



# Làm Gì Cho

## Bớt Buồn?

Từ khi con cúm vũ hán xuất hiện, thì cuộc đời ta đã lắm cái buồn, nay lại càng chất chứa thêm những cái rầu.

- Buồn vì không được (hay không dám) đến thăm những người thân yêu đang nằm ở trong các viện dưỡng lão, đang trong bệnh viện, và ngay cả đang nằm trên giường bệnh ở tại gia.
- Rầu vì nhà hàng, tiệm tóc, tiệm nail, phòng tập thể dục, trường học, nhà trẻ, nhà thờ... bị đóng cửa, bị cấm đoán, bị đình chỉ mọi sinh hoạt, đám tang đám cưới đều bị giới hạn số người tham dự...
- Buồn vì mới bị cảm cúm, mới khục khặc ho, mới sổ mũi thôi, thì những người xung quanh bỏ chạy, xa lánh và coi mình như bị cùi hủi vậy.
- Rầu vì những thế lực của sự ác càng ngày càng lấn át sự thiện, những kẻ gian ác nhân danh công lý, nhân danh tự do để phá hoại, cướp bóc các cơ sở thương mại, đập phá các ảnh tượng, phóng hỏa các nhà thờ...
- Buồn rầu vì chính quyền cấp tiểu bang và cấp thành phố đã làm ngơ, thậm chí đã dung túng và cứ để cho những sự ác, và kẻ gian ác càng ngày càng lộng hành và láo lếu hơn.

Còn cả hàng trăm, hàng ngàn và hàng vạn những nỗi buồn lớn nhỏ khác nữa; chúng đã và đang gặm nhấm cuộc đời của tôi, của bạn và của hàng tỉ người trên hành tinh này. Trước những nỗi buồn như vậy, bạn nghĩ thử xem, chúng mình cần phải làm gì cho bớt buồn đây?

- Bạn có nên ngồi một chỗ để than trời, trách đất, oán ông địa, mắng thiên lôi và chửi...tục không? Hay là bạn suốt ngày ngồi ôm cái microphone để rên rỉ bài không tên số 4: "*Khóc cho vơi đi những nhục hình, nói cho quên đi những tội tình...?*" Vô ích, chả thay đổi được gì đâu, chỉ buồn hơn và buồn thêm mà thôi!
- Bạn có nên mượn rượu để giải sầu, lắc xí ngẫu để mua vui, hay lui cui mò mẫm suốt ngày trên internet? Tin tôi đi, càng uống rượu uống bia, càng siêng đi casino, và càng tốn nhiều giờ trên internet bao nhiêu, thì những nỗi buồn trong cuộc đời này của bạn càng tăng theo cấp số nhân, chỉ thêm buồn thôi chứ chẳng vui đâu! Vừa tai hại, vừa tốn kém lại vừa hại sức khỏe, chớ có dại!

Trước những nỗi buồn do đại dịch cúm vũ hán gây ra, tôi nghĩ, thứ nhất, bạn và tôi cần phải sống lạc quan, tin rằng *mọi sự đều có lúc, mọi việc đều có thời*, tất cả những chuyện vui hay buồn rồi sẽ qua đi. Thứ hai, chúng mình phải tin rằng, sống hay chết là quyền năng của Chúa, chứ không phải là

quyền của con cúm vũ hán! Như thánh Phaolô nói trong thư gửi tín hữu Rô-ma: "*Không ai trong chúng ta sống cho chính mình, cũng như không ai chết cho chính mình. Chúng ta có sống là sống cho Chúa, mà có chết cũng là chết cho Chúa. Vậy, dù sống, dù chết, chúng ta vẫn thuộc về Chúa*" (14:7-8). Và thứ ba, hãy ráng nhìn vào những điều tích cực, nếu không muốn nói là những cái tốt lành, đến từ đại dịch cúm vũ hán này. Ví dụ:

- Vợ chồng có thời giờ gần gũi và chăm sóc cho nhau. Cha mẹ có giờ cho con cái và gia đình có được nhiều những bữa ăn chung với nhau hơn khi xưa.
- Có những người đã tỉnh ngộ, đã nhận ra rằng đời người thật là ngắn ngủi, là vô thường, chẳng có gì là lâu bền và bảo đảm cả. Và nhờ sự tỉnh ngộ đó, họ đã sống khiêm nhường hơn, không chỉ lo xây dựng thiên đàng trần thế, nhưng lo chú tâm hơn đến đời sống thiêng liêng, đi xưng tội, quý trọng thánh lễ và bí tích Thánh Thể, biết lo đầu tư cho đời sống vĩnh cửu của họ và của con cái.
- Tại giáo xứ Lavang tại Portland này, trong thời gian bị lock down, đã có nhiều thiện nguyện viên đến giúp cho việc tu sửa cơ sở New Hope hàng tuần, nhờ vậy công trình mới hoàn thành một cách nhanh chóng, và tốt đẹp vẹn vẹn trong vòng 102 ngày.

