

Làm Thế Nào Để Vượt Qua

Những Nỗi Sợ Hãi?

Sợ hãi là một chuyện rất bình thường trong đời sống của con người. Nó đã xuất hiện trên thế gian này lâu lắm rồi, ngay từ sau khi con người phạm tội bất phục tùng Thiên Chúa!

- Môi-sen đã cảm thấy run sợ và khiếp đảm khi được tuyển chọn làm phát ngôn viên cho Thiên Chúa: *“Con là ai mà dám đến với Pha-ra-ô và đưa con cái Ít-ra-en ra khỏi Ai-cập?”* (St 3:11).
- