất.
Lo thất nghiệp bị kéo nhà, thiếu ăn mất ngủ.
Sự lao khổ bao trùm trên hoàn vũ
Mà loài người không thể nói ra lời
Khổ xác thân tâm trí giữa chợ đời.
Tai không nhàn nghe, mắt không chán ngó
Vì mọi sự được phơi bày phân tỏ
Với loài người tâm lý giống như nhau
Người khó nghèo than trách phận sâu đau.
Kẻ sang giàu thấy tươi vui ngoài mặt
Ai biết được bên trong sầu hiu hắt
Gặp bạn thân người tâm sự phân trần;
“Vợ con đông chỉ là khối nợ-nần.
Mình vất vả; chúng ầm no rồi cái bướng”.
Và có kẻ nhìn phong lưu sung sướng
Nhưng trong lòng như lá úa tàn thu
Buồn người yêu thỏ thẻ giọng như ru
Mà phản bội lúc nào ai có biết !
“Trong gặp gỡ đã có mầm ly biệt
Những vườn xưa nay đoạn-tuyệt dấu hài”¹
Lại có lắm người thông sáng trí tài
Một chuyến bán buôn tiên vô như nước.
Nhưng sự lỗ hay lời làm sao biết trước
Sự khôn ngoan nhiều, phiền não cũng nhiều. ²
Có đôi vợ chồng già lo lắng buồn hiu
Sợ trong hai sẽ có một người đi trước

Từ biệt nhau vội vàng ai biết được.
Lòng bất an cho người chốn trần ai
Đời bể dâu như một giấc mộng dài
Rồi tan biến chỉ còn tình yêu Chúa
Đừng sầu khổ héo nhàu như lá úa.
Lời hứa Chúa Jêsus vững tựa núi non:
(Ta để sự Bình An lại cho các con,
Ta ban sự Bình An ta cho các con.
Ta cho các con sự Bình An
chẳng phải như thế gian cho.
Lòng các con chớ bối rối và đừng sợ hãi.³)
Xin ghi nhớ lời hứa Ngài mãi mãi,
Chúa chúng ta là Hoàng Tử Bình An.

Thái Trĩnh (Tiếng Chim Gọi Đàn)

¹Thơ Xuân Diệu

²Truyền Đạo 1: 18

³Giăng 14: 27

5 Kẻ Thù của Bình An (5 enemies of P-E-A-C-E-)

1. **Pride** (kiêu ngạo);
2. **Envy** (ganh ghét);
3. **Anger** (giận dữ);
4. **Cupidity** (tham lam);
5. **Extremity** (cực đoan).

5 Thân Hữu của Bình An (5 friends of peace: E-C-A-E-P-)

5. **Equilibrium** (thăng bằng);
4. **Contentment** (thỏa lòng);
3. **Assurance** (sự tin chắc);
2. **Everlasting life** (sự sống đời đời);
1. **Prince of Peace** (Hoàng tử Bình An).

Kẻ Thù và Bạn Thân của Bình An

Kẻ thù "**kiêu ngạo**" huênh hoang,
Cộng vào "**ganh ghét**" làm gian hại người,
Kế là "**giận dữ**" nói lời,
Gây ra thù hận làm đời bất an,
Lại thêm tánh xấu "**tham lam**",
Tranh quyền, ham của... thường làm điều sai,
"**Cực đoan**", cố chấp làm hoài,
Cuối cùng là những tháng ngày đau thương!

*

Bạn thân vui bước trên đường,
"**Thăng bằng**" mọi việc nên thường bình an,
"**Thỏa lòng**" mọi sự Chúa ban,
Bồi lòng "**tin chắc**" Thiên Đàng bền lâu,
Là nơi chẳng có u sầu,
Là nơi dành sẵn ban đầu cho ta!
Nhận vào "**sự sống**" từ Cha
Đời đời còn mãi, thăng hoa vô cùng!
Tâm hồn cần phải tập trung,
Vững lòng trông cậy, tin trung mọi đàng,
Nghĩ về "**Hoàng Tử Bình An**"
Đấng luôn biết rõ, sẽ ban mọi điều!

*

Tránh thù, tìm bạn sớm chiều,
Mỗi ngày sẽ được thêm nhiều bình an,
Chẳng còn bất ổn, lo toan,
Nhưng toàn phước hạnh, ngày càng vui tươi!

Tiểu Minh Ngọc

Bình An Trong Chúa

"Hãy trao gánh nặng ngươi cho Đức Giê-hô-va, Ngài sẽ nâng đỡ ngươi; Ngài sẽ chẳng hề cho người công bình bị rúng động" - Thi-thiên 55:22

"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" - Ê-sai 26:3.

Đừng nên lo lắng bạn ơi,
Hãy trao gánh nặng cho Trời trên cao!
Ngài là Đấng tạo vì sao,
Mặt trời, biển cả, cùng bao con người,
Ngài ban mọi thứ trên đời,
Luôn luôn biết rõ từng lời cầu xin!
Ngài là Chúa - Đấng an bình,
Tháng ngày hướng dẫn hành trình của ta!
Vậy thì đừng có lo xa,
Đừng vì chuyện nhỏ để mà sầu đau,
Cùng Ngài ta hãy tâm giao,
Trình lên mọi việc, chớ nào sợ chi!
Bởi Ngài là Đấng toàn tri,
Trong Ngài chẳng có việc gì khó khăn,
Chúa luôn chăm sóc, ở gần,
Giải bày mọi sự, ban ân phước nhiều,
Trong Ngài vui thỏa sớm chiều,
Để lòng thanh thản, mọi điều bỏ qua,
Phước Ngài tràn ngập đời ta,
Không hề rúng động, thật là bình an!

Tiểu Minh Ngọc

Kinh Hòa Bình

Bài cầu nguyện này được biết do Thánh Francis of Assisi (1181/1182 – 1226) viết. Người dịch ra tiếng Việt: khuyết danh. Linh mục Kim Long đã phổ nhạc lời này. Đây là một bài hát tâm đắc của nhiều tín hữu Công giáo.

Lạy Chúa từ nhân,

Xin cho con biết mến yêu và phụng sự Chúa trong mọi người.

Lạy Chúa, xin hãy dùng con như khí cụ bình an của Chúa

Để con đem yêu thương vào nơi oán thù,

Dem thứ tha vào nơi lăng nhục

Dem an hoà vào nơi tranh chấp,

Dem chân lý vào chốn dối lầm.

Để con đem tin kính vào nơi nghi nan, chiếu trông cậy vào nơi thất vọng,

Để con dọi ánh sáng vào nơi tối tăm, đem niềm vui đến chốn u sầu.

Lạy Chúa xin hãy dạy con:

Tìm an ủi người hơn được người ủi an,

Tìm hiểu biết người hơn được người hiểu biết

Tìm yêu mến người hơn được người mến yêu.

Vì chính khi hiến thân là khi được nhận lãnh,

Chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân,

Vì chính khi thứ tha là khi được tha thứ,

Chính lúc chết đi là khi vui sống muôn đời.

Ôi Thần Linh thánh ái xin mở rộng lòng con,

Xin thương ban xuống những ai lòng đầy thiện chí ơn an bình.

Minh Châu thứ 2: **Lòng Nhân Từ (Kindness)**

Bài thơ “Dạy Con Ở Cho Có Đức” trong tập “Gia Huấn Ca” mà nhiều người học thời Trung học vẫn còn nhớ và thường hay trích dẫn. Đây là bài thơ rất hay dạy về lòng nhân từ thương xót và giúp đỡ người đang gặp hoàn cảnh khó khăn. Tác giả tập Gia Huấn Ca trước kia được cho là Nguyễn Trãi, nhưng những năm gần đây, nhiều học giả phân tích thấy rằng tập thơ này viết vào đầu thế kỷ thứ 19. Có người xét văn phong, cho rằng tác giả là ông Lý Văn Phức (1785–1849).

*Ở cho có đức, có nhân,
Mới mong đời trị được ăn lộc trời.
Thương người tất tả ngược xuôi,
Thương người lỡ bước, thương người bơ vơ.
Thương người ôm dốt trẻ thơ,
Thương người tuổi tác già nua bần hàn.
Thương người quan quã, cô đơn,
Thương người lỡ bước lâm than kêu đường.
Thấy ai đói rách thì thương,
Rách thường cho mặc, đói thường cho ăn.
Thương người như thể thương thân,
Người ta phải bước khó khăn đến nhà.
Đồng tiền bát gạo mang ra,
Rằng đây “cần kiệm” gọi là làm duyên.*

Hai câu chót thật dễ thương, nêu lên cái tể nhị của sự cho. Của cho cần đúng nhu cầu, đúng người; nhưng cách cho còn quan trọng hơn, vì người nhận dễ có mặc cảm, tự ái.

Tục ngữ VN có câu: “Miếng khi đôi bằng gói khi no” nhắc đến sự giúp đỡ đúng nhu cầu.

Nhân từ tuy không cùng nghĩa với lòng tốt, lòng tử tế, lòng thương xót, lòng trắc ẩn... nhưng những từ ngữ này hay được dùng thay thế nhau.

Tình yêu là động lực của lòng nhân từ, nhân từ là nỗ lực diễn tả tình yêu một cách hiển nhiên. Trong khi tình yêu gây cảm xúc, nhân từ đưa đến hành động như làm điều thiện, làm lành...

Hai bà Kaplan Thaler và Robin Koval đã hợp tác viết cuốn sách “The Power of Nice” để nhắc cho chúng ta biết sức mạnh của sự tử tế trong giao tiếp và chỉ dẫn cho chúng ta cách phát triển lòng tử tế để thành công trong cuộc sống.

Lòng nhân từ được thể hiện qua những bàn tay cứu tế. Nhiều cá nhân đã có ảnh hưởng rất lớn, rất sâu rộng trong cộng đồng nhân loại, như Mẹ Teresa (1910-1997) luôn luôn là gương mẫu phục vụ người nghèo khó.

Ông bà William Booth sáng lập hội Salvation Army (Cứu Thế Quân) năm 1865 tại Anh Quốc. Hội chủ trương “Trái tim cho Chúa, bàn tay cho người” (Heart to God and Hand to Man). Cứu Thế Quân là một trong những tổ chức cứu tế phi chính phủ (non-governmental organization), bất vụ lợi lớn nhất. Những người lính Cứu Thế Quân thường ở trong số người đầu tiên có mặt tại các địa điểm bị thiên tai hoặc nhân tai để trợ giúp.

Năm 1995, Hội Random Acts of Kindness (Nghĩa Cử Ngẫu Nhiên) được thành lập với chủ trương: gây cảm hứng cho mọi người thực hành lòng tử tế và chuyển đi cho người khác (*Inspiring people to practice kindness and pass it on to others*). Tuần

dành riêng cho Nghĩa Cử Ngẫu Nhiên của năm 2012 là 13-19 tháng Hai.

Con cái chúng ta cần được khuyến khích làm những việc tốt lành, tử tế cho người khác để phát triển lòng nhân từ. Khi con chọn nghề nghiệp để theo, cha mẹ nên đặt những câu hỏi để con suy nghĩ về những nghề nghiệp có thể giúp ích cho người khác chứ không nên chỉ nghĩ tới việc kiếm thật nhiều tiền.

Kinh Thánh kể câu chuyện người Samari nhân lành sẵn lòng, sẵn sàng cứu giúp người bị nạn trên đường trong khi bao người đi trước bỏ qua. Từ đó luật pháp một số quốc gia như Hoa Kỳ, Gia Nã Đại, Pháp, Đức... có luật bảo vệ người có lòng cứu giúp người bị nạn, dù có làm sai cũng không bị kiện tụng (Good Samaritan law).

Chúa Giê-xu nhiều lần động lòng thương xót khi thấy đoàn dân đông vất vả và đã đáp ứng nhu cầu cho họ. Thánh Phao-lô nhắc chúng ta: Hãy cư xử với nhau cách nhân từ và dịu dàng, tha thứ nhau như Đức Chúa Trời đã tha thứ anh em trong Đấng Christ vậy. (Eph 4:32). Ông Phi-ê-rô khuyên mọi người: phải đồng lòng đầy thương xót và tình yêu anh em, có lòng nhân từ và đức khiêm nhường. (I Phi 3:8)

Tại sao hầu hết các tôn giáo đều đề cao và khuyến dạy tín đồ lòng nhân từ, lòng thương xót, lòng tử tế cứu giúp? Ngoài điều dễ hiểu là ai gieo nhân lành sẽ gặt hái quả lành, môn Khoa học Thần kinh (Neuroscience) ngày nay còn tìm được lý do: Người cho và người nhận đều được lợi ích từ *những chất dẫn truyền thần kinh* (neurotransmitters) như endorphin, serotonin cho cảm giác sảng khoái giúp ăn ngủ ngon, hệ miễn nhiễm (immune system) tăng cường hoạt động giúp cho việc ngừa và chống bệnh

tật. Khi người có từ tâm biết được nhu cầu của người gặp khó khăn, sẽ tế nhị trong sự cho và người nhận vui vẻ nhận với lòng biết ơn thì cả hai đều được lợi. Hay hơn nữa là người ngoài chứng kiến nghĩa cử cũng thấy hạnh phúc vì não bộ của họ cũng tiết ra endorphin và serotonin. Người nhận thường nhớ ơn tử tế này để khi có cơ hội lại giúp cho người khác. Ngọn đuốc nhân từ sẽ được chuyển và chuyển qua nhiều người, qua nhiều thế hệ. Lòng nhân từ mang lại lợi ích quá lớn cho cá nhân, gia đình và xã hội. Trong não của con người có hệ thống bắt chước nằm trong bán cầu não mạnh (dominant hemisphere) giúp người ta bắt chước những hành vi người khác làm. Sống trong môi trường nhiều tội ác, chúng ta dễ tập nhiễm những cái xấu của môi trường này; ngược lại, nếu ở nơi có nhiều người nhân từ, hay làm việc thiện, chúng ta cũng sẽ ham thích làm điều lành. Tục ngữ có câu: *“Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”*. Bà Mạnh Mầu hiểu rất rõ điều này sau khi dọn nhà đến lần thứ ba, để con là Mạnh Tử thích đi học.

Trong đời sống hiện nay, chúng ta cũng nên cẩn thận vì lòng nhân từ của chúng ta có thể bị kẻ gian lợi dụng. Kẻ gian hay nhắm vào lòng từ thiện của người cao niên. Đừng bao giờ cho ra một món tiền lớn mà không kiểm lại lý lịch của người xin. Khi thấy người và việc chính đáng thì chúng ta hãy giúp.

Không ai tắt lại dòng nước mình đã tắt, hít thở lại không khí mình đã thở. Cho nên cơ hội thường không trở lại. Khi có dịp hãy làm điều lành, làm một nghĩa cử cho người khác để chúng ta không phải hối tiếc về sau.

Bài nhạc “Pass It On” do ông Henry Burton (1840-1930) viết dựa vào câu chuyện của người em rể của ông là Mark Guy Pearse. Lúc nhỏ, Mark từ trường về thăm nhà bằng tàu. Trong túi không đủ tiền đồ, Mark rất bối rối khi người thu tiền đến hỏi. May quá, lúc đó có người vội lấy tiền ra mua vé cho cậu. Mark cảm ơn và nói không biết lúc nào mới trả ơn cho ân nhân. Ông khách nói đừng bận tâm, khi cậu có dịp hãy làm lại cho người khác. Khi Mark Pearse lớn lên, có công ăn việc làm rồi, một hôm đón xe lửa về thăm nhà. Tại ga xe lửa, ông thấy một cậu bé đứng khóc vì không đủ tiền mua vé xe. Ông nhớ lại hoàn cảnh của chính ông lúc nhỏ, bèn xuất tiền ra mua vé cho cậu bé. Ông Henry Burton lấy cảm hứng từ đó và nghiệm ra rằng những gì mình có và những hạnh phúc mình hưởng là do lòng nhân từ, cứu giúp của người khác và là ơn thương xót của Đức Chúa Trời mà viết thành ca khúc “Pass It On” để khuyến khích chúng ta khi hưởng được ơn huệ thì hãy chuyển (chia sẻ) cho người khác khi có dịp tiện. Vì ông đã nhận được sự cứu rỗi từ Cứu Chúa, ông không quên ca ngợi cùng rao truyền tình yêu thương và lòng nhân từ của Thiên Chúa cho người khác.

Lòng Nhân Từ

"Đức Giê-hô-va có lòng thương xót, hay làm ơn, Chậm nóng giận, và đầy sự nhân từ."

