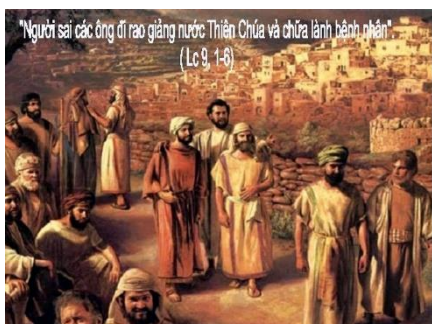


# SỐNG GIÃN CÁCH THỜI COVID 19

Trong những ngày qua, dịch bệnh Covid 19 vẫn còn đang hoành hành trên khắp thế giới và đang diễn biến phức tạp trên đất nước Việt Nam và đặc biệt trên một số tỉnh thành phố thuộc phía Nam.



Những ngày qua, mọi người đang sống trong vùng có dịch bệnh đang hoành hành đều phải thực hiện nghiêm chỉ thị 16 của Chính phủ, phải tạm ngưng mọi cuộc tụ họp đông người, phải tạm ngưng mọi hoạt động tôn giáo, mọi hoạt động mục vụ như giảng trong Thánh Lễ, dạy giáo lý cho người lớn và các lớp giáo lý cho các em thiếu nhi, đi thăm viếng mục vụ, cử hành các bí tích... Vậy trong thời gian giãn cách này, chúng ta, các anh em linh mục, chúng ta có thể làm gì? Chúng ta cần phải sống như thế nào, sử dụng thời giờ Chúa ban ra sao cho thật hữu ích và hiệu quả?



Có thể đây là lúc thuận tiện để chúng ta cùng sống kinh nghiệm của “giáo phận tiên khởi” của Giáo hội: Đức Giê-su và các môn đệ của Người. Trong suốt 3 năm hoạt động công khai, Đức Giê-su đã từng sai các môn đệ (các tông đồ) của mình đi làm mục vụ: “Người sai các ông đi rao giảng Nước Thiên Chúa và chữa lành bệnh nhân” (Lc 9,2). Sau thời gian công tác, “Các Tông Đồ tụ họp chung quanh Đức Giê-su, và kể lại cho Người biết mọi việc các ông đã làm, và mọi điều các ông đã dạy”. (Mc 6,30). Có người còn hứng chí khoe với Đức Giê-su rằng: “Thưa Thầy, nghe đến Danh Thầy, cả ma quỷ cũng phải khuất phục chúng con...” (Lc 10,17). Điều đó cho thấy, trong việc báo cáo, có chút chút gì đó xen lẫn xu hướng muốn khoe khoang, khoe khoang “thành tích”, hãnh diện vì mình đã làm được điều này, thực hiện được công trình nọ... Ngay từ thời Đức Giê-su căn bệnh “thành tích” này cũng đã bắt rễ sâu nơi con người và nó cũng chẳng buông tha cho các Tông Đồ, cho các môn đệ của Đức Giê-su. Căn bệnh này không chỉ có ở thời xa xưa, nhưng hiện nay nó cũng đang hoành hành và phát triển không chỉ ngoài xã hội mà ngay cả trong Giáo hội nữa! Nếu không tỉnh táo, không cảnh giác đủ, Không ý thức đủ, vô tình chúng ta, những linh mục của Đức Giê-su cũng sẽ bị lây nhiễm ít nhiều: “Tốt khoe, xấu che”. Tuy nhiên, chúng ta cần phải lưu ý điều này là căn bệnh nào cũng gây tổn thương đến sự sống, sự sống thể xác cũng như tinh thần. Căn bệnh thành tích nào cũng kéo theo những hậu quả tai hại: hoặc sẽ đưa chúng ta đến thái độ tự tôn, tự mãn, tự kiêu vì những thành tích mà chúng ta đã đạt được để rồi cố gắng đạt cho được nhiều thành tích hơn nữa để

được nhiều người biết đến, được nhiều người khen tặng; hoặc sẽ khiến chúng ta tự ti mặc cảm, nếu chưa làm được một công việc đáng kể nào. Đức Giê-su hiểu rất rõ về căn bệnh thành tích hiểm nghèo này. Ngài đã không bình luận gì về các báo cáo, về những thành quả mà các đồ đệ của Ngài đã đạt được mà chỉ nói với các ông : *“Chính anh em hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút”* (Mc 6,31). Đức Giê-su thúc đẩy các ông rút lui vào một nơi thanh vắng. Ngài quan tâm đến bản thân của từng môn đệ, Ngài muốn tỏ cho các ông biết một điều rất quan trọng này là tuy phải dấn thân trong công tác truyền giáo, trong công việc mục vụ (những công việc này thì nhiều vô kể và rất đa dạng); nhưng cũng cần phải có thời gian yên tĩnh, nghỉ ngơi. Có thể, tuy không nói rõ ra, nhưng Đức Giê-su, cách mặc nhiên hướng các Tông Đồ và cả chúng ta nữa, hãy noi gương bắt chước Cha của Ngài : *“ngày thứ 7 Thiên Chúa nghỉ ngơi”* (St 2,2).