Bạn thân mến, khi chúng mình sống lạc quan, khi bạn và tôi ý thức rằng, sự sống, sự chết là ở trong tay Chúa, và khi nhìn ra những sự tốt lành này sinh từ những sự dữ, nhận ra được những phúc lành của Thiên Chúa ban cho bạn và tôi qua những biến cố đau thương và những bất hạnh trong cuộc đời này...thì lúc đó, chúng mình mới có thể *vui mừng [và mới có thể dâng lên Chúa lời] tạ ơn trong mọi hoàn cảnh [được]*" (1 Tx 5:16-17).

Xin hãy vững tin rằng, Thiên Chúa là Cha rất nhân từ, Ngài là Đấng quyền năng vô cùng; Ngài làm chủ trái đất, điều khiển tất cả mọi biến cố trong vũ trụ và có quyền trên mọi sự dữ. Ngài sẽ giải thoát chúng ta khỏi mọi sự dữ, đó là điều chắc chắn. Xin hãy kiên nhẫn và vững tin vào Chúa.

Xin Thiên Chúa là Cha nhân lành, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, chúc lành, gìn giữ và ban cho bạn cùng những người thân yêu của bạn sức khỏe, niềm vui và sự bình an. Nhờ vậy, bạn và gia đình sẽ cảm nhận được niềm vui thực sự của mùa Giáng Sinh, và sẽ thoát khỏi những sự sợ hãi do con cúm vũ hán gây ra.

Since the Wuhan virus outbreak, everyone's life has been miserable; the pandemic has heightened the sadness.

- Feeling sad (even panicked) for not visiting loved ones in the nursing home, hospital, or even sick bed at home.
- Feeling sorrow when restaurants, hair/nail salons, gyms, schools, daycare, churches are closed, prohibited, and all activities are suspended. Even the number of people who can attend weddings and funerals is restricted.
- Feeling miserable/isolated when coming down with the flu, starting with a mild cough followed by a runny nose; immediately, everyone is running for their lives out of fear. One is being forsaken and treated like a leper.
- Feeling distressed/tormented, whereas the forces of evil increasingly overwhelm goodness. In the name of justice and freedom, wicked people set out to rob businesses, destroy religious statues, burn, and vandalize churches.
- Feeling despondent/discouraged regarding the ignorant endorsements of the state and city governments, not only have they tolerated but even ratified evil acts, and wicked people to be flatter and callous.

There are hundreds, thousands, and millions of significant and relevant sadnesses/moments of grief that have consumed billions of people on this planet and us. When faced with such desolation, what do you think we should do to ease such sadness?

- Should you just sit and complain, vent, swear either by heaven or by earth or by any other oath...profanity? These approaches are a waste of time, meaningless; it only causes more pain and sadness!
- Should you drink to drown your sorrows, play at dice to buy happiness, or spend countless hours surfing the web? Trust me, the more you drink, go on frequent visits to the casino, or the never-ending hours you spend on surfing the web, would only intensify and escalate the sadness; it certainly will not bring you happiness and joy! All these habits would only harm you, cost you a fortune, and affect your health, do not be foolish!

When facing the distress/sorrow that is the result comes from the Wuhan virus, in my opinion, first and foremost, we should be optimistic, believe *there is an appointed time for*

*everything, and a time for every affair*, happiness or sadness shall pass. Secondly, we must believe that God alone has the power to create life and take it away, Wuhan virus has no power over life and death! As St. Paul clearly states in his letter to the Romans: "*None of us lives for oneself, and no one dies for oneself. For if we live, we live for the Lord, and if we die, we die for the Lord; so then, whether we live or die, we are the Lord's*" (14:7-8). And thirdly, let us focus on the positive vibes / optimistic side of life that takes place during this Covid-19 pandemic. For example:

- Some couples spend extra time to care for their spouse. Parents have more time for their children & family meals are more frequent than in the past.
- Some people are awakened from their slumber, they realize that life is fragile, short, nothing is permanent and reliable. And thanks to this realization, they lived more humbly, they are not only worry about building an earthly heaven, but paying more attention to the spiritual life, they take time to go to confession, they are more grateful for Holy Mass and Sacrament of the Eucharist, and they intentionally invest their family life in the Kingdom of God.
- At Our Lady of Lavang parish, in Portland, during the lock-down period, many volunteers come together to help with the weekly renovations of the New Hope facility thus the new project can be accomplished quickly and nicely within 102 days.

My dear friends, when we are optimistic, when we are aware that life and death are in the hands of God, when we see good things arise from evils, and when we recognize the blessings of God has given to us through painful events and tribulation in this life, then we would be able to "*rejoice always [and pray without ceasing]*" (1Thes 5:16-17).

Please firmly believe that God is a loving Father, He is immensely powerful; God is the creator of the universe, He controls all events in the universe and has power over evil. It is certain that He will free us from all evil. Please be patient and trust in God.

May the Almighty and most merciful Father, through the intercession of Blessed Virgin Mary, bless and protect you, and grant you and your loved ones good health, joy and peace, so that you and your family will truly experience the joy of Christmas, and free from all fears that Wuhan virus brings.

## HOW TO CALM THE

# Sadness?

Lm Đaminh Phạm Tĩnh, SDD

[www.chatinh.org](http://www.chatinh.org)

[www.nhachua.org](http://www.nhachua.org)