- Thi-thiên 103:8

"Hãy ở với nhau cách nhân từ, đầy đầy lòng thương xót, tha thứ nhau như Đức Chúa Trời đã tha thứ anh em trong Đấng Christ vậy."

- Ê-phê-sô 4:32

Ngợi khen Chúa - Đấng Nhân Từ,
Giàu lòng thương xót, tràn dư ơn lành!
Vì thương, Chúa đã giáng sanh,
Làm Đường Cứu Rỗi - Tin Lành cho ta!
Vì thương Ngài đã thứ tha,
Xóa đi tội lỗi, giúp ta trở về,
Mang ta ra khỏi ê chề,
Vòng đời gian ác, muôn bề xấu xa!

Vậy ta cần phải giống Cha,
Nhân từ, thương xót, ban ra giúp người!
Thấy ai gian khổ trong đời,
Thì ta phải biết nói lời ủi an,
Thêm vào rộng rãi sẻ san,
Đồ ăn thức uống, ta ban khi cần!
Để mà bày tỏ phước ân,
Do Ngài ban xuống bao lần cho ta,
Cho người được biết đến Cha,
Đấng luôn thương xót thiết tha mong chờ...
Để người xóa nỗi nghi ngờ,
Mà mau nhận biết tôn thờ Chúa thôi!

Cầu xin Chúa - Đấng Ba Ngôi,
Cho con gạt bỏ cái tôi của mình,
Cho con phải sống có tình,
Nhân từ, rộng lượng, biết nhìn gần xa!
Để con làm sáng Danh Cha,
Bởi Ngài là Đấng bao la nhân từ!
Giúp người, quên những riêng tư,
Nhờ quyền năng Chúa tràn dư thánh ngày!

Tiểu Minh Ngọc

Động Lòng Thương Xót **(Tiếng Chim Gọi Đàn)**

Người đau như thể mình đau
Thấy ai đói rách héo xà ruột gan
Thấy người lỡ bước gian nan
Lòng mình cảm thấy bàng hoàng xót xa.

Hãy mau cơm nước mang ra
Cho người no ấm lòng ta vui vầy.
Gặp người mù quáng yếu gầy
Qua đường nhờ gậy cầm tay dò đường.

Nhân từ lòng thấy xót thương
Lại gần thăm hỏi đỡ nương dắt dìu
Mỗi khi giúp được một người
Thì ta cảm thấy vui tươi yêu đời.

Thánh kinh cũng chép rõ rồi
Lòng nhân luôn mãi được đời lưu danh
Như người Samari nhân lành
Gặp người bị cướp hoành hành tá toi.

Nhiều người thấy bỏ đi rồi
Mình ông ở lại cứu người lâm nguy
Xong rồi ông chẳng vội đi
Mà lo chăm sóc giải nguy mọi đường.

Các Ma Soeur rất dễ thương
Cả đời chăm sóc người phung trại cù
Và Mẹ Teresa bạn biết rồi !
Người luôn giúp kẻ đơn cô khó nghèo.

Còn ta xem Chúa mà theo

*Chúa ta thể hiện bao điều đức nhân
Dạy ta có một tâm thần
Yêu thương tha thứ lòng nhân dạt dào.*

Thái Trinh

TA ƯA SỰ NHÂN TỪ

Vì ta ưa sự nhân từ mà không ưa của lễ ...
(Ô-sê 6:6)

*Rất thành kính... khi tôi dâng lên Chúa
Những đồng tiền kiếm được, vất vả nhiều
Đổ mồ hôi từ sáng sớm đến chiều
Đồng tiền ấy là đồng tiền... giá trị.*

*Tôi kinh nghiệm... Chúa ban cho rất hậu
Không chỉ riêng trong công việc thôi đâu
Nhưng vô cùng... tôi biết nói thế nào
Chúa ban phước, Chúa chăm lo mọi sự.*

*Dâng lên Chúa, lòng tôi vui trọn vẹn
Một phần mười, tiên của Chúa ban cho
Chín phần mười, tôi giữ lại... trong kho
Và tự ý tiêu sài tùy sở thích.*

*Tôi dâng thế, tôi nghĩ rằng... đẹp lắm
Nhưng, sao bằng... tôi thực hiện nhân từ
Vì nhân từ là... của lễ Chúa ưa
Dâng lên Chúa, không thương người, không được!*

Tường Lưu

Minh Châu thứ 3: **Khoan Thứ hay Tha Thứ**

Tha thứ là một điều rất khó, tự sức tôi, tôi không thể làm được. Lúc trẻ, khi bị chạm tự ái, tôi tìm cách trả đũa; chừng có tuổi, tôi không thù hận nữa, nhưng khó quên được nỗi hờn, nỗi bức dọc. Biết rằng làm như vậy, tâm tôi sẽ không còn thanh thản; tôi nhìn đời không còn thấy tin yêu và hi vọng nữa. Y học cho biết cơn giận có thể khiến mạch máu vành nuôi tim co thắt, dễ tạo hiện tượng máu đông. Máu đông làm nghẽn sự tuần hoàn có thể gây chứng nhồi máu cơ tim (heart attack) hay tai biến mạch máu não (stroke) và có thể đưa đến cái chết. Như vậy, khi chúng ta không thềm giận hờn là tự giúp mình. Hèn chỉ có người nói câu này: “Hận hại người hận, không hề hấn, hư hao người bị hận” (Hate hurts the hater more than the hated.)

Cục máu bầm cản máu huyết lưu thông thể nào, cục hận cục hờn làm ngăn trở phước hạnh thiêng liêng thể ấy. Các nhà tâm lý học chỉ cho chúng ta phương cách quên hận thù là không **nói** tới, không **nhắc** tới, không **nghĩ** tới. Khi chợt nghĩ tới điều bức dọc này thì nên “chuyển đài” tư tưởng qua chuyện khác. Thực hành được 3 không (nói, nhắc, nghĩ) là kể như không nhớ, kể như quên.

Không thù hận có tính cách thụ động, còn tha thứ có tính tích cực hơn, phải có lòng khoan dung rộng lớn lắm mới làm được. Trong Kinh Thánh, Chúa Giê-xu dạy chúng ta phải tha thứ 70 lần 7 cho người phạm lỗi với mình. Vậy mà chưa hết, còn cầu nguyện và thương yêu kẻ thù nữa ! Nghe mà muốn xỉu luôn phải không bạn ? Mình có phải là thánh đâu ! Kinh Thánh có vẻ như dạy cho thánh nhân chứ không phải cho những người xấu tính, xấu nét như tôi. Tôi

đem điều này tâm sự cho một anh bạn có kiến thức về Kinh Thánh. Anh ta lắng nghe, mỉm cười thông cảm và cắt nghĩa cho tôi là Kinh Thánh dạy thánh hóa, nghĩa là có thể giúp người phạm tội thành thánh nhân. Tha thứ là một trong những vấn đề khó, chúng ta có thể làm được tới một mức độ nào đó rồi nhận ra sức người có hạn. Nhưng đừng bao giờ bỏ cuộc. Nếu bạn có lòng tin vào Chúa thì xem gương ông Phao-lô: “Tôi làm được mọi sự nhờ Đấng ban thêm sức cho tôi” (Philip 4:13).

Tha thứ cho người khác có nhiều lợi ích: tâm mình được thoải mái; vâng mệnh lệnh của Chúa; nhận được sự tha thứ từ Chúa và từ người khác.

Con dân Chúa lại càng không bao giờ nên báo thù rửa hận. Ai tìm cách phục thù là muốn đóng vai trò của Chúa (playing God). Thánh Phao-lô tha thiết kêu gọi: Hỡi kẻ rất yêu dấu của tôi ơi, chính mình chớ trả thù ai, nhưng hãy nhường cho cơn thịnh nộ của Đức Chúa Trời. Vì lời Chúa phán rằng: Sự trả thù thuộc về ta, ta sẽ báo ứng (Rô-ma 12:19).

Con người là bất toàn. Người khác làm đau lòng mình, mình cũng đã có lúc làm nát lòng người khác. Lời nói dễ gây hiểu lầm và làm đau lòng nhau nhiều nhất. Chỉ một số ít là cố ý, chứ phần lớn là vô tình. Khi đang ăn, lưỡi và môi dễ bị răng cắn phải. Răng hoàn toàn không cố ý, chỉ tại lưỡi tình cờ nằm trên đường nhai của răng. Trong khi răng vô cảm, còn lưỡi và môi là những vật nhạy cảm nên biết đau.

Bạn góp ý rằng nạn nhân đau khổ đã đành, nhưng phạm nhân tức là người gieo khổ đó có sung sướng không? Tôi xin trích một đoạn phân tích khá hay trong tác phẩm —*Hiểu về trái tim* của Minh Niệm (trang 71): —Nếu bình tĩnh và biết quan sát thì bao giờ ta cũng nhận thấy kẻ gây ra lầm lỗi chính là nạn

nhân đáng tội nghiệp nhất. Họ có thể làm cho ta đau vì đã lỡ gây ra tổn thương nhưng chính họ mới khổ nhiều nhất, vì năng lượng sân hận và những bế tắc tâm lý đang bủa vây và hành hạ họ trong từng giây từng phút. Họ càng tỏ ra cứng đầu, không biết lỗi thì lại càng đáng thương hơn, bởi không biết bao giờ họ mới tỉnh ra để có thể thiết lập đời sống bình an và hạnh phúc. Vừa đánh mất niềm tin vào chính mình, vừa sợ những người thân yêu bỏ mặc, vừa không biết cách giải quyết những đổ vỡ do chính mình gây ra và tương lai sẽ đi về đâu, nên họ rất hoang mang và cần sự giúp đỡ.

Một điều quan trọng tôi học được nữa là tha thứ cho chính mình cũng rất cần thiết để có cuộc sống an lành. Trong tác phẩm **Life Without Strife** (*Đời sống không có Xung đột*), Bà Joyce Meyer viết: “Đã có người đến xin tôi tha thứ cho họ vì họ đã nói xấu tôi. Tôi đã không biết việc họ làm. Tôi vui lòng tha thứ cho họ vì tôi muốn họ được tự do. Trong trường hợp khác, một số người làm cho tôi buồn mà họ không biết, tôi đã tha thứ cho họ vì quyền lợi của tôi. Tôi cần được giải thoát.”

Để nhắc trí nhớ bài học tha thứ, chúng ta thử dùng chữ F.O.R.G.I.V.E.:

F: Free yourself. Tha thứ là tháo mình ra khỏi gông cùm thù hận. "Tha thứ là phóng thích cho một tù nhân, và nhận biết người tù đó là chính mình"
Forgiveness is to set a prisoner free, and to realize the prisoner was you. - Corrie Ten Boom

O: Open door. Mở cửa ơn phước của Chúa. Có người nói tha thứ là chìa khóa mở cửa Thiên Đàng.

R: Rebound effect. Tác dụng dội ngược. Có tha thứ mới mong nhận được sự tha thứ.

G: Good health (great gift to yourself). Muốn có sức khỏe tốt, hãy tha thứ.

I: In peace. Tha thứ sẽ cho chúng ta thanh thản, bình an trong tâm hồn.

V: Victory. Tha thứ được là thắng chính mình, một chiến thắng lớn nhất trong đời người.

E: Err is human, Forgive is divine. Nhớ rằng lầm lỗi là chuyện thường tình, tha thứ là siêu nhiên. Vì vậy chúng ta hiểu tại sao sức người không thể tha thứ được.

Mấy lúc gần đây, người ta hay kể câu chuyện cảm động về sự tha thứ của một nữ nạn nhân khi đối diện với kẻ đã gây tang tóc, đau khổ cho mình. Xin đọc bài này trích qua mạng chapcanhbaycao.com :

Trong thế chiến thứ hai, Corrie Ten Boom và em gái của bà là Betsie đã bị lính Đức bắt vì tội che giấu những người Do Thái. Hai người đã bị đưa đến trại tập trung của Đức quốc xã. Với sự hành hạ dã man, Betsie đã chết, cái chết đến thật chậm chạp và tàn nhẫn. Đức quốc xã bại trận, bà Corrie sống sót trở về.

Năm 1947, Corrie chia sẻ đức tin trong một nhà thờ ở Munich, bà nói về ơn tha tội lớn lao của Đức Chúa Trời đối với bà, và sự tha thứ đối với anh em trong Chúa. Ngay sau đó, một trong số những người đã nghe bà chia sẻ, tìm đến gặp bà. Bà kinh hoàng nhận ra đó là một trong những tên lính Đức dã man đã từng hành hạ bà và người em gái Betsie.

Anh ta thưa với bà rằng anh đã trở thành Cơ Đốc nhân, đã biết tội lỗi của mình. Anh quì xuống giang rộng hai tay xin bà tha thứ cho. Corrie chiến đấu mãnh liệt với những cảm xúc, giữa lòng thù hận và sự tha thứ! Giữa những cảm phần trong lòng và

những lời dạy dỗ của Kinh Thánh! Có lẽ trong đời, chưa bao giờ bà phải đối diện với một tình huống khó xử đến thế! Nhưng Corrie nhớ lại lời Chúa, bà biết mình phải tha thứ, bà lặng lẽ cầu nguyện: “Chúa ôi, xin giúp con, không có tình yêu Chúa, con không thể làm nổi sự tha thứ này!” Rồi bà đưa tay đỡ kẻ thù của mình đứng dậy.

Tha thứ lỗi lầm người khác không chỉ là một sự kêu gọi, đó còn là một mệnh lệnh! Mệnh lệnh này lại được ràng buộc như một điều kiện nếu chúng ta muốn nhận được sự tha thứ của Đức Chúa Trời. Chúng ta có một kẻ thù nào hơn kẻ thù của Corrie chăng? Hãy cầu nguyện bằng tất cả lòng vâng phục, vì chỉ có tình yêu thật của Chúa trong tâm mới giúp chúng ta thực hiện được những điều này.

“Hết thấy anh em phải đồng lòng đầy thương xót và tình yêu anh em, có lòng nhơn từ và đức khiêm nhượng. Đừng lấy ác trả ác, cũng đừng lấy rửa sả trả rửa sả; trái lại, phải chúc phước” (I Phi-e-rơ 3:8-9.)

Tìm Tự Do trong sự Tha Thứ

Jennifer Thompson là một sinh viên 22 tuổi tại North Carolina, được tả là một học sinh toàn hảo, một người con toàn hảo, một homecoming queen toàn hảo. Đời sống của cô đã hoàn toàn thay đổi vào một tối mùa hạ khi một người lạ dí dao vào cổ và cưỡng hiếp cô.

Cô quyết tâm ghi nhớ mọi chi tiết về người đã xúc phạm cô để cô có thể nhận diện ra kẻ thù và bảo đảm người đó vào tù suốt đời. Cô giúp cảnh sát phát họa một bức hình của phạm nhân. Cô đã chỉ ra Ronald Cotton từ hàng có nhiều người đứng. Cô

bình tĩnh và tự tin. Cảnh sát mô tả người phụ nữ da trắng này là một nhân chứng toàn hảo khi cô làm chứng nghịch người đàn ông da đen này. Mặc dầu ông ta nhất định cho rằng mình vô tội, mãnh lực lời chứng của cô Jennifer đã buộc tội và đưa ông đến án tù chung thân. Cô không bao giờ có một chút nghi ngờ.

Một năm sau khi bị kết án, Ronald Cotton gặp một người tù trong nhà bếp của trại tù. Tên người đó là Bobby Poole và họ rất giống nhau. Poole bị vào tù với bản án tù nhiều đời (many life sentences) liên tục vì một loạt các vụ cưỡng hiếp. Hắn khoắc lác với các tù nhân khác rằng Ronald Cotton đang chịu một bản án thế cho hắn vì chính hắn đã cưỡng hiếp Jennifer Thompson. Ronald sắm một con dao định giết Poole nhưng cha ông bảo đừng giết hắn, hãy đặt đức tin nơi Đức Chúa Trời. Ronald nghe theo lời khuyên của cha.

Một phiên tòa mới, được sắp đặt cho Ronald Cotton. Lần này họ gặp cả hai người. Bồi thẩm đoàn nghe câu chuyện từ phía bên kia. Họ buộc tội Ronald một lần nữa căn cứ vào lời chứng của Jennifer Thompson. Một lần nữa Ronald Cotton bị kết án tù chung thân.