Thời gian nghỉ ngơi quả là vô cùng cần thiết cho mỗi người, đặc biệt đối với những ai mang nhiều trọng trách trên mình, như các linh mục chẳng hạn. Những người có xu hướng thích hoạt động và hoạt động không ngừng thường rất dễ bị lôi cuốn vào cơn lốc xoáy của những công việc, những chương trình, các kế hoạch lớn nhỏ. Ta thường hay nghe các Đấng than phiền : bận bịu quá, không có thì giờ ! Con người thời nay thường thích hô to và chạy theo những khẩu hiệu như : “tốc độ”, “cấp tốc”, “tốc hành”, “tăng tốc”, “đạt chỉ tiêu”, “vượt chỉ tiêu”, “khẩn trương”, “tranh thủ”... với hậu quả là con người hôm nay chỉ biết lo tăng gia sản xuất, chỉ biết lo làm, lo hoạt động và hoạt động không ngừng, làm việc trời chết, với những chỉ tiêu phải đạt đến, với những kế hoạch phải hoàn thành...và rồi con người ngày nay không còn thời giờ cho những hoạt động mang tính nhân bản, cho hương vị của tình yêu, cho những tương quan ngã vị, và cả cho...chính bản thân mình !



Căn bệnh thành tích này làm nảy sinh ra một thứ căn bệnh mới, vô hình nhưng cũng khá nguy hiểm : “Stress”. Con người ngày nay dễ bị “Xi-trét” lắm, do bị áp lực tâm lý, bị căng thẳng thần kinh, buồn phiền, chán nản, dễ thất vọng và nguy hiểm hơn đó là mất hy vọng, không còn lẽ sống, tuyệt vọng. Trước khi tìm đến những phương thuốc chữa

trị nơi các hóa chất, thuốc an thần, ta có thể tự chữa trị bằng sự ý thức thay đổi cách sống, bằng việc điều chỉnh nhịp điệu sinh hoạt, bằng cách sống chậm lại để dành nhiều thời giờ hơn cho việc hít thở không khí trong lành, ném cảm hương vị của cuộc sống, có thời giờ để ngắm nhìn các vẻ đẹp của thiên nhiên, lắng nghe tiếng chim hót, tìm lại niềm vui và sự thanh thoát cho tâm hồn khi nhìn ngắm và thưởng thức vẻ đẹp tuyệt vời của những cánh hoa, học được cách sống hồn nhiên

trong sáng trong ánh mắt và nụ cười của trẻ thơ... và nhất là có thời giờ để thưa lên cùng Chúa : “Abba, Cha ơi”

Thời gian giãn cách xã hội hiện nay, nếu chúng ta biết tận dụng sẽ trở thành “thời gian vàng” vì nó giúp chúng ta rất nhiều điều như :



❖ Tách ta rời khỏi định kiến cho rằng ta là quan trọng (self-important) và tự dấn mình vào mọi công việc (có khi không thuộc về trách nhiệm của mình), mọi công việc mà ta tự cảm thấy thích làm và tự cho rằng ta có quyền làm, có dư khả năng để làm, thậm chí không ai yêu cầu ta làm, những công việc mà ta tự cho là quan trọng, những công việc mà ta đã đầu tư hầu như trọn cả cuộc đời và sức lực của mình vào đó. Chúng gắn liền với đời sống của ta đến độ coi như nếu không có ta thì mọi sự sẽ sụp đổ và từ đó chúng sẽ đưa ta đến một thứ ảo tưởng rằng ta là người không ai có thể thay thế được. Thực tế cho thấy, điều đó không đúng như ta ảo tưởng đâu. Dù không có ta, thế giới này vẫn cứ tiếp tục quay vòng, trăng khuyết rồi lại tỏ. Oái oăm hơn nữa, cũng chính những công việc mà ta cho rằng nếu không có ta thì sẽ không hoạt động được ấy, hình như chúng hoạt động có khi còn tốt hơn, nếu như không có ta. Ta vẫn thường nghe cha ông chúng ta từng nhắc nhở :

*“Không mợ thì chợ vẫn đông,*

*Mợ đi lấy chồng chợ vẫn bình yên”.* Có sao đâu !