Sau mười một năm, Jennifer đã tiếp tục cuộc sống với chồng con. Rồi một ngày kia, vị thám tử cảnh sát mà cô đã không tiếp xúc trong nhiều năm đến gõ cửa nhà cô tại Winston-Salem. Ông nói, “Jennifer à, bà đã sai lầm. Các kỹ thuật DNA mới đã chứng minh một cách chắc chắn rằng Ronald Cotton vô tội. Kẻ làm hại cô thật ra là Bobby Poole.”

Jennifer Thompson đã bị sốc. Làm thế nào cô có thể làm một sai lầm khủng khiếp như vậy? Cô đã đánh cắp mười một năm của cuộc đời một người đàn ông

mà không bao giờ có thể trả lại được. Cô đã bị dẫn vật trong hai năm và sau đó đã quyết định gặp Ronald Cotton và xin anh tha thứ. Cô đã cầu nguyện cho có sức mạnh để gặp người đàn ông đó. Họ gặp nhau trong một nhà thờ ở thị trấn nơi cô đã bị cưỡng hiếp. Chồng cô và vị Mục sư chờ bên ngoài.

Mặt đối mặt lần đầu tiên ở một nơi không phải là phòng xử án, Jennifer nói: “Tôi xin lỗi. Nếu tôi dành mỗi ngày phần còn lại của cuộc sống để xin lỗi anh, thì cũng không nói lên được sự hối hận của tôi.

Jennifer thuật lại: “Với tất cả lòng thương xót trên đời này, anh ta đã nắm hai bàn tay của tôi và với những giọt nước mắt, anh nói với tôi anh đã tha thứ cho tôi từ lâu rồi. Ngay lúc đó tôi bắt đầu được chữa lành. Ronald đã dạy tôi làm thế nào để buông bỏ đi tất cả những đau đớn. Sự tha thứ của anh đã giải thoát tôi tối hôm đó. Nếu không có Ronald, tôi vẫn bị xích vào thời điểm đó, và bị nó làm chủ tôi mãi mãi. Tôi sớm nhận thức rằng tôi cũng có thể tha thứ cho người đàn ông đã hãm hiếp tôi - không phải bởi vì anh kêu nài tôi, cũng không phải bởi vì anh ấy xứng đáng - nhưng vì tôi không muốn là một tù nhân của sự hận thù của chính tôi.”

Họ nói chuyện 2 tiếng đồng hồ trong khi vị Mục sư và chồng của Jennifer đứng trông ngóng không yên ở bên ngoài. Khi Jennifer và Ronald bước ra ngoài, họ đã ôm nhau và giữ trong vòng tay của nhau thật lâu. Một vài ngày sau Jennifer viết thư cho Bobby Poole còn trong tù để xin gặp ông. Cô viết, “Tôi đã đối diện anh với sự can đảm tối thắng Bảy năm đó. Anh đã không xin phép tôi. Nhưng nay tôi xin anh đối diện với tôi. Jennifer muốn gặp ông Bobby để

nói cho ông ấy biết rằng cô đã tha thứ cho ông về điều ông đã làm. Cô lý luận rằng nếu Ronald Cotton có thể tha thứ cho cô, cô cũng có thể tha thứ cho Bobby Poole. Ông Bobby không hề trả lời. Ông ấy chết vì bệnh ung thư trong tù vào đầu năm 2000.

Ronald nói: “Jennifer và tôi trở thành bạn. Một số người không thực sự hiểu điều đó. Nhưng chúng tôi cùng là nạn nhân của sự bất công do cùng một người gây ra, và điều này đã cho chúng tôi một nền tảng để đứng chung. Chúng tôi đã có thể giúp nhau hàn gắn qua một kinh nghiệm chung. Tôi có thể chọn sự cay đắng, tôi có thể ghét các lính canh tù và hệ thống tù. Nhưng tôi chọn sự tha thứ cho họ tất cả, để tôi được tự do và không phải là một tù nhân những ngày còn lại của cuộc đời tôi.

(Mục sư Nguyễn Thanh Phiên thuật)

Tâm Phương Án

Tâm Phương Án là chữ dịch giễu để dễ nhớ chữ **tPA**, là liều thuốc chích vào tĩnh mạch có tác dụng đánh tan cục máu bầm (clot-busting drug) đang chặn sự lưu thông huyết trong trường hợp nhồi máu cơ tim (heart attack) hoặc tai biến mạch máu não (stroke). tPA là chữ viết tắt của **Tissue Plasminogen Activator**.

Muốn có tác dụng tốt thì người bệnh bị cục máu bầm này cần phải được cấp tốc đưa đến nhà thương để liều thuốc Tâm Phương Án sớm được đưa vào cơ thể. Như trường hợp ischemic stroke ở não, nếu để quá 3 tiếng đồng hồ thì hầu như tPA không còn tác dụng tốt nữa.

Về tinh thần, cục hận-cục hờn để lâu ngày sẽ phá hoại và làm tê liệt tinh thần, cướp mất niềm vui và sự bình an, làm nghẹt ngòi đời sống tâm linh của chúng ta, nên cần phải dùng liều thuốc Tâm Phương Án là **Tha Thứ** càng sớm càng tốt.

Tha Thứ Cho Nhau

“Thà nay anh em tha thứ yên ủi, hầu cho người khỏi bị sa ngã vì sự buồn rầu quá lớn.” (2 Cô-rinh-tô 2:7)

*Chúng ta là kẻ tội nhân,
Ai ai cũng đã bao lần làm sai,
Có ai dám nói mình tài,
Mình là toàn diện trong ngoài đều hay?
Vậy thì ta hãy làm ngay,
Rộng lòng tha thứ, như Ngài tha ta!
Hãy nên nhường nhịn làm hòa,
Dịu dàng khuyên bảo, cả nhà vui thay!
Chớ nên cãi lẫy, la rầy,
Phản nản, tức giận, chứa đầy hờn căm!
Chẳng thà yên ủi, làm thân,
Cho người khỏi ngã, nhưng gần với ta!
Người vui vì được thứ tha,
Ăn năn, quay lại, và ca ngợi Ngài!
Sáng Danh Chúa - Đấng quyền oai,
Tình yêu Đấng Christ tỏ bày trong ta!
Anh em, Hội Thánh một nhà,
Phải nên tha thứ, để mà tiến lên,
Chuyện buồn quá khứ hãy quên,
Sống sao xứng đáng mang tên con Ngài!*

Tiểu Minh Ngọc

NGÀI VIẾT MÃI CHỮ "THA"

“Ai trong các người là người vô tội, hãy trước nhút ném đá vào người.” (Giăng 8:7)

*Trước cửa đền thờ, chị đứng yên
Thiên hạ vây quanh coi chị khinh
Tội chị quả tang, không chối được
Cúi đầu, nhục nhã, chị làm thinh.**

*Chúa ngồi bên chị, Chúa buồn lung
Những lời buộc tội nặng vô cùng
Ngón tay Chúa viết gì trên đất
Nét chữ ngoằn ngoèo viết chứa xong.*

*Các thầy thông giáo giờ luật ra
Tội này phạt ném đá khi xưa
Chúa nghe, Chúa vẫn còn đang viết
Chúa viết chữ gì? Phải chữ "tha"?*

*Hỏi Ngài, từ kẻ trước người sau
Chúa nhìn thẳng họ mà lòng đau:
"Ai người cảm biết mình vô tội
"Được phép ném ngay hòn đá đầu.*

*Họ đã bỏ đi, đi cả rồi
Chị vẫn đứng yên, chờ đợi Ngài
Chúa phán: "Hãy đi, đừng phạm nữa
"Ta tha, ta không định tội người.*

*Chúa ơi, lòng Chúa thật bao la
Đôi với tội nhân lượng hải hà
Con đến cùng Ngài, muôn tội lỗi
Ngài thương, Ngài viết mãi chữ "tha".*

Tường Lưu

*** Giăng 8:1-11**

Tập Tha Thứ

Nếu một người trong anh em có sự gì phàn-nàn với kẻ khác, thì hãy nhường-nhịn nhau và tha-thứ nhau: như Chúa đã tha-thứ anh em thể nào, thì anh em cũng phải tha-thứ thể ấy. (Cô-lô-se 3:13)

*Chữ tha thứ nghe qua thì rất dễ
Nhưng thực hành là điều khó vô cùng
Bạn nghĩ xem có người lại bỗng dưng
Cứ kiếm chuyện nói xấu mình thậm tệ.*

*Nghe tức quá đến nén hờn ứa lệ
Biết làm sao mà mặc kệ cho qua
Không thể nào mình có thể thứ tha
Cây đứng lặng mà gió không ngừng thổi.*

*Giận quá đi làm sao mà chịu nổi
Bạn bè gì ráng cố nói hành ta
Làm cho ta mất ngủ mấy đêm qua
Lòng bực tức khiến mình như muốn bịnh.*

*Này bạn ơi! mau xin Chúa Thánh Linh
Cảm hóa lòng mình xóa bỏ hờn giận
Khi đã hết đeo mang niềm thù hận
Tha thứ người rồi bạn sẽ vui tươi.*

*Tánh bao dung hòa hợp với mọi người
Lòng tha thứ cũng giúp người tìm biết Chúa
Ôi! khi Chúa Jêsus bị treo trên thập giá.
Đau đớn trăm bề thịt nát máu rơi.*

*Lời cuối cùng với sức kiệt tàn hơi
Ngài ráng xin Cha thứ tha cho họ*

Quân tàn bạo mang Ngài vào thương khó
Chúa thương vì họ chẳng biết họ làm gì.

Nếu giận hờn xin bạn nghĩ lại đi
Mình con Chúa phải chút gì giống Chúa
Vì kẻ hại Chúa mà Ngài còn thương xót
Hưởng chỉ mình chỉ chút mất lòng thôi.

Khi bạn cảm thông tha thứ người rồi
Bạn sẽ thấy tâm hồn mình thư thả
Nếu lòng bạn mãi tức hờn buồn bã
Không giải ra để đồn ứ trong lòng.

Uất ức kia sẽ tạo ra cục máu bầm
Làm khó thở và tinh thần suy nhược
Ơn phước Chúa không lưu thông qua được
Vì hận thù như thành-lũy ngăn đôi.

Cục máu bầm kia sẽ vào tim mạch
Rồi nhảy lên mạch máu não mấy hồi
Sự hận thù dễ sợ lắm bạn ôi !
Ai có nó trong lòng mau giải tỏa.

Hãy xin Chúa Thánh Linh Ngài cảm hóa
Cho lòng mình dào dạt sự yêu thương
Bạn giải hòa tha thứ cho đôi phương
Thì tình cảm xưa trở về như cũ.

Bạn sẽ tươi vui không còn ỉ rủ
Thấy đời như mùa xuân nở muôn hoa
Tha thứ rồi bệnh tật cũng tránh xa
Vì trong lòng ta không còn thù hận.

Thái Trinh

Quyết Tâm Tha Thứ

*Tôi tha thứ cho chính tôi mọi việc,
Thật hoàn toàn, hết tất cả mọi điều!
Khi thứ tha, tôi được tha thứ nhiều,
Tha thứ người, là tha thứ chính tôi!*

*Tôi tha thứ, chính mình những lầm lỗi,
Đã vui đây, trong quá khứ lần trôi,
Và bây giờ, tôi cũng nên tha thứ,
Cho những người, có lúc đã hại tôi!*

*Khi tha thứ, tôi tìm ra Chân Lý,
Để bây giờ, tôi phải sống thứ tha,
Cho anh em, cho cô bác, mẹ cha,
Cùng bè bạn, gần xa tôi đã biết!*

*Kể từ đây, tôi không còn luyến tiếc,
Không bận lòng, về quá khứ sâu đau,
Tôi hoàn toàn, tha thứ bạn ngày nào,
Tôi quả thật, đã trọn lòng tha thứ!*

*Tôi tha thứ, mọi điều trong mọi sự,
Giờ đã xong, đã kết thúc thật rồi!
Còn những người, đã xúc phạm đến tôi,
Tôi tha thứ, để tâm hồn thanh thản!*

*Những cay đắng, oán hờn và buồn thảm,
Cả bên trong, và ngay cả bên ngoài,*

*Việc quá khứ, việc hiện tại, tương lai,
Tôi tha thứ, và bỏ qua tất cả!*

*Mọi sự việc, mọi người, mọi từng trải,
Mọi ký ức, trong quá khứ gần xa,
Cùng hiện tại, mà tôi cần tha thứ,
Thì bây giờ, tôi thật sự bỏ qua!*

*Tình yêu Chúa bao la... tôi đón nhận,
Thay đổi lòng, tôi vui thỏa, bình an!
Và bây giờ, chỉ còn hai xúc cảm:
Tình yêu và xin Chúa giúp mọi đàng!*

Tiểu Minh Ngọc
(dịch theo ý bài thơ sau đây)

FORGIVENESS AFFIRMATIONS

I forgive myself totally and completely.

As I forgive, I am forgiven.

As I forgive others, I forgive myself

I forgive myself for past errors.

I am now willing to forgive myself and others for
hurting me.

As I forgive, I see the Truth.

I am now willing to forgive my mother, father,
partner.

I now release, renounce, forgive and free my past.

I freely forgive you, I let you go.

It is done, finished forever.
All that has offended me.
I forgive.

Whatever has made me bitter, resentful, unhappy, I
forgive,
within and without I forgive,
things past, things present, things future, I forgive.

I forgive everything, everyone, every experience,
and every memory of the past or the present that
needs forgiveness.
God's love is now adjusting my life, realising this, I
abide in peace.
There are only two emotions- love and a cry for
help!

Unknown Author



Minh Châu thứ 4: Hân Hoan (Joy)

Những khó khăn, căng thẳng của đời sống thường cướp mất niềm vui trong lòng chúng ta. Nhìn cảnh sinh hoạt của con người tại các xứ được gọi là văn minh, nhất là tại các thành phố lớn, chúng ta ít thấy nụ cười, không như ở những nơi mà con người sống gần với thiên nhiên, họ có niềm vui và nụ cười hồn nhiên hơn. Có lẽ, chúng ta nên có những lúc cần nhớ lại những điều làm cho chúng ta thấy vui vẻ trong lòng như ông Kim Thánh Thán* khi ngồi trong miếu với người bạn nhìn mưa rơi liên miên ôn lại những hồi vui khoái trong lòng đã liệt kê ra được 33 hồi vui. Ông cho những phút mà tinh thần và cảm quan liên hệ chặt chẽ với nhau là những phút thực sung sướng trong đời (trong cuốn sách Một Quan Niệm Sống Đẹp của Lâm Ngữ Đường do ông Nguyễn Hiến Lê dịch có ghi lại đầy đủ 33 điều này). Ngày xưa có người ghi lại 4 niềm vui lớn thường thấy trong xã hội loài người: đó là cơn mưa rào sau bảy năm nắng hạn, gặp lại bạn thân khi xa quê, người con gái ngày vu quy và người học trò thi đỗ:

Thất niên cứu hạn phùng cam vũ

Thiên lý tha hương ngộ cố tri

Thục nữ động phòng hoa chúc dạ

Thư sinh kim bảng quải danh đề.

七年久旱逢甘雨

千裡他鄉遇故知

淑女洞房花燭夜

書生金榜掛名題

Châu Sa đã diễn thơ lục bát như sau:

*Vui như nắng hạn gặp mưa,
Xa quê vui gặp bạn xưa tâm đồng.
Vui như cô gái lấy chồng
Vui như thầy khoá bảng rồng có tên.*

Theo quan niệm ngày nay, con gái lấy chồng chưa chắc là niềm vui lớn như ngày xưa vì nhiều cô gái đời bây giờ vui theo đuổi sự nghiệp hơn là hôn nhân.

Trong các lễ cưới, chúng ta thường hay thấy hai chữ Hỷ viết gần nhau gọi là Song Hỷ có nghĩa là 2 niềm vui. Song Hỷ lấy từ tích truyện về ông Vương An Thạch, sống dưới đời nhà Tống bên Tàu (vào thế kỷ 11). Vương An Thạch thuở trẻ đi thi, gặp một nhà vọng tộc yêu mến, gả con gái cho mặc dầu chưa biết chàng ta có thi đậu hay không. Ngày cưới cũng là ngày công bố kết quả kỳ thi: An Thạch có tên trên bảng vàng! Có người tặng ngay cho chú rể hai câu thơ:

Động phòng hoa chúc dạ, 洞房花燭夜
Kim bảng đề danh thì. 金榜題名時

Có nghĩa là:

*Đêm động phòng hoa chúc,
Bảng vàng đã có tên.*

Vương An Thạch cao hứng viết lên cửa hai chữ Hỷ sát vào nhau, muốn nói là mình được đại đẳng khoa (thi đậu) và tiểu đẳng khoa (lấy vợ) cùng một lượt, trong khi những người khác phải thi đậu rồi mới dám cưới vợ.