❖ Thời gian nghỉ ngơi giúp ta tách mình rời khỏi công việc để ta không trở thành nô lệ cho công việc. Không tự đóng khung vào các thói quen; không lệ thuộc vào môi trường sống (ở đâu cũng được, ở đâu cũng làm việc tốt); không bị áp lực của hoàn cảnh (phải làm cái gì đó, không làm thì sợ người ta chê). Nhờ đó, ta có thể bình tĩnh, sáng suốt hoạch định hướng đi đúng đắn, hoạch định sẵn chương trình cho những ngày sắp tới.

❖ Thời gian nghỉ ngơi còn là thời điểm vàng giúp chúng ta thư giãn, biết tạm ngưng hoạt động, và nhất là phải thôi náo động. Bởi lẽ, sự náo động và nhịp điệu quay cuồng của đủ thứ công việc không chỉ làm cho ta mệt mỏi mà còn là sự ngăn trở lớn lao đối với hoạt động của Chúa Thánh Thần trong mỗi người chúng ta. Nghỉ ngơi để trở về với điều cốt yếu. Nhưng điều cốt yếu thì vô hình : *“Vì thế chúng ta không chú tâm đến những sự vật hữu hình, nhưng đến những thực tại vô hình. Quả vậy, những sự vật hữu hình chỉ tạm thời, còn những thực tại vô hình mới tồn tại vĩnh viễn (2Cor 4,18).*

❖ Thời gian nghỉ ngơi còn là phương thế tối ưu giúp ta hồi tâm suy nghĩ. Hồi tâm không phải là trốn chạy, là đào thoát, nhưng là tự giải thoát khỏi cái hữu hình, tạm bợ (nhưng lại bám víu chúng ta quá chặt) để có thể tiếp cận và sống với cái vô hình, vĩnh cửu. Tìm lại cho mình cái thuần nhất thâm sâu



của một con tim biết yêu mến. Đời sống của chúng ta thường bị cắt xén thành từng mảnh vụn; trí lòng chúng ta thường luôn bị phân tán. Đây chính là lúc thuận tiện để mỗi người chúng ta làm chủ cuộc đời mình, là lúc chúng ta thu hồi, quy tụ các năng lực bên trong để giúp chúng ta mở lòng mình ra và hướng trọn về Chúa. Thánh Bê-na-đô đã không ngần ngại gởi lời nhắn nhủ đến người đồ đệ yêu quý của mình, vừa được bầu chọn làm Đức Giáo Hoàng, đó là Đức Giáo Hoàng Êu-gê-ni-ô III, khi thấy vị này quá bận rộn vào buổi đầu của triều đại Giáo hoàng, lời nhắn nhủ đó như sau: “*Trước hết, hãy giữ cho mình sự tự do và làm chủ linh hồn của Ngài*”.

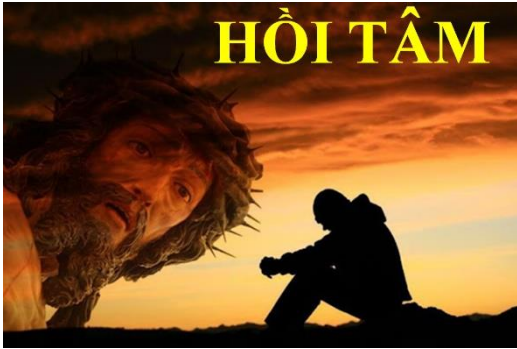


❖ Thời gian nghỉ ngơi còn là thời điểm thuận tiện để ta cầu nguyện nhiều hơn. Khi đề nghị các đồ đệ mình dành thời giờ để nghỉ ngơi, đối với Đức Giê-su nghỉ ngơi rõ ràng không chỉ là thư giãn mà thôi, mà cốt yếu còn là “cầu nguyện”. Đối với các môn đệ của Đức Giê-su, nghỉ ngơi luôn bao hàm chiều kích cầu nguyện. Đức Giê-su không chỉ cho các môn đệ của mình thông dự vào các hoạt động truyền giảng Tin Mừng, mà còn dạy cho họ biết sống đời cầu