*Cùng ngày chiếm đại đẳng khoa,
Tiểu khoa đêm đó đèn hoa rước nàng. (?)*

Người ta khi đạt được những gì mình ước ao lâu ngày hoặc tìm được lẽ sống thích hợp cho mình thì tất nhiên thấy rất vui.

Các nhà tâm lý thường nhấn mạnh rằng cái vui chân thật tùy vào nội tâm nhiều hơn là ngoại cảnh. Người ta thường nhắc câu thơ trong Kiều: *“Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”*, nghe bi quan quá. Nếu chúng ta luôn có một niềm vui trong lòng thì có thể sửa câu thơ lại là *“Ta vui cảnh có buồn đâu bao giờ?”*

Trong 9 mỹ đức (bông trái Thánh Linh theo Thư Galati 5:22) Thánh Phao-lô xếp sự vui mừng đứng hàng thứ hai sau tình yêu thương. Có người cho vui mừng là phản ứng hơn hờ, sảng khoái của tình yêu thương (love exulting). Theo Kinh Thánh, muốn có sự vui mừng trọn vẹn, chúng ta chỉ cần sống theo chủ đề: “Kính Chúa – Yêu Người”. Chữ JOY chỉ sự vui mừng trong tiếng Anh được cấu tạo thật độc đáo. JOY có thể xem như chữ viết tắt của JESUS – OTHERS – YOU theo thứ tự ưu tiên, nhắc cho chúng ta biết rằng muốn có JOY thì tâm linh mình cần ở trong Chúa JESUS, phải mang niềm vui đến người khác (OTHERS), sau đó chính mình (YOU) sẽ được niềm vui trọn vẹn.

Kinh Thánh có ghi Cơ-độc nhân là người tìm được niềm vui trong Chúa (Philip 4:4). Đối với họ, Chúa Giê-xu chính là niềm vui, là nguồn vui trong đời sống (Thi-Thiên 84:11). Họ vui trong sự cứu rỗi (Thi-Thiên 13:5, 51:12; Habacúc 3:18). Dù đời sống vật chất có thiếu thốn, Chúa vẫn ban cho họ sự vui mừng (Thi-Thiên 4:7). Dù hoạn nạn, khó khăn xảy ra, họ vẫn vui nhận để tập tành nhẫn nhục như lời khuyên của Gia-Cơ (James) 1:2-3 “khi gặp

đủ thứ nghịch cảnh, hãy nên vui mừng, vì biết rằng nghịch cảnh thử nghiệm đức tin anh chị em, từ đó tạo ra tính nhẫn nhục” (Bản Phở Thông). Lòng họ vui vẻ vì tin vào quyền năng tái tạo của Thiên Chúa và tin tưởng vào lòng tốt của nhiều người. Vua David đã vui sướng ca ngợi sự dẫn dắt của Đức Chúa Trời trong Thi-Thiên 16:11 mà ông Phan Như Ngọc đã dịch thành thơ như sau:

*Con Đường Sống, Chúa đưa tay dìu dắt,
Đi theo Ngài đây ấp cả niềm vui,
Có gì hơn ở bên hữu có Ngài?
Lòng sung sướng và tràn đầy hạnh phúc.*

Tiếng reo cười vui vẻ luôn luôn phá tan những mạng nhện buồn bực trong tâm trí chúng ta. Buồn bực nói lên 2 điều khác biệt là buồn bã và bực bội. Buồn bã thì làm chúng ta ủ rũ, tê liệt, bất động, có thể làm huyết áp tụt xuống; ngược lại, bực bội khiến chúng ta bồn chồn, quạu quọ, ngồi đứng không yên, có thể làm huyết áp tăng vọt lên. Một tấm lòng vui vẻ là phương thuốc chữa được 2 tâm bệnh phổ thông nói trên, là kết quả tất nhiên của tấm lòng tràn ngập tình yêu thương và là cách tốt nhất để bày tỏ lòng biết ơn Thượng Đế và nhân loại.

**Kim Thánh Thán, tên thật là Trương Thế (1596-1648), sống cuối đời nhà Minh, phê bình gia nổi tiếng các sách Thủy Hử, Tây Sinh Ký, Tam Quốc...*

Vui Mừng

Hãy vui mừng trong Chúa luôn luôn. Tôi lại còn nói nữa: Hãy vui mừng đi. (Phi-líp 4:4)

*Những lúc vui vui mỉm miệng cười
Mỉm cười lòng lại thấy vui vui
Vui vui như thế, cười như thế
Hỏi tại sao vui? Tại sao cười?*

*Hỏi tại sao vui... khó trả lời
Có vui mới có thể mỉm cười
Không vui, cười gượng làm sao được
Cười gượng chẳng thà mím chặt môi.*

*Có làm được việc mới là vui
Việc có thành công mới khỏe người
Xong việc, xoa tay cười khoái trá
Giá trị thành công... ở tiếng cười.*

*Có khi hỏng việc lại vui vui
Ngẫm nghĩ xưa nay chuyện ở đời
Được thua, thua được, không quan trọng
Hỏng việc... nhún vai, khẽ mỉm cười.*

*Nhưng vui hơn tất cả niềm vui
Là Chúa yêu thương đã xuống đời
Cứu người thoát khỏi xiềng ma quỷ
Thiên lộ bừng lên ánh sáng Trời.*

Tường Lưu

Vui

*Vui là nghe thanh thản trong lòng,
Mọi việc trên đời chỉ số không,
Vui kể từ khi mình gặp Chúa,
Tình Ngài lai láng tựa dòng sông.*

*Vui chẳng tranh đua đời gấm lụa,
Vui đây nhân đức ở trong tâm,
Vui vì làm được theo ý Chúa,
Vui biết tội mình được trắng trong.*

*Vui khiến mọi người cũng vui lây,
Gia đình, con cháu thật sum vầy,
Như chim ríu rít bên tổ ấm,
Reo mừng chim mẹ trở về đây.*

*Vui nhìn bè bạn là tri kỷ,
Biển cạn non mòn vẫn có nhau,
Vui vì lời Chúa ghi trong trí,
Vui mãi muôn đời thế hệ sau.*

Thái Trịnh

Tôi Sẽ Cười Đùa Nhiều Hơn Với Các Con

Nếu bắt đầu lại gia đình, tôi sẽ cười đùa nhiều hơn. Đúng thế, tôi sẽ cười đùa nhiều hơn với các

con. Oscar Wilde đã viết: “Cách hay nhất để giúp trẻ con nên người tốt là làm cho chúng vui vẻ.” Charles Baxton viết: “Nhiệm vụ đầu tiên đối với trẻ con là làm cho chúng vui vẻ. Nếu bạn chưa làm được điều đó, tức là bạn đối xử với chúng thật sai lầm. Không một điều tốt đẹp nào có thể bù đắp cho sự thiếu sót đó.”

Bây giờ tôi mới thấy mình trước đây lúc nào cũng quá nghiêm nghị. Khi các con tôi thích vui đùa, tôi đã tạo cho chúng cảm nghĩ là làm cha mẹ là rất khổ sở. Nhiều gia đình đã đánh mất khả năng vui đùa, tươi cười và chơi giỡn với nhau.

Tôi còn nhớ những lúc mình vui cười với con cái khi chúng diễn những vở kịch hài cho gia đình, khi chúng kể lại những chuyện vui ở trường, những lúc tôi bị mắc mưu chúng và thua những câu hỏi mẹo của chúng. Tôi nhớ rất rõ những tiếng reo hò vui sướng của chúng khi tôi cùng vui đùa tham gia nhào lộn với chúng trên sân cỏ hoặc sàn phòng khách. Và tôi cũng nhớ những lần chúng kể lại những kỷ niệm của gia đình thật ngộ nghĩnh trong tiếng cười cùng niềm hân hoan trong sáng. Tôi biết đó là những kinh nghiệm vui vẻ còn lưu giữ để kết chắc chúng tôi lại với nhau. Tôi biết khi tôi cười với các con thì tình yêu của chúng tôi lan rộng ra và cánh cửa bật mở tạo thêm cơ hội cho chúng tôi làm chung với nhau càng nhiều điều hơn nữa. Tôi nhớ những lần chúng tôi vui đùa khi lái xe. Tôi nhớ một lần gia đình lái xe xuyên qua bang Nebraska với nhiệt độ 100° F. Chúng tôi dừng xe ăn trưa cạnh một thác nước tuy nhỏ nhưng rất đẹp. Sau khi ăn xong, đám con tôi lội xuống nước, mỗi lúc càng tới gần thác hơn. Cuối cùng, khi gần tới thác, một đứa trượt, ngã xuống nước. Tất cả cười rộ. Áo quần cô bé ướt sũng. Rồi đứa khác, liêu lĩnh bước

tối, áo quần cũng sưng nước luôn. Chúng tôi lại cười rần lên. Cuối cùng, đám con tôi ngồi ngay dưới thác, để cho những giọt nước trong lành mát lạnh chảy ròng xuống cơ thể. Sau đó, chúng thay đồ. Suốt nhiều năm qua, đó vẫn là một trong những hồi tưởng vui vẻ của gia đình chúng tôi.

Một nhà hiền triết xưa đã nói thật khôn ngoan: “Đừng bao giờ sợ làm hư con khi làm cho chúng vui vẻ. Vui vẻ là bầu không khí giúp cho mọi tình cảm tốt đẹp phát triển, là hơi ấm trong lành cần thiết giúp máu trong tim lưu thông khỏe mạnh và thoải mái. Buồn rầu là áp lực khủng khiếp gây ra chỗ này viêm nhiễm, chỗ kia khối u và tệ hại hơn cả: sự nóng tính.”

Vì thế, nếu bắt đầu lại gia đình, tôi sẽ tự cười mình nhiều hơn, cười những lỗi lầm cùng thất bại của chính mình. Quá nhiều căng thẳng trong cuộc sống, đặc biệt trong gia đình, xuất hiện là vì chúng ta quá nghiêm nghị đối với chính mình. Do đó chúng ta quá dễ bị tổn thương. Bây giờ tôi tin là chúng ta cần phải quan tâm phối hợp làm việc, chơi đùa và vui cười với nhau. Khi chúng ta học biết vui cười với nhau thì chúng ta cũng biết yêu thương và làm việc với nhau. Nếu những sự quan trọng trong cuộc sống được con cái chúng ta cùng chia sẻ trong bầu không khí vui tươi, thì chúng ta không dễ bị lôi cuốn theo những lạc thú cùng mời gọi hạnh phúc mỏng manh do xã hội công hiến quá dễ dãi.

Trích trong tập sách nhỏ “Nếu bắt đầu lại gia đình” do Mục sư Lê Ngọc Cẩn dịch từ một tác phẩm do ông John M. Drescher viết: “If I Were Starting My Family Again”. Nếu muốn nhận tài liệu này, xin liên lạc Mục sư Lê N. Cẩn: mscanle@hotmail.com

Minh Châu Thứ 5: Bác Ái

Minh châu này nói về một thứ tình yêu không điều kiện (agape), tình yêu vị tha, tình yêu hy sinh. Nhiều bà mẹ có tình yêu này đối với con. Tình yêu hy sinh của Chúa Giê-xu đối với nhân loại là rõ nhất. Chữ Latin của bác ái là Caritas. “Deus Caritas Est” nghĩa là “Đức Chúa Trời là Bác Ái”. Mother Teresa: We can do no great things, only small things with great love. Chúng ta không làm được việc lớn, chỉ việc nhỏ với tình yêu lớn.

Để phân biệt lòng nhân từ (kindness) và tình thương yêu (love), có người viết vài ví dụ:

Nhân từ cung cấp nhà, nhưng tình yêu gây dựng tổ ấm (*Kindness provides a house, but love makes a home.*)

Nhân từ sửa soạn gói ăn trưa đầy đủ, nhưng tình yêu để đôi lời khích lệ trong đó (*Kindness packs an adequate sack lunch, but love puts a note of encouragement in it.*)

Nhân từ cung cấp TV hay máy điện toán để học, nhưng tình yêu kiểm soát bộ phận điều khiển từ xa và tùy lúc bảo đứa bé “tắt máy” (*Kindness provides a television set or computer as a learning aid, but love controls the remote control and cares enough to insist that a child "sign off".*)

Nhân từ nhắc đứa bé đi ngủ đúng giờ, nhưng tình yêu đắp ấm và hôn chúc ngủ ngon (*Kindness sends a child to bed on time, but love tucks the covers around a child's neck and provides a goodnight hug and kiss.*)

Nhân từ nấu món ăn, nhưng tình yêu chọn món ngon và thấp đèn cầy (*Kindness cooks a meal, but*

love selects the "your favorite foods" menu and lights the candles.)

Nhân từ viết thiệp cảm ơn, nhưng tình yêu thêm vào một câu chuyện vui hay tấm ảnh vào phong thư (*Kindness writes a thank-you note, but love thinks to include a joke or photograph inside the envelope.*)

Nhân từ giữ nhà sạch và gọn, nhưng tình yêu thêm vào một bình bông (*Kindness keeps a clean and tidy house, but love adds a fresh bouquet of flowers.*)

Nhân từ rót cho một ly sữa, nhưng tình yêu thỉnh thoảng thêm vào tí sô-cô-la (*Kindness pours a glass of milk, but love occasionally adds a little chocolate sauce.*)

Nhân từ làm những gì đúng đắn, căn bản, lịch sự và cần thiết cho một đời sống bình thản, phẳng lặng, êm đềm. Tình yêu đi thêm một bước để cuộc sống thích thú, sáng tạo và có ý nghĩa! (*Kindness is doing what is decent, basic, courteous, and necessary for an even, smooth, and gentle flow of life. Love is taking the extra step to make life truly exciting, creative, and meaningful!*)

Tình yêu là cái gì làm mọi thứ trở nên đặc biệt (*Love is what makes things special.*)

Kinh Thánh kể tình yêu của nàng Ru-tơ đối với bà mẹ chồng là tình yêu vị tha, vượt hơn lòng nhân từ. Vợ chồng bà Naomi và 2 con trai phải tha phương cầu thực. Hai trai lấy vợ người địa phương. Sau đó, chồng và 2 con trai lần lượt qua đời, chỉ còn 3 người đàn bà (mẹ chồng và 2 nàng dâu) ở với nhau. Bà Naomi quyết định trở về quê cũ, bà cho phép 2 nàng dâu về nhà cha mẹ các nàng để có thể làm lại cuộc đời vì các nàng còn trẻ. Nàng dâu lớn bịn rịn

rồi từ biệt, nhưng nàng Ru-tơ cương quyết ở lại săn sóc mẹ chồng và hứa đi theo mẹ bất cứ nơi nào mẹ đi, xem Chúa của mẹ là Chúa của mình. Về quê nhà chồng, gia cảnh quá nghèo, nàng phải mót lúa về nuôi mẹ chồng. Lòng nhân từ và tình yêu vị tha của nàng được Thiên Chúa ban ơn phước rất nhiều. Một người giàu có, ông Bô-ô, đã cưới nàng làm vợ và 2 vợ chồng này về sau có đứa cháu cố làm vua: Vua David của dân Do-Thái.

Trong ngôn ngữ Hy Lạp có nhiều từ ngữ diễn tả các loại tình yêu khác nhau, nhưng agape là thứ tình yêu cao nhất. Mục sư Bác sĩ Nguyễn Duy Tân viết:

Trong tiếng Hy Lạp có 4 từ ngữ được thông dụng để nói đến tình yêu, nhưng các nhà văn Cơ đốc lại dùng chữ thứ 5 là Agape mà người Hy Lạp rất ít dùng đến chỉ để nói về tình yêu cao thượng nhất mà trong đời này không có tình yêu nào so bằng. 4 từ thông dụng đó là:

Từ thứ nhất là Epithuma (tiếng Anh là passion), để diễn tả tình yêu đầy đam mê say đắm, đầy xúc động mạnh mẽ của nam nữ.

Từ thứ nhì là eros, nói đến tình yêu nam nữ, liên quan đến tình dục xác thịt.

Từ thứ ba là philia, là tình bạn, tình cảm ấm cúng giữa những người gần gũi và thân nhau.

Từ thứ tư là storgè, dùng cho tình yêu trong gia đình, yêu thích những món đồ, món ăn.

*Tất cả những từ này đều nói tình yêu vị kỷ, tình yêu có điều kiện. Những nhà viết Kinh trong thời đó phải dùng đến từ **agape**, là một từ ít ai dùng đến để diễn tả tình yêu và lòng thương xót đến từ Đức Chúa Trời. Agape là tình yêu quên mình, tình yêu vô điều kiện, tình yêu ban cho mà không đòi lại,*

tình yêu đầy ân điển và vị tha. Đối với Cơ đốc nhân thì tình yêu agape không phải là tình yêu chỉ dựa trên cảm xúc, nhưng trên cả lý trí và ý chí nữa. Đó là khả năng tiếp tục đối xử tử tế với người đã làm tổn thương chúng ta, tiếp tục bày tỏ thiện chí với người không đáng yêu, khó yêu, hay không yêu chúng ta. Khả năng đó giúp cho Cơ đốc nhân không cảm thấy cay đắng, không muốn trả thù, và đó là tinh thần tha thứ. Sự tha thứ do tình yêu agape thúc đẩy là một sự tha thứ tích cực, người Cơ đốc chẳng những nhịn nhục, nhưng còn tìm cách thông cảm, có thể còn cố gắng tìm cơ hội lấy thiện trả ác, lấy ơn trả oán, dù cho người kia không hối hận hay không nhận lỗi.

Tình yêu agape của Cơ đốc nhân được định nghĩa rõ ràng bằng 15 đặc tính trong I Côrinthô 13 mà mỗi chúng ta cần thuộc nằm lòng và áp dụng mỗi ngày để có một đời sống bình an, gia đình được vui vẻ phước hạnh, và bày tỏ được tình yêu Thiên Chúa cho người chung quanh.

Vài định nghĩa của tình yêu vô điều kiện này:

- Tình yêu vô điều kiện là thấy câu giải đáp và chia sẻ cho bất cứ ai gặp nan đề (*Agape love is seeing the answer and sharing that with whoever is seeing or experiencing the problem.*)
- Tình yêu vô điều kiện không bao giờ xét đoán và kiên nhẫn lâu dài với bất cứ điều gì cần học hỏi (*Agape love is never judgmental and is eternally patient with any thing that must be learned.*)
- Tình yêu vô điều kiện không bao giờ đòi hỏi một điều kiện gì (*Agape love is totally without demands or requirements.*)

- Tình yêu vô điều kiện không thay đổi dù mọi thứ xung quanh đổi thay (*Agape love is total truth in that it does not change, no matter what appears to change around it.*)
- Tình yêu vô điều kiện không biết đến thời gian vì thời gian không hiện hữu trên thiên đàng (*Agape love knows not of time since time does not exist in heaven.*)
- Tình yêu vô điều kiện là tha thứ mọi sự không cần điều kiện (*Agape love is unconditional forgiveness for any event.*)

Người có tình thương bác ái, vị tha, vô điều kiện với nhau là phản ánh phần nào tình yêu Thiên Chúa đối với con người. Người Trung Hoa dùng chữ Thần Hựu 神祐 để diễn tả phần nào chữ Providence trong tiếng Anh. Từ ngữ “Providence” (sự quan phòng) nói về những ơn Thiên Chúa muốn ban cho nhân loại do tình yêu thương cả thể, tình yêu bao la của Ngài. Giáo lý Cơ Đốc cho biết thời đại này là thời đại ân điển, mọi người đều có thể nhận lãnh những ơn này. Thần Hựu hay Quan Phòng có 10 ơn phước: **(10 blessings of P-R-O-V-I-D-E-N-C-E-)**

P- Protection, Providing: Bảo vệ, Cung cấp

R- Remedy: Chữa trị

O- Orientation, Open Opportunities: Định hướng, Mở Cơ hội

V- Vision: ban cho Khái tượng

I- Inheritance; Insight: Cơ nghiệp; Thông sáng

D- Divine Directions: Hướng dẫn thiêng liêng

E- Energy: Năng lực

N- Nurture: Nuôi nấng

C- Care: Săn sóc

E- Equip: trang bị

Tình Yêu Thương

Tình yêu "nhịn nhục", "nhân từ",
Yêu vì người khác, chẳng "tư lợi" mình,
Yêu như Thánh Chúa quang vinh,
"Vui trong lẽ thật", "công bình" nơi Cha!
Yêu thì "dung thứ" chan hòa,
Vững "tin", "trông cậy", thật thà với nhau,
Ngày đêm vui vẻ ngọt ngào,
Mọi điều "nín chịu" làm sao đẹp lòng...
Yêu nhờ tình Chúa mệnh mông,
Đã ban phước hạnh biển đông đời đời!
Yêu nhau ta nhớ đến Lời,
Chúa hằng răn dạy, rạng ngời tình thương,
Yêu thì chẳng ngại gió sương,
"Chẳng nghi... sự dữ" gây đường phân chia,
"Chẳng lên kiêu ngạo" bỏ lìa,
"Chẳng làm... trái phép" này kia phật lòng,
Chớ đừng "nóng giận" hư không,
Hãy nên tha thứ, hòa đồng mến thương...
Tình yêu phải biết nhịn nhường,
Chớ nên "ghen tị" trái đường tâm linh,
Khi yêu cũng "chẳng khoe mình",
Luôn luôn tôn trọng, người mình thương yêu!
Tình yêu hạnh phúc muôn chiều,
Tạo ra hữu ích nhiều điều cho nhau,
Yêu đâu có kể nghèo giàu,
Yêu như Thiên Chúa đã vào thế gian,
Tình Yêu hằng hữu Thiên Đàng,
Không "hề hư mất" mãi tràn trong ta!

Tiểu Minh Ngọc (Theo 1Cô-rinh-tô 13:4-8)

Minh Châu thứ 6: Nhắm về cõi Vĩnh hằng (Focusing on eternal life)

Có một điều lý thú là văn thơ từ xưa tới nay thường nói thân phận con người như là “lữ khách trên đường trần”. Sách Hê-bơ-rơ (Hebrews), chương 11 cùng thư thứ nhất của Phi-ê-rơ viết nhiều về điều này: chúng ta là kiều dân, lữ khách đang ở quán trọ. Trong tiếng Anh, có một từ chỉ thời gian tạm cư là SOJOURN, còn chúng ta là Sojourners.

Chúng ta thường được khuyên: “Đừng bỏ Hình bắt Bóng”. Hình là cái gì thực, Bóng là cái gì ảo. Người chỉ nhắm vào vật chất ở cõi đời này sẽ quan niệm Hình và Bóng ngược lại với người nhắm vào cõi vĩnh hằng. Nhóm người thứ nhất sẽ cho tiền tài, danh vọng, quyền thế là hình vì họ nhìn được, sờ được còn những gì thuộc tâm linh là bóng. Nhóm người thứ hai có quan niệm hoàn toàn ngược lại, coi vật chất trên đời là bóng, là hư ảo, hư không. **“Hư không của sự hư không, thấy đều hư không”** (Vanities of vanities; all is vanity) là lời của vua Solomon, con vua David nhập đề sách Truyền Đạo để chỉ mọi thứ trên đời đều là hư không.

Câu này làm chúng ta nhớ đến ý của bài kệ “Lục Như” trong Kinh Kim Cương:

Nhất thiết hữu vi pháp	一切有為法
Như mộng huyễn bào ảnh	如夢幻泡影
Như lộ, diệc như điện	如露亦如電
Ứng tác như thị quán.	應作如是觀

Châu Sa phỏng dịch:

*Mọi thứ ở trên đời
Như bọt, bóng, mộng, mơ,
Như sương rơi, điện chớp
Hãy suy gẫm lại coi.*

Trong các đám tang ở Âu Mỹ, vị chủ lễ thường rải đất lên quan tài và nói: “Đất về với đất, tro về với tro, bụi về với bụi” (earth to earth, ashes to ashes, dust to dust) để nhắc nhở những người hiện diện rằng mọi người rồi sẽ chết. Ngay thân thể con người là cát bụi sẽ trở về với cát bụi.

Sư Vạn Hạnh 萬行 diễn tả ý đời người không khác gì bóng điện chớp, không khác gì cây cỏ :

*Thân như điện ảnh hữu hoàn vô,
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô.
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy,
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô*

身如電影有還無，
萬木春榮秋又枯，
任運盛衰無怖畏，
盛衰如露草頭鋪

(Thân như bóng chớp có rồi không, Cây cỏ xuân tươi, thu lại khô héo, Mặc cuộc thịnh suy không sợ hãi, Thịnh suy như sương đọng trên ngọn cỏ.)

Châu Sa dịch:

*Thân bóng chớp, có rồi không
Cây xuân tươi tốt, thu đông héo rầu
Thịnh suy chớ khá ưu sầu,
Như làn sương mỏng trên đầu cỏ non.*

Thánh Phao-lô cũng nhấn mạnh sự chú tâm vào cái thực, cái bền vững, có giá trị lâu dài:

“Chúng ta không chú tâm đến những điều thấy được, nhưng chú tâm đến những điều không thấy được. Vì những điều thấy được chỉ là tạm thời, còn những điều không thấy được là vĩnh cửu” (*IICô-rinh-tô 4:18*)

Chúng ta cũng được khuyên phải cảnh giác với những cám dỗ thế gian, coi chừng những thứ “ma” làm chúng ta lạc mất đường về! Có 4 con ma mạnh nhất trong các loại ma là:

Ma Men: Rượu;

Ma Nữ hay Ma Nam: Sắc dục;

Ma Môn: tham Tiền, mê bạc;

Ma Túy: ghiền Cần sa, thuốc phiện.

Chúng ta thấy người nhắm về cõi vĩnh hằng sẽ:

A: an tâm;

B: bình dị;

C: cười vui luôn;

D: dễ chịu trong cách cư xử.

Có nhắm về cõi vĩnh hằng chúng ta mới thấy được ý nghĩa của đời sống. Có nhắm về cõi vĩnh hằng, chúng ta mới thấy bình an trong tâm hồn và niềm vui thật sự.

THỜI KỲ Ở TRỢ

Nếu anh em xưng Đấng không tây vị ai, xét đoán từng người theo việc họ làm, bằng Cha, thì hãy lấy lòng kính sợ mà ăn ở trong thời kỳ ở trợ đời này (I Phi-e-rơ 1:17).

*Đời đời lúc khó khăn, tôi ở trợ
Nghĩa là tôi... không ở đó lâu dài
Chẳng an vui khi ở trợ nhà người
Đủ mọi thứ mất tự do, phiền phức.*

*Ở nhà mình, là nơi mình... ưng nhất
Trời nóng ư? Ta "phanh" áo, cởi trần
Muốn nằm ư? Ta lấy gối... gác chân
Chẳng ai nói! Ta làm theo... ta muốn.*

*Là con Chúa, ta coi đời này... tạm
Và đời sau, đời miên viễn vô cùng
Đời tuyệt vời, đời tươi đẹp lạ lùng
Vậy đời tạm, đời ta đang ở trợ.*

*Đời ở trợ, gặp trăm điều khốn khó
Coi nhẹ thôi, khốn khó chỉ tạm thời
Nhà của ta, nhà Thiên Quốc đời đời
Hãy vững chí, vững lòng, không sòn ngã.*

*Đời ở trợ, sống trong khuôn phép... trợ
Đức Chúa Trời không tây vị một ai
Hãy lấy lòng kính sợ sống đời này
Để xứng đáng được đẹp lòng Cha Thánh.*

Tường Lưu

RỜI MAI KẾT THÚC HÀNH TRÌNH

Hỡi Đức Chúa Trời, lòng tôi vững chắc, lòng tôi
vững chắc; tôi sẽ hát, phải, tôi sẽ hát ngợi khen.

(Thi Thiên 57:7)

*Chúa thường căn dặn rõ ràng
Theo Ngài khắp nẻo trần gian... một lòng
Đừng khi gặp bước long đong
Đã phiền, đã trách, đã hòng buông xuôi.*

*Có đâu bằng phẳng đường đời
Có đâu tất cả êm xuôi mọi điều
Dù cho thử thách càng nhiều
Càng coi nhẹ gót phiêu lưu dưới đời.*

*Đức tin cứ hướng về trời
Mỗi lần vấp ngã... lại rồi đứng lên
Biển đời sóng gió lenh dênh
Vững tay chèo lái, con thuyền... bình an.*

*Hành trình thiên lộ dỏ dang
Thì buồn to lớn, mệnh mang là buồn
Biết rằng tất cả hư không
Chỉ Ơn Cứu Rỗi là Ơn đời đời.*

*Nhắm Thiên Đàng, đích sáng ngời
Vững lòng đi tới, hát lời... đức tin
Lời đức tin, hát nhiệt tình
Rời mai... kết thúc hành trình... vinh quang!*

Tường Lưu

Minh Châu thứ 7: Giúp ích, Phục vụ

Trước đây, khi chưa có niềm tin vào Thiên Chúa, nghe nói tôi phải phục vụ, phục dịch ai, tôi thấy khó chịu lắm vì ...số tử vi tôi có sao Tử Vi đóng ở Mệnh, có Khoa, Quyền, Lộc chiếu, tức là tôi phải ăn trên, ngồi trước! Học được Kinh Thánh, tôi mới hiểu ra muốn tiến triển đường tâm linh, tôi phải có thái độ ngược lại. Tìm sự khôn ngoan trong Lời Chúa, tôi thấy có 3 bài học qua lời dạy của Chúa Giê-Xu:

1. *Ai phục vụ người khó nghèo, người kém may mắn là phục vụ Chúa:* Hỡi các người được Cha ta ban phước, hãy đến mà nhận lấy nước thiên đàng sẵn sẵn cho các người từ khi dựng nên trời đất.³⁵ Vì ta đói, các người đã cho ta ăn; ta khát, các người đã cho ta uống; ta là khách lạ, các người tiếp rước ta;³⁶ ta trần truồng, các người mặc cho ta; ta đau, các người thăm ta; ta bị tù, các người viếng ta.³⁷ Lúc ấy, người công bình sẽ thưa rằng: Lạy Chúa, khi nào chúng tôi đã thấy Chúa đói, mà cho ăn; hoặc khát, mà cho uống?³⁸ Lại khi nào chúng tôi đã thấy Chúa là khách lạ mà tiếp rước; hoặc trần truồng mà mặc cho?³⁹ Hay là khi nào chúng tôi đã thấy Chúa đau, hoặc bị tù, mà đi thăm viếng Chúa?⁴⁰ Vua sẽ trả lời rằng: Quả thật, ta nói cùng các người, hễ các người đã làm việc đó cho một người trong những người rất hèn mọn này của anh em ta, ấy là đã làm cho chính mình ta vậy. (*Sách Ma-thi-ơ, chương 25*)

2. *Chúa Giê-Xu rửa chân cho môn đồ để làm gương cho môn đồ phục vụ nhau:* Chúa Giê-Xu đứng dậy khỏi bàn, cởi áo ra, lấy khăn vắt ngang lưng mình.⁵ Kế đó, Ngài đổ nước vào chậu, và rửa

chân cho môn đồ, lại lấy khăn mình đã vắn mà lau chân cho (Giăng 13).

3. *Khác với quan niệm ngoài đời, người cầm quyền tự cho mình là cha mẹ của dân, bắt dân phải phục tùng mình. Nhưng lời Chúa dạy là ai muốn làm lớn là phải phục vụ người khác:* Các người biết những người được tôn làm đầu cai trị các dân ngoại, thì bắt dân phải phục mình, còn các quan lớn thì lấy quyền thế trị dân.⁴³ Song trong các người không như vậy; trái lại, hễ ai muốn làm lớn trong các người, thì sẽ làm đầy tớ;⁴⁴ còn ai trong các người muốn làm đầu, thì sẽ làm tôi mọi mọi người (Mác 10).

Ba lời dạy này đã đảo lộn tư tưởng của tôi, đã thay đổi nhân sinh quan của tôi.

Trong Thư gửi Hội thánh Ga-la-ti, thánh Phao-lô cũng nhắc các tín hữu **“Hãy lấy lòng yêu thương mà phục vụ nhau”** (Ga-la-ti 5:13). Thánh Gia-cơ nhấn mạnh **“đức tin không có việc làm sẽ chết”**. Lý tưởng cho Cơ Đốc nhân là **“một trái tim cho Chúa, một bàn tay cho người”**.

Công thức P+K+E (Passion +Knowledge + Experience) thường dùng để đánh giá một người trước khi giao công tác. Passion là nhiệt tình muốn làm; Knowledge là kiến thức về công việc đó; Experience là kinh nghiệm đã có về công việc. Phương diện nào thiếu thì cần bổ túc thêm.