nguyện như chính Ngài đã làm gương. Các tác giả sách Tin Mừng đều cho thấy Đức Giê-su cầu nguyện rất nhiều và rất thường xuyên. Không phải chỉ trước và sau những biến cố quan trọng không thôi, nhưng trong mọi lúc và ở mọi nơi. Ngài cầu nguyện đều đặn đến mức trở thành một thói quen (x. Mc 1,35). Dường như khi cầu nguyện, Đức Giê-su không những thấy rõ các công việc mình phải làm, những con người mình phải phục vụ, bằng chính ánh mắt của Chúa Cha, mà còn thi hành những công việc phục vụ ấy bằng chính năng lực của Chúa Cha. Qua việc cầu nguyện, Đức Giê-su gặp gỡ Chúa Cha, để tìm kiếm và thi hành ý muốn của Chúa Cha (Dt 10,9). Thời gian nghỉ ngơi, thời giãn cách xã hội chính là lúc thuận tiện để anh em linh mục chúng ta dành nhiều thời giờ hơn để sống đời cầu nguyện, để gặp gỡ Thiên Chúa Ba Ngôi, nguồn sự sống, nguồn tình yêu và nguồn của mọi ơn phúc lành. Qua việc cầu nguyện, chúng ta sẽ gặp được chính Chúa, thấu hiểu được thánh ý của Chúa nơi mỗi người và cố gắng thi hành, cố gắng sống tốt ơn gọi và sứ vụ của mỗi người. Việc cầu nguyện giúp chúng ta nhận ra rằng con người thường có khuynh hướng quay về mình và quy về mình (quy ngã), lấy mình làm trung tâm, ỷ lại vào sức lực, vào khả năng của mình, nhưng kinh nghiệm cho thấy: “*Nếu Chúa chẳng xây nhà thì thợ nề có vất vả cũng là uổng công*” (Tv 127,1). Chính khi ta gặp thất bại, chính những đổ vỡ trong cuộc sống, trong một số công việc và suy tính của ta, nhắc cho chúng ta biết rằng còn có Thiên Chúa trên cao, Đấng điều khiển mọi sự và xét xử mọi người.

Việc cầu nguyện sẽ giúp chúng ta ý thức rằng, làm tông đồ không phải là lo tìm kiếm vinh quang cho mình, nhưng là lo tìm kiếm vinh quang Thiên Chúa. Ai yêu chính mình thì không thể yêu mến Thiên Chúa, nhưng ai, vì những sự sung

mãn dư đầy của tình yêu Thiên Chúa, sẽ không quá yêu chính mình nữa, nhưng yêu mến Thiên Chúa. Ai yêu mến Thiên Chúa thì yêu mến và lo tìm kiếm vinh quang của Đấng dựng nên mình.



❖ Thời gian nghỉ ngơi còn là thời điểm thuận lợi để các anh em linh mục chúng ta “hồi tâm” và tìm lại chính mình. Là thời gian thuận tiện để chúng ta có dịp đối diện với chính mình để biết rõ mình hơn, biết rõ con người thật của mình, biết rõ những năng lực và biết rõ cả những tính hư tật xấu của mình nữa, biết rõ ơn gọi của mình, biết rõ chỗ đứng của mình, biết rõ trách nhiệm của mình đối với xã hội và Giáo hội. Một điều xem ra có vẻ như nghịch lý đó là khi một con người có can đảm đi vào nơi sâu thẳm của chính mình, thì con người ấy lại đụng chạm đến chính linh hồn của cộng đồng. Nhà tâm lý học nổi tiếng của Hoa Kỳ là Carl Rogers, trong tác phẩm có tựa đề là *On Becoming a Person*, xuất bản năm 1961, đã đưa ra nhận định như sau : *“Từ kinh nghiệm bản thân trong cuộc đời, tôi tin rằng điều gì là riêng tư và độc đáo nhất trong mỗi người chúng ta, có lẽ là yếu tố mà nếu được chia sẻ hay diễn tả ra bên ngoài, sẽ gọi lên cách sâu xa nhất, những tâm tình nơi những người khác”*.

Ứng dụng vào đời sống mục vụ của anh em linh mục chúng ta, chính đời sống thiêng liêng vững vàng và những cảm nghiệm sâu sắc của chúng ta về Thiên Chúa, về những thực tại thiêng liêng, về thế giới vĩnh cửu, sẽ có sức đánh động mãnh liệt những người đang nghe chúng ta nói.



Mong rằng những suy tư nhỏ về những ngày giãn cách xã hội, giúp mỗi anh em chúng ta nhận ra rằng đây quả là cơ hội rất tốt, nếu chúng ta biết tận dụng, sẽ giúp chúng ta sống gắn bó với Chúa hơn, để chúng ta sống gắn bó với mọi người anh chị em trên khắp thế giới qua những tin tức thời sự trong nước và ngoài nước; gắn bó với Giáo hội; với những nạn nhân đã chết hoặc đang lâm vào tình cảnh nguy khốn vì đại dịch hiểm nghèo này; gắn bó với những người đang cần đến sự giúp đỡ và lời cầu nguyện của chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng hết sức, trong khả năng, tìm cách giúp đỡ và chia sẻ cho những người thiếu thốn, già yếu bệnh tật. Chúng ta tin rằng chính Đức Giê-su đang đói, đang khát, đang thiếu của ăn, quần áo mặc, đang ngược mắt nhìn chúng ta, đang trông chờ chúng ta rộng tay giúp đỡ. Cùng với mọi người, chúng ta hãy tha thiết cầu xin Chúa cho cơn đại dịch này chóng qua để nhân loại bớt lầm than, khốn khổ.

*Cần Thơ ngày 26/8/2021*  
**B.T**