Bà Mẹ Teresa khi săn sóc vết thương cho người cùi, Bà có cảm tưởng săn sóc cho Chúa. Bà mang ơn người khó nghèo vì chính họ giúp cho Bà yêu Chúa hơn (I see God in every human being. When I wash the leper's wounds, I feel I am nursing the Lord Himself. Is it not a beautiful experience? Only in heaven will we see how much we owe to

the poor for helping us to love God better because of them.)

Có 2 vị linh mục khả kính thể hiện tình yêu bác ái và tinh thần phục vụ cho người kém may mắn, bị xã hội loài người hắt hủi. Người thứ nhất là LM Damien (1840-1889), người Bỉ. Năm 33 tuổi, ông tình nguyện săn sóc người cùi tại đảo Molokai, Hạ-uy-di, đến năm 44 tuổi ông biết mình bị nhiễm vi trùng cùi, ông vẫn ở lại đảo, làm việc nhiều hơn để tìm những nguồn giúp đỡ cho người phung cùi. Ông mất năm 49 tuổi (April 15, 1889). Người dân Hạ-uy-di dùng ngày chết của ông 15 tháng 4 để tưởng nhớ công ơn của ông, họ gọi ngày này là Father Damien Day. Quý vị có thể đọc thêm cuộc đời của vị LM này ở www.fatherdamien.com.

Người thứ hai là Linh Mục Jean Cassaigne (1895-1973) chăm sóc người cùi tại Di Linh, Việt Nam. Năm 1929 ông thành lập làng cùi cho người K’ho tại đây. Đến năm 1954, ông biết mình bị cùi, nên ở luôn và làm việc trong làng cùi cho đến ngày ông qua đời ngày 31 tháng 10 năm 1973. Cuộc đời “Ông Cố” Giám Mục Cùi được đăng trên www.simonhoadalat.com.

Tinh thần làm việc và phục vụ của BS Alexandre Yersin được dân tộc Việt Nam luôn tưởng nhớ. Ông sinh năm 1863 tại Thụy Sĩ, mất tại Nha Trang, VN năm 1943. Những người Việt gần ông, cảm thấy thân mật, gọi ông là Ông Năm. Ông đã góp công rất nhiều cho y học như tìm ra khuẩn gây bệnh dịch hạch, tìm ra độc tố bạch hầu, phát triển huyết thanh ngừa bệnh dại. Ông thành lập trường Y Hà Nội vào năm 1902 và là khoa trưởng đầu tiên của trường. Ông mở đầu cho việc nhập cây cao-su từ

Brazil trồng ở Suối Dầu. Ông lập đồn điền trồng canh-ki-na (nhập từ rừng núi Andes, Nam Mỹ) tại Hòn Bà năm 1915 để sản xuất ký-ninh (quinine) trị bệnh sốt rét. Cuộc đời phục vụ của “Ông Năm” để lại một dấu ấn sâu đậm trong lòng nhiều người.

Kiến thức và kinh nghiệm là cần thiết, nhưng nhiệt tình, nhiệt tâm cũng rất quan trọng. Nhiệt tình làm công việc nhẹ nhàng hơn, tinh thần vui vẻ hơn, sức khỏe sáng khoái hơn!

Có lời khuyên của Thánh Phao-lô: “Hãy làm việc gì, hãy hết lòng mà làm, như làm cho Chúa, chứ không phải làm cho người ta” (Cô-lô-se 3:23). Lời khuyên này dành cho người yêu mến Chúa, nếu bạn yêu mình nhiều hơn thì khi làm gì coi như làm cho chính mình.

NGÀI SẼ BÁO LẠI VIỆC ON LÀNH

Ai thương xót kẻ nghèo, tức cho Đức Giê-hô-va vay mượn; Ngài sẽ báo lại việc ơn lành ấy cho người.
(Châm Ngôn 19:17)

*Cho Chúa vay, tôi chưa từng nghĩ tới
Cả đất trời, cả vũ trụ thuộc Ngài
Lũ chim muông, đàn cá biển, muôn loài
Thuộc về Chúa, Đấng vô cùng giàu có.*

*Cho Chúa vay, tôi chưa từng nghĩ tới
Chúa nuôi tôi từ nhỏ, lớn, đến già
Tôi thôn quê, tôi thành phố, rìng xa
Chúa thương xót, Ngài chăm lo từng bước.*

*Cho Chúa vay, tôi chưa từng nghĩ tới
Tôi đói ư? Chúa cung cấp thức ăn*

*Tôi buồn ư? Chúa an ủi, khuyên răn
Chúa không để tôi bơ vơ cô độc.*

*Cho Chúa vay, tôi chưa từng nghĩ tới
Cuộc đời tôi thường túng ngặt bao phen
Có những người tôi không biết, không quen
Đưa tay giúp! Ôi, những người... thiên sứ!*

*Cho Chúa vay, bây giờ tôi đã hiểu
Là những người thương xót kẻ bần cùng
Là những người có cả một tấm lòng
Đây nhân ái, yêu thương người nghèo khổ.*

*Cho Chúa vay, bây giờ tôi đã hiểu
Chúa dạy ta phải thực hiện yêu thương
Không làm ngơ khi thấy kẻ cùng đường
Chúa sẽ trả... ơn lành Ngài vay mượn.*

Tường Lưu



Khiêm Nhường

Sau khi trình bày xong 7 hạt minh châu, tôi thấy nếu có thêm một hạt nữa vào xâu chuỗi, thì hạt Khiêm Nhường lóe sáng trong óc tôi. Những bài sau đây về tánh khiêm nhường đã đăng trên báo Nếp Sống Mới những năm 2003, 2009 :

...Càng lớn tuổi thì chúng ta càng nên học tánh khiêm nhường để càng ... dễ thương hơn, con cháu dễ gần hơn. Tuổi 40 mà không kiêu ngạo là điều rất tốt, trên 60 mà chưa có tính khiêm nhường thì thật là trái khoáy. Người kiêu ngạo như người đi kiềng chân, nhón gót, rất dễ bị té nhào. Ai đi kiềng chân rất dễ lộ chỗ nhược là nhượng chân, nhượng gót chân, tại đó có tên là Achilles' heel. Trong tiếng Anh, nhóm từ này còn có nghĩa là nhược điểm. Theo thần thoại Hy-lạp, Achilles là con của Thetis và Peleus. Khi sanh ra Achilles, bà Thetis muốn con trai mình trở thành bất tử, nên nắm cườm chân bé Achilles nhúng ngược người cậu bé vào nước sông Styx. Bà quên nhúng lần thứ hai đế chân được ướt, nên hoá ra toàn thân Achilles được bất tử trừ 2 bàn chân và tử huyệt nằm tại nơi gót chân.

Trong nhiều chuyện võ hiệp, môn “địa đường đao pháp” thường được nhắc tới. Đây là môn võ lợi hại, thích hợp cho những người lùn thấp. Họ mang khiên, lẫn tròn, hơi đao chặt vào nhượng chân ngựa hoặc địch quân. Khi nhượng gót chân bị đồn thì người hay ngựa dù khỏe mấy cũng ngã.

Kinh Thánh có ghi lại chuyện một pho tượng to lớn và rực rỡ lạ thường. Đầu pho tượng nầy bằng vàng ròng ; ngực và cánh tay bằng bạc ; bụng và vế bằng đồng ; ống chân bằng sắt ; và bàn chân thì một phần bằng sắt một phần bằng đất sét ! (sách Đa-ni-ên). Một cục đá nhỏ chọi vào bàn chân

đất sét này, cả pho tượng to tướng có thể ngã cái ình. Chuyện này nhắc cho chúng ta nhớ con người là bất toàn, nên ai cũng có một nhược điểm nào đó về thể xác cũng như về tinh thần. Trong tiếng Anh, nhóm từ “feet of clay” diễn tả nhược điểm này. Khi kẻ thù tấn công vào đó thì chúng ta sẽ từ bị trọng thương đến chết. Người kiêu ngạo dễ lộ nhược điểm, lộ tử huyệt. Người kiêu ngạo dễ tự ái, hay cố chấp, thiếu phục thiện và cầu tiến nên dễ bị thất bại trên đường đời.

Sách Châm Ngôn (16 :18) ghi “**Sự kiêu ngạo đi trước, sự bại hoại theo sau, và tánh tự cao đi trước sự sa ngã.** (Bản dịch Anh ngữ theo New KJV là: *Pride goes before destruction, and a haughty spirit before a fall.*)

Kinh Dịch, quyển sách cơ bản của đạo học Đông phương, rất chú trọng đến đức Khiêm (謙). Quẻ thứ 15 trong Kinh Dịch là Địa Sơn Khiêm, nghĩa là núi tuy cao nhưng chịu nhún nhường nằm dưới đất, hoặc nói cách khác đất tuy thấp nhưng trong lòng lại có chứa núi, có ý nói về người có bản lĩnh nhưng cư xử ôn nhu, khiêm tốn. Quẻ này chứa những câu dạy dễ rất hay về đức Khiêm. Xin trích một đoạn trong tác phẩm của Nguyễn Hiến Lê: “**Kinh Dịch, đạo của người quân tử**” *Khiêm là đạo của trời, đất và người. Trời có đức khiêm vì ở trên đi xuống chỗ thấp mà sáng tỏ; đất có đức khiêm vì chịu ở dưới mà đi lên. Đạo trời, cái gì đầy thì làm cho khuyết đi, cái gì thấp kém (khiêm) thì bù đắp cho (Thiên đạo khuy doanh nhi ích khiêm: 天道虧盈而益謙). Đạo đất, đạo quí thần cũng vậy. Còn đạo người, thì ghét kẻ đầy, tức sự kiêu căng thỏa mãn, mà thích kẻ khiêm tốn (Nhân đạo ố doanh nhi hiếu khiêm: 人道惡盈而好謙).*

Trong Địa Sơn Khiêm, chúng ta còn được nhắc dù gặp hoàn cảnh khó khăn cách mấy như vượt sông lớn, cứ cố giữ đức khiêm nhường rồi kết quả vẫn tốt: *khiêm khiêm quân tử, dụng thiệp đại xuyên, cát* (謙謙君子用涉大川吉).”

Một quẻ khác trong Kinh Dịch nhấn mạnh tánh khiêm nhu là Hỏa Sơn Lữ 旅. Quẻ này nói về người kiều ngụ, người ăn đậu ở nhờ, như thân phận 2 triệu người Việt Nam rời nơi chôn nhau cắt rốn của mình, tới xứ người lập nghiệp. Sống gửi tại xứ người, mà ý tài khinh miệt người bản xứ là mời họa vào thân. Trong giao tế hằng ngày, có đôi khi đi đến tranh chấp, nếu chúng ta tâm niệm rằng *khách nên nhường chủ 3 chiêu* thì đỡ bị hại do sự kỳ thị của một số người dân địa phương. Câu ca dao này cũng nhắc nhở chúng ta:

*Đò dọc phải tránh đò ngang
Ngụ cư phải tránh dân làng cho xa.*

Hơn nữa, Kinh Thánh dạy khiêm nhường là coi trọng người khác, thấy ở bất cứ người nào cũng có những điều chúng ta có thể học hỏi được; biết nhìn nhận khuyết điểm hay lỗi lầm của mình. Khi nghe những lời phê bình về mình mà thấy nóng mặt, sôi máu là coi chừng mình thiếu tánh khiêm nhường. Chúa Giê-xu dạy môn đồ “ai muốn làm đầu, thì phải làm rốt hết và làm tôi tớ mọi người” (Mác 9:35); “Kẻ nào tôn mình lên thì sẽ bị hạ xuống, còn kẻ nào hạ mình xuống thì sẽ được tôn lên” (Mathiơ 23:12). Ngài dạy các môn đồ phải khiêm nhường như em bé (Mathiơ 18:3-4.) Quan niệm này không khác với lời dạy trở về “tấm lòng con đỏ” (xích tử chi tâm 赤子之心) của Lão Tử. Chính Chúa đã đích thân rửa chân cho 12 môn đồ để dạy bài học khiêm nhường trong phục vụ. Khiêm nhường là

làm vui lòng Chúa, sẽ nhận được sự dẫn dắt của Ngài. Người khiêm nhường sống trong hòa bình, không tranh thắng, không cãi cộ với anh em mình để dành phần phải, không tạo kẻ thù một cách vô ích. Khi biết làm méch lòng ai, họ sẵn sàng hạ mình xin lỗi. Khi ai làm méch lòng, họ bỏ qua, tha thứ. Vì “chúng ta thấy đều vấp phạm nhiều cách lắm” (*Gia-Cơ 3:2*). Thánh Phao-lô cũng đã khuyên: “Trong vòng anh em phải ở cho hiệp ý nhau; đừng ao ước sự cao sang, nhưng phải ưa thích sự khiêm nhường. Chớ cho mình là khôn ngoan (*Rô-ma 12:16*).

Hiền triết Đông Phương nhấn mạnh “Mãn chiêu tổn, khiêm thụ ích” (滿招損, 謙受益) có nghĩa là “*tự mãn, kiêu ngạo sẽ mời gọi sự tổn hại, còn khiêm tốn thì nhận được lợi ích.*” Châm-Ngôn chương 29 phân biệt rõ: “*Sự kiêu ngạo của người sẽ làm hạ người xuống; nhưng ai có lòng khiêm nhường sẽ được tôn vinh*”.

Trong đời sống, những điều không hay lắm nhiều khi có tác dụng khá hay vì giúp cho chúng ta không kiêu ngạo. Đó là những điều bất như ý, những bất hạnh xảy ra một cách bất ngờ, nhiều việc muốn làm mà thấy mình bất lực, bất toàn. Những điều này như cái “giảm xóc” mà ông Phao lô gặp phải. Ông xin Chúa cất nó ra khỏi ông mà không được, nên dùng nó như một điều nhắc ông giữ tánh khiêm nhường.

Chúng ta cần có sự quân bình trong đời sống tinh thần về mặt này: có tinh thần tự trọng, tự hào mà không kiêu căng, có mỹ đức khiêm nhu mà không tự ti, nhút nhát.

Nên Khiêm Nhường, Đừng Kiêu Ngạo

Trên đời ai sống được lâu,
Vui đâu không thấy, ngày sâu miên man,
Ai khôn thì kiếm bình an,
Còn ai khờ dại, ngày tàn đến mau!
Người khôn nghe Chúa trên cao,
Sống đời khiêm nhường, cùng nhau hài hòa,
Không tranh chấp với người ta,
Hạ mình đôi đôi thật là vui tươi!
Chớ nên tranh cạnh hơn người,
Nhưng nên tôn trọng coi người hơn ta!
Ai kiêu ngạo sẽ sanh ra
Những điều cãi lộn xấu xa hại người,
Làm cho bè bạn tách rời,
Anh em trong Chúa mất lời yêu thương!
Vậy nên suy nghĩ tận tường,
Khôn ngoan, sáng suốt, khiêm nhường là hơn,
Nghe Ngài, Chúa sẽ ban ơn,
Còn cho thêm sức, không sòn bước đi!
Vậy ta kiêu ngạo làm chi,
Bước chân siêu ngã, chẳng gì làm nên!
Lời Ngài đã dạy, chớ quên,
Sống sao vinh hiển Chúa trên Thiên Đàng!
(Phi-líp 2:3; Châm-ngôn 13:10; Châm-ngôn 3:34.)

Tiểu Minh Ngọc

Tâm Hồn Trẻ Thơ

*Đến với Chúa bằng tấm lòng trong trắng
Hồn vô tư và tâm trí trẻ thơ
Chưa biết buồn chưa tủi phận vu vơ
Chưa cảm lụy với tình đời đen bạc.*

*Đến với Chúa như nai tơ ngo ngác
Nhìn bóng mình với mặt nước trắng thanh
Vui với những gì Chúa đã sẵn dành
Lòng thanh bạch không lợc lừa tính toán.*

*Tình trong sáng như hồn xuân vừa thoáng
Ươm nắng hồng trên hoàn vũ thanh tân
Đèn Thánh Linh rọi chiếu khắp đường trần
Cho con Chúa linh trình thêm vững bước.*

*Đến với Chúa như chim non yếu ớt
Tìm núp vào đôi cánh mẹ bình yên
Xin cho con như đĩa trẻ hồn nhiên
Để con được trong vòng tay Chúa mãi.*

Thái Trĩnh



KIÊU NGẠO & KHIÊM NHƯỜNG

*Người kiêu ngạo, luôn nghĩ mình là nhất
Chỉ có mình là đẹp, giỏi hơn người
Không có ai, tài sắc sánh bằng tôi
Mặt tự đắc, chỉ có ta toàn mỹ.*

*Người kiêu ngạo, sống luôn luôn ích kỷ
Thiếu khôn ngoan, phục thiện, không cảm thông
Ai phê bình cũng chẳng mấy vừa lòng
Không cầu tiến, nên dễ thường thất bại*

*Dù có đủ cả hai tai, hai mắt
Nhưng như mù, như điếc chỉ vì KIÊU
Thấy một đường và nghe chỉ một chiều
Đầy định kiến, vì tính tình NGẠO mạn.*

*Đâu chẳng phải vô tình mà Kinh Thánh
Tả tượng người làm toàn loại quý kim ...
Riêng bàn chân bằng đất sét nhão mềm
Dễ biến dạng nơi gót chân tử huyết [1]*

*Ôi! Hàm ý của Thánh nhân thật tuyệt
Con người ta, nào có phải hoàn toàn
Trong thân, tâm và thành tựu thế gian
Ai đã dám tự cho mình hoàn hảo.*

Ngược lại với người tự cao, kiêu ngạo

Người khiêm nhường luôn được Chúa vinh danh
Chúa khiêm nhường, dạy “bài học rửa chân”
Cho các vị tông đồ yêu của Chúa.

Xin đừng nghĩ: khiêm nhường trong thế yếu
Là tự ti, là khiếp sợ hạ mình
KHIÊM núi cao, nhưng tự nguyện hy sinh
NHƯỜNG nhường nhịn, chẳng đua đòi hơn
thiệt. [2]

Với kiêu ngạo, giá trị người giảm thiểu
Đức khiêm nhường, giá trị lại nâng lên [3]
Rất nhiều người, khi hiểu nghĩa tỏ tường
Gặp thực tế, cũng thường hay vấp ngã.

Người khiêm nhường luôn tươi cười hòa nhã
Biết lắng nghe lời xây dựng chân thành
Không tự hiềm thù lời nói ghét, ganh
Chịu an phận làm “người ngu bất bại”

Người tuy ngu, biết phận mình ngu dại
Biết lắng nghe nên tường đại lại khôn
Còn nếu ngu mà lại nghĩ mình khôn
Người ngu ấy thật đáng gọi ngu quá.[4]

Chúa chỉ dạy chúng ta nên khiêm tốn
Thánh Phao-Lô khuyên tín hữu nhún nhường
Sống hiệp thông, đừng ra vẻ khoa trương
Sự khiêm tốn giúp mình luôn thành đạt.

*Giống như những loài hương thơm ngào ngạt
Hương khiêm nhường được gió bạt, tung bay
Người khiêm nhường có ngàn mắt, ngàn tai
Có chính kiến nên lấp đầy chỗ khuyết*

*Xin hãy nhớ một loài hoa xú tuyệt
Khi mùa đông buốt giá cả không gian
Ép mình trong băng giá, đợi xuân sang
Rồi nắng ấm khiến ngàn hoa trỗi dậy.*

*Ai dám nói là loài hoa xú ấy
Đã yếu hèn, im lặng với đất trời
Chính vì hoa thấu hiểu nghĩa cuộc đời
Khiêm cung, chịu đựng và chờ mầm chồi đợi.*
Vy Kính [tháng 9/2009]

1. Kinh Thánh (sách Daniel) tả bức tượng con người cao, đẹp làm bằng các kim loại quý: vàng, bạc, đồng nhưng bàn chân lại bằng sắt và đất sét, tương tự như truyền thuyết gót chân gân Achilles là điểm yếu trong cơ thể.
2. Theo kinh Dịch, quẻ thứ 15 là Địa Sơn Khiêm.
3. Sách Châm ngôn [29:23] nói kiêu ngạo làm giá trị con người hạ thấp, còn khiêm nhường nâng giá trị của người lên....
4. Kinh Pháp cú [tạng Nikaya-Nam tông] có viết:
Người ngu tưởng mình ngu
Lại là người có trí
Người ngu tưởng có trí
Thật đáng gọi chí ngu.

PHỤ LỤC

Phá rào, Đào giếng

Khi nghe tôi nói bắt đầu ngày mai, tôi sẽ phá rào đào giếng, vợ tôi nhìn tôi với vẻ kinh hoàng. Tôi vội giải thích rằng đây toàn là ý nghĩa về tinh thần. Phá rào là đẹp bỏ thành kiến, để mở rộng tầm nhìn ra chân trời xa lạ. Chính cái nhìn cận cợt nhốt tôi trong ngục tù thành kiến. Nếu tôi đã nhìn ai với cái nhìn nghi kỵ, thì nay tôi cố tìm hiểu để thông cảm với anh ta. Tôi sẽ mở rộng kiến văn bằng cách đọc và đi. Đọc những tác phẩm hay để thâm lấy kinh nghiệm, khôn ngoan của người Đông Tây kim cổ. Đi để tiếp xúc với người với cảnh, mong rằng từ đó tâm hồn tôi khoáng đạt hơn.

Đào giếng là tôi sẽ để tâm thâm cứu những gì mà tôi thích thú. Một thú tiêu khiển nào đó mà tôi say mê, tôi sẽ tìm hiểu sâu xa hơn, như bà Julia Child khuyên “*Find something you're passionate about and keep tremendously interested in it*”. Như giếng càng sâu thì nước càng trong, lạnh mạnh, bổ ích cho sức khỏe người dùng, môn học tôi theo đuổi cần có những áp dụng thực tế vào đời sống của tôi. Như tôi vui lòng để bà con dùng nước giếng của tôi khi cần, tôi sẵn sàng chia sẻ hiểu biết của tôi cho người khác.

Châu Sa

Bức Tường Ngăn Cách

Ngày nay, nhờ kỹ thuật truyền thông phát triển, người ta liên lạc nhau dễ dàng hơn, thông cảm nhau hơn. Tuy vậy chúng ta thấy vẫn còn nhiều bức tường ngăn cách giữa người và người. Có những lời kêu gọi “Xây Cầu, đừng xây Tường” (Building Bridges not Walls); “Đừng xây Tường khi bạn cần cây Cầu” (Don't Build a Wall When You Need a Bridge)...

Tại sao chúng ta không thể xây cầu nối liền, mà còn xây tường ngăn cách? Mỗi người một tâm trạng. Có thể chúng ta có thành kiến với ai đó mà không muốn làm bạn. Có thể chúng ta khăng khăng như người ương ngạnh chỉ cho mình là đúng, không muốn thỏa hiệp. Có thể qua kinh nghiệm và kỷ niệm, chúng ta thấy ớn sợ, không muốn thử lại. Có thể chúng ta nghi ngờ, ngờ vực thiện chí, thiện ý của người khác. Có thể chúng ta quá dè dặt mà giữ kẽ trong mối quan hệ.

Chữ T.Ư.Ồ.N.G. nhắc chúng ta nhớ 5 lý do này:

T – Thành kiến

Ư – Ương ngạnh

Ồ - Ồn sợ

N – Nghi kỵ

G – Giữ kẽ

Để bắt tay xây cầu, chúng ta cần những “vật liệu” sau đây:

- Tầm nhìn cần rộng mở,
- Tôn trọng người khác,
- Thông cảm với người,
- Tin tưởng,
- Tự nhiên, thoải mái trong giao tiếp.

ABC's of Life

- A - Accept differences. (*Chấp nhận sự khác biệt*).
B - Be kind. (*Hãy tử tế*).
C - Count your blessings. (*Đếm ơn phước*).
D - Dare to dream. (*Dám mộng mơ*).
E - Express thanks. (*Bày tỏ sự tạ ơn*).
F - Forgive. (*Tha Thứ*).
G - Give freely. (*Cho thoải mái*).
H - Harm no one. (*Không hại ai*).
I - Imagine more. (*Tưởng tượng nhiều hơn*).
J - Jettison anger. (*Vứt bỏ giận hờn*).
K - Keep confidences. (*Giữ kín tâm sự của người khác đã trao*).
L - Love truly. (*Yêu thật lòng*).
M - Master something. (*Tinh thông một thứ gì*).
N - Nurture hope. (*Nuôi hy vọng*).
O - Open your mind. (*Đầu óc rộng mở: không thành kiến, sẵn sàng tiếp thu cái mới*).
P - Pack lightly. (*Khăn gói nhẹ nhàng*).
Q - Quell rumors. (*Đập tắt tin đồn*).
R - Reciprocate. (*Có qua có lại*).
S - Seek wisdom. (*Tìm sự khôn ngoan*).
T - Touch hearts. (*Làm cho người cảm động: nhắm vào tình cảm*).
U - Understand. (*Thấu hiểu*).
V - Value truth. (*Quý trọng sự thật*).
W - Win graciously. (*Thắng cuộc một cách thanh nhã*).
X - Xeriscape (*Trồng những cây cảnh ít tốn nước, ít phải chăm sóc*).
Y - Yearn for peace. (*Khao khát hòa bình*).
Z - Zealously support a worthy cause. (*Ủng hộ một chính nghĩa nhiệt tình*).

Renee Stewart

LÀM GÌ ĐƯỢC

Thịt và lòng tôi bị tiêu hao; nhưng Đức Chúa Trời là sức lực của lòng tôi, và là phần tôi đến đời đời. (Thi Thiên 73:26)

Chúa đáp rằng: Nếu các ngươi có đức tin trọng bằng hột cải, các ngươi khiến cây dâu nảy rằng: Hãy nhổ đi mà trồng dưới biển, thì nó sẽ vâng lời. (Lu-ca 17:6)

*Làm gì được! Khi cửa tù đã đóng
Khi bên ngoài tiếng lách cách... lính canh
Khi hỏi cung... một trận... rất... rêm mình
Tình trạng ấy, bó tay! Làm gì được!*

*Làm gì được! Khi cơ đồ lụn bại
Khi lỗ rồi, tính một nước cờ sai
Khi nợ nần đòi gắt, réo bên tai
Tình trạng ấy, bó tay! Làm gì được!*

*Làm gì được! Khi gia đình đổ vỡ
Khi còn đâu... là mái ấm gia đình
Khi mỗi người ở một cõi hành tinh
Tình trạng ấy, bó tay! Làm gì được!*

*Làm gì được! Khi mang thân bệnh hoạn
Khi nằm dài một góc tối trên giường
Khi tủi lòng... phải nhờ vả tình thương
Tình trạng ấy, bó tay! Làm gì được!*

*Làm gì được! Có trăm ngàn hoàn cảnh
Sức loài người vô ích! Bó tay thôi!
Nhưng yên tâm, ta dùng sức của Trời
Bằng cầu nguyện, bằng đức tin hột cải.*

Tường Lưu

NHỮNG VẬT HƯ KHÔNG

Xin xây mắt tôi khỏi xem những vật hư không,
làm tôi được sống trong các đường lối Chúa.
(Thi Thiên 119:37)

*Câu nguyện Chúa một đấng, làm một ngả
Xin hiểu cho người cầu nguyện là... tôi
Chúa biết tôi lòng vẫn hướng lên trời
Mà con mắt lại ngó chăm... dưới đất.*

*Tôi theo đuổi, tôi đi tìm... vật chất
Nắm trong tay... thì cảm thấy... đời vui.
Rồi ngày qua, rồi vật chất... bỏ tôi
Trong thất vọng, tôi lại... cầu nguyện Chúa.*

*Câu nguyện Chúa, vì không còn gì nữa
"Sự-trong-tay", nay đã rõ: Hư không!
Nhưng mắt tôi nhìn vật chất... vẫn ham
Biết hư không mà không đành... xây mắt.*

*Muốn xây mắt, chỉ nói suông, không được!
Phải thực hành, phải quyết chí thực hành!
Chúa sẵn sàng ban năng lực hoàn thành
Để có thể sống trong đường lối Chúa.*

Tường Lưu

TÌM PHƯỚC

Hãy vui vẻ, và nức lòng mừng rỡ, vì phần thưởng các người ở trên trời sẽ lớn lắm. (Ma-thi-ơ 5:12)

Các người sẽ có sự hoạn nạn trong thế gian, nhưng hãy cứ vững lòng, ta đã thắng thế gian rồi. (Giăng 16:33)

*Tôi tin Chúa nghĩa là tôi... tìm phước
Chưa có ai không muốn phước bao giờ
Lịch đâu năm in chữ PHƯỚC thật to
Thấy sáng cả một năm dài trước mặt.*

*Bài Chúa giảng các phước lành... dư dật
Cho mọi người đang lao khổ trên đời
Sẽ... rồi đây, nhận phần thưởng trên trời
Hãy vui vẻ và nức lòng mừng rỡ.*

*Phước, với tôi... là bình an, vui vẻ
Thiếu bình an làm sao nói được vui
Tâm bất an mà cố mở miệng cười
Nụ cười ấy chứa muôn vòn cay đắng.*

*Chúa cảnh báo, đời này đây hoạn nạn
Có ai không từng nước mắt lưng tròng
Nhưng Chúa khuyên, ta hãy cứ vững lòng
Chúa đã thắng, đương nhiên... ta cũng thắng.*

*Sự thử thách càng cam go, càng lớn
Thì thành công càng vinh dự, càng hơn
Thế cho nên, gặp hoạn nạn, vững lòng
Vì biết chắc trước sau ta sẽ thắng!*

*Ta biết chắc trước sau ta sẽ thắng
Thì làm sao... không có sự bình an
Thì làm sao... không có phước thiên đàng
Và phước ấy, Chúa kể là... lớn lắm !*

Tường Lưu

LÀM LÀNH

Chớ mệt nhọc về sự làm lành, vì nếu chúng ta không
trẻ nài, thì đến kỳ, chúng ta sẽ gặt. (Ga-la-ti 6:9)

*Làm lành là việc... rất nên
Trồng cây phước đức vững bền, tốt tươi
Đổi thay là chuyện thường đời
Có khi bĩ cực, có thời thái lai
Chẳng ai biết được ngày mai
Chúa là Đấng giữ tương lai của mình
Thấy người gặp bước điêu linh
Sẵn lòng thương cảm, tận tình giúp nhau
Lượt mình rồi đến, biết đâu!
Trồng cây phước đức mai sau trái nhiều.*

Tường Lưu

HỒNG ÂN

*Người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh
Mà còn nhờ vào lời Chúa dưỡng nuôi
Con cũng sống để lắng nghe lời thánh
No thỏa linh hồn và được nghỉ ngơi.*

*Năm tháng rộng dài đời người ngắn ngủi
Vật chất phù du lẽ thật vĩnh hằng
Vinh nhục trần ai thăng trầm vô nghĩa
Một chút hương trời xin được thương ban.*

*Người ta sống quên cuộc đời hạn hữu
Gom góp trần gian làm của riêng mình
Người ta sống quên cội nguồn vĩnh cửu
Nhắm mắt lia đời tay trắng nhục vinh.*

*Xin một chút trầm hương cho trí tuệ
Để nhận rằng cơm bánh chỉ nuôi thân
Xin một chút thần linh cho nhân thế
Để nhận rằng tất thảy là hồng ân.*

Teresa Kim Lê

Không Phải Chỉ Nhờ Bánh

... Chúng ta cần cơm bánh để mà sống, đó là nhu cầu vật chất, nhưng đó không phải là nhu cầu duy nhất của con người. Chúng ta cũng sống nhờ "mọi lời miệng Thiên Chúa phán ra." Sống nhờ Lời của Thiên Chúa nghĩa là trước hết chúng ta có nhu cầu tâm linh. Tâm linh là những điều không thuộc lãnh

vực của thân xác, không phải những điều tai nghe, mắt thấy nhưng là những điều sâu kín trong tâm hồn mà chúng ta không thể sống nếu thiếu những điều đó.

Những điều như sự bình an nội tâm, sự thanh thản của tâm hồn, lòng yêu thương đối với tha nhân, sự thông cảm của những người chung quanh. Cứ thử tưởng tượng chúng ta sống trong một thế giới thuần vật chất, không ai nhắc gì đến giá trị tinh thần, không ai nói gì đến tình người hay lòng hướng thượng hay giá trị đạo đức. Một xã hội như thế thật là kinh khiếp, không ai có thể sống được. Chúng ta tạ ơn Thiên Chúa đã ban cho con người chúng ta ý thức về giá trị tâm linh để chúng ta sống với những giá trị tâm linh đó. Nhưng bao nhiêu người trong chúng ta để ý đến những giá trị tâm linh này và sống cho những giá trị đó? Chúng ta dễ chạy theo những giá trị vật chất vì nó mời gọi chúng ta mỗi ngày.

Mục sư Nguyễn Thi

Chúng Tôi Đã Giết Chết Một Người Bạn

Đ.V.P.

Lời người chép: *Câu chuyện này chỉ có 3 nhân vật. Mỗi nhân vật có một tâm trạng, ở một hoàn cảnh riêng. Đọc xong chuyện này, tôi thấy rằng mỗi con người chúng ta đều có thể lọt vào một trong 3 hoàn cảnh, và có thể trở nên một trong 3 nhân vật nói trên.*

Năm nay tôi đã gần bảy mươi tuổi. Cái tuổi mà con cháu đã có thể chúc thọ được rồi. Tôi đã chứng kiến

biết bao câu chuyện cuộc đời. Nhưng có một câu chuyện mà tôi không thể nào quên được. Tôi viết lá thư này gửi các anh, các chị để kể lại câu chuyện mà tôi là một người liên quan đến câu chuyện đó. Hy vọng, câu chuyện của tôi nếu được in lên sẽ nói với bạn đọc gần xa một điều gì đó về cuộc đời này.

Câu chuyện xảy ra vào năm cuối cùng trong đời sinh viên của tôi, ở ký túc xá mà tôi ở lúc đó. Một hôm, chúng tôi đi tập quân sự. Duy chỉ có một người trong phòng kêu ốm và ở lại. Người đó là S, quê ở Thanh Hóa. Buổi chiều trở về, tôi sắp xếp lại đồ đạc cá nhân và hoảng hốt nhận ra một chỉ vàng của tôi không cánh mà bay. Đó là chỉ vàng mà cha mẹ cho để mua xe đạp đi làm sau khi tôi ra trường. Ngay lúc đó, tôi nhìn S đang nằm quay mặt vào tường và hoàn toàn tin rằng S đã lấy cắp chỉ vàng của tôi. Tôi đề nghị mọi người trong phòng cho tôi khám tư trang của họ. Cuộc khám xét không thành công.

Nhưng qua phân tích của chúng tôi và qua thái độ hoang mang của S, chúng tôi đều tin S đã giả ốm ở nhà để lấy cắp chỉ vàng của tôi. Chúng tôi đã báo cáo sự việc với nhà trường. Bảo vệ nhà trường cho biết, buổi sáng chúng tôi đi tập quân sự thì S có ra khỏi trường khoảng một giờ đồng hồ. Mặc dù S cả quyết không hề lấy cắp chỉ vàng ấy, nhưng chúng tôi và nhà trường đã tiến hành nhiều cuộc họp để chất vấn và khẳng định thủ phạm vụ trộm đó là S.

Một tuần sau, chúng tôi phát hiện S mang một tải mì sợi ra ga tàu mang về quê. Chúng tôi túm lại hỏi S lấy tiền đâu mà mua mì sợi. S không nói gì mà ôm mặt khóc. Năm đó, nhà trường đã không xét tốt nghiệp cho S mặc dù học lực của S rất khá, với lý do đã có hành vi đạo đức xấu và không trung thực với tội lỗi của mình. Chúng tôi hồ hởi nhận bằng tốt nghiệp và quyết định phân công công tác. Chỉ có S không được nhận bằng tốt nghiệp và tạm thời không được phân công

công tác. Đồng thời nhà trường có công văn gửi về địa phương S sinh sống đề nghị địa phương theo dõi và giáo dục S. Khi nào địa phương chứng nhận S đã hồi cải và tiến bộ thì nhà trường sẽ xem xét giải quyết trường hợp của S.

Thời gian cứ thế trôi đi. Một số bạn bè học cùng chúng tôi vẫn có liên lạc với nhau. Duy chỉ có S là không ai biết rõ ràng ở đâu và làm gì. Nhà trường cho biết, S cũng không quay lại trường để xin cấp bằng và phân công công tác.

Ngày tháng trôi qua, tôi chẳng còn nhớ tới chỉ vàng bị lấy cắp năm xưa. Trong đám bạn bè tôi, có những người rất thành đạt. Đặc biệt H đã trở thành một người rất giàu có bằng năng lực và sức lao động của chính anh. Anh là một người được xã hội biết đến.

Một hôm, sau ngày tôi vừa nghỉ hưu, có một thanh niên mang đến nhà tôi một lá thư và một cái hộp giấy nhỏ. Anh thanh niên nói là một người nhờ chuyển, nhưng lại nói là không nhớ tên người đó. Tôi băn khoăn và hồi hộp mở thư ra. Lá thư chỉ vền vện mấy dòng: "Anh P thân mến, tôi xin được gửi trả lại anh chỉ vàng mà tôi đã lấy của anh cách đây mấy chục năm. Tôi sẽ đến gặp anh để xin anh thứ tội. Kính". Đọc thư xong, tôi thực sự bàng hoàng. Lá thư không ký tên. Tôi không còn nhận được chữ đó là của ai viết nữa. Tôi đoán đó là thư của S. Tôi mở chiếc hộp giấy nhỏ và nhận ra trong đó có một chỉ vàng. Đó là một chỉ vàng mới. Không hiểu tại sao lúc đó nước mắt tôi chảy ra giàn giụa. Lúc này tôi mới thực sự nghĩ đến S với một nỗi xót thương. Ngày ấy, S là sinh viên nghèo nhất trong lớp. Bố S mất sớm. Mẹ S phải tần tảo nuôi nấng anh chị em S ăn học. Có lẽ vì thế mà trong một phút không làm chủ được mình, S đã trở thành một kẻ ăn cắp. Nếu lúc đó, chúng tôi có được sự xót thương như bây giờ thì có lẽ chúng tôi không đẩy S vào tình cảnh như ngày ấy.

Sau khi nhận được lá thư và chỉ vàng, tôi hầu như mất ăn, mất ngủ. Có một nỗi ân hận cứ xâm chiếm lòng tôi. Ngày ngày tôi đợi S đến tìm. Tôi sẽ nói với S là tôi tha thứ tất cả và tôi cũng xin lỗi S vì lòng tôi thiếu sự thông cảm và thiếu vị tha.

Một buổi sáng có tiếng chuông cửa. Tôi vội chạy ra mở cửa. Người xuất hiện trước tôi không phải là S mà là H. Tôi reo lên: "Ồi, hôm nay sao rỗng lại đến nhà tôm thế này". Khác với những lần gặp gỡ trước kia, hôm đó gương mặt H trầm tư khác thường. Tôi kéo H vào nhà và nói ngay: "Mình vừa nhận được thư thẳng S. Cậu có biết nó viết gì không? Nó xin trả lại tôi chỉ vàng và nói sẽ đến gặp tôi để xin lỗi". Khi tôi nói xong, H bước đến bên tôi và nói: "Anh P, anh không nhận ra chữ viết của tôi ư. Tôi chính là người viết lá thư đó. Tôi chính là người đã ăn cắp chỉ vàng của anh". Nói xong, H như đổ vào tôi và khóc rống lên. Tôi vô cùng bàng hoàng và không tin đó là sự thật. Khóc xong, H đã kể cho tôi nghe tất cả sự thật. Vì cũng muốn mua một chiếc xe đạp sau khi tốt nghiệp đi làm, H đã tìm cách lấy trộm chỉ vàng. Và suốt thời gian qua, H rất ăn năn và luôn tìm kiếm S để chuộc lỗi. Thế rồi chúng tôi quyết định về quê S mặc dù biết S không còn sinh sống ở quê đã lâu.

Vất vả lắm chúng tôi mới biết thông tin về S: Sau khi bị nhà trường gửi công văn đến địa phương thông báo về đạo đức của mình, S đã phải chịu quá nhiều tai tiếng và những ánh mắt khinh bỉ của hàng xóm. S đã xin đi khai hoang ở một huyện miền núi.

Nghe vậy, chúng tôi lại tức tốc lên đường tìm đến nơi S đang sinh sống. Ở đó S sống cùng vợ con trong một ngôi nhà gỗ đẹp dưới chân một dãy đồi. S trông trẻ trung và mở một trang trại chăn bò lớn. Trông anh già hơn tuổi nhưng khỏe mạnh và đôi mắt nhân ái vô cùng. Cả ba chúng tôi ôm lấy nhau mà khóc.

Tôi và H quyết định ngủ lại một đêm với S. H xin S cho H được kể sự thật cho vợ con S nghe để họ thanh thân và hãnh diện về chồng, về cha mình và H muốn được tạ lỗi với vợ con S. Nhưng S gạt đi và nói: "Chưa bao giờ họ tin tôi là kẻ ăn cắp".

Trước khi chia tay nhau, H cầm tay S khóc và nói: "Mình có tội với cậu. Cậu đã tha tội cho mình. Nhưng mình muốn được trả một phần nhỏ cái nợ lớn mà đời mình đã mang nợ với cậu. Hãy nói mình phải trả nợ cậu như thế nào".

S mỉm cười và nói: "Ông đã trả hết nợ rồi".

Khi tôi và H còn chưa hiểu ý thì S nói: "Việc ông nói ra sự thật về tội lỗi của ông là ông đã trả hết nợ rồi. Đừng nghĩ gì về chuyện cũ nữa. Mà thực ra, ông nợ chính ông nhiều hơn là ông nợ tôi. Nợ người dễ trả hơn nợ chính mình".

Cho đến lúc đó, tôi mới thực sự hiểu con người S. Tôi hiểu ra một điều gì đó thật xúc động, thật sâu sắc về cuộc đời này. Hóa ra, có những tâm hồn lớn lao và cao thượng lại nằm trong những con người khốn khó và giản dị như thế.

Cũng trong cái đêm thức với S tại ngôi nhà gỗ của anh, chúng tôi mới biết những ngày đi học, khi nghỉ học, S vẫn đi quay mì sợi thuê để mua mì sợi cứu đói cho gia đình. Chúng tôi đã không hiểu được bạn bè mình. Chúng tôi đã làm cho một con người như S nếu không có nghị lực, không có lòng tin có thể dễ dàng rơi vào tuyệt vọng.

Thưa các anh, các chị, câu chuyện tôi kể cho các anh, các chị chỉ có vậy. Nhưng với tôi đó là một bài học về con người và về cuộc đời. Kính chúc các anh, các chị mạnh khỏe, an khang và thịnh vượng.

Đ. V. P.

An Khang Tâm Linh

*Châu Sa chủ bút biệt tài
Ra bao nhiêu sách miệt mài không thôi
An khang thể chất xong rồi
An khang trí tuệ bao người chờ mong.*

*Sách ông, đọc chẳng muốn ngừng
Vừa xong Trí Tuệ qua phần Tâm Linh
Châu Sa khổ luyện hết mình
Mười thành công lực; Tâm Linh ra đời.*

*Kính mời độc giả khắp nơi
Đón xem sách quý cho đời vươn cao
Món ăn Thiên chất ngọt ngào
Không cần hải vị sơn hào vẫn ngon.*

*Món ăn vào tận tâm hồn
Châu Sa sẽ dọn thức ngon cho mình
Hãy ăn thêm trái Thánh Linh*
Để ta vững bước linh trình nhà Cha.*

Thái Trinh

*Ga-la-ti 5: 22 “trái của Thánh Linh, ấy là lòng yêu thương, sự vui mừng, bình an, nhịn nhục, nhân từ, hiền lành, trung tín, mềm mại, tiết độ”.

Mục Lục

Trang 1: Lời Nói Đầu. Ngọc Biện Hoà. 7 hạt Minh Châu. Thơ “7 Hạt Minh Châu”

Trang 8: **Minh Châu thứ 1.** An Bình. Adolf Mercle. Thân bạc nhược nên cần hồn thiết thạch. Dĩ bất biến ứng vạn biến. Fanny J. Crosby. Xin hai chữ Bình An (thơ Thái Trinh). 5 Kẻ Thù của Bình An. 5 Thân Hữu của Bình An. Thơ “Kẻ Thù và Bạn Thân của Bình An”. Bình An trong Chúa (thơ). Kinh Hòa Bình.

Trang 16: **Minh Châu thứ 2.** Lòng Nhân Từ (Kindness). Bài thơ “Thương người như thể thương thân”. Salvation Army. Luật Good Samaritan. Endorphin và Serotonin. Bài nhạc “Pass It On”. Lòng Nhân Từ (thơ). Ta Ưa Sự Nhân Từ (thơ). Động Lòng Thương Xót (thơ).

Trang 24: **Minh Châu thứ 3.** Khoan Thứ hay Tha Thứ. Joyce Meyer. F.O.R.G.I.V.E. Corrie Ten Boom. Jennifer Thompson (Tìm Tự Do trong sự Tha Thứ). Tâm Phương Ấn (tPA). Tha Thứ Cho Nhau (thơ). Ngài viết mãi chữ THA (thơ). Tập Tha Thứ (thơ). Quyết Tâm Tha Thứ (thơ dịch từ bài Forgiveness Affirmations).

Trang 39: **Minh Châu thứ 4.** Hân Hoan (Joy). Tha hương ngộ cố tri. Song Hi. Vương An Thạch. Ý nghĩa chữ JOY. Thi Thiên 16:11, Phan Như Ngọc dịch. Kim Thánh Thán. Vui Mừng (thơ). Vui (thơ). Tôi sẽ cười đùa nhiều hơn với các con (MS Lê Ngọc Cần dịch).

Trang 47: **Minh Châu thứ 5.** Bác Ái. Caritas. Agape. Phân biệt lòng nhân từ và tình thương yêu. Ru-tơ và mẹ chồng. Bô-ô. BS Nguyễn Duy Tân viết về Agape. Vài định nghĩa về tình yêu vô điều kiện. Thân Hựu. 10 Blessings of Providence. Tình Yêu Thương (thơ).

Trang 53: **Minh Châu thứ 6.** Nhắm về cõi Vĩnh hằng. Lữ khách. Sojourn. Hình và Bóng. Sách Truyền Đạo. Bài kệ Lục Như. Sư Vạn Hạnh. 4 con ma. ABCD. Thời kỳ ở Trọ (thơ). Rồi Mai kết thúc Hành Trình (thơ).

Trang 58: **Minh Châu thứ 7.** Giúp ích, Phục vụ. 3 bài học Chúa Giê-Xu dạy về phục vụ. Công thức P+K+E. Mẹ Teresa. LM Damien. LM Jean Cassaigne. BS Yersin. Ngài Sẽ Báo Lại Việc Ôn Lành (thơ).

Trang 63: Khiêm Nhường. Kinh Dịch. Nên Khiêm Nhường, Đừng Kiêu Ngạo (thơ). Tâm Hồn Trẻ Thơ (thơ). Kiêu Ngạo & Khiêm Nhường (thơ Vy-Kính).

Trang 72: Phụ Lục. Phá rào, Đào giếng. Bức Tương Ngăn Cách. ABC's of Life. Làm Gì Được (thơ). Những Vật Hư Không (thơ). Tìm Phước (thơ). Làm Lành (thơ). Hồng Ân (thơ Kim Lệ). Không phải chỉ nhờ Bánh (MS Nguyễn Thi). Chuyện ngắn: Chúng Tôi Đã Giết Chết Một Người Bạn (Tr. 80). An Khang Tâm Linh (thơ).

Trang 86: Mục Lục.

Một số bài trong tập sách này đã được đăng trên báo **Nếp Sống Mới, tờ báo dưỡng sinh, dưỡng tâm, dưỡng linh cho người cao niên, xuất bản mỗi năm 4 kỳ vào các mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông tại thành phố Giác-Son-Viên (Jacksonville), Florida.**

Cùng một tác giả:

- * Mỗi Ngày Một Vần Thơ Thánh
- * Một Số Châm Ngôn & Ngạn Ngữ Thông Dụng trong tiếng Anh có Nguồn Gốc từ Kinh Thánh
- * Bên Ấm Trà
- * Thuyền Hòn Neo Bến...
- * An Khang (Thể Chất)
- * An Khang Trí Tuệ
- * An Khang Tâm Linh

Quý vị muốn nhận báo **Nếp Sống Mới** hay các tác phẩm trên, xin liên lạc:

Hiep Chau
8991 Blaine Meadows Dr.
Jacksonville, FL 32257-1719
hiepnchau@gmail.com

Nếu viết một câu để diễn tả sứ điệp
của sách này, đó là:

**Yêu mến đời sống,
nhưng
không mê luyến trần gian.**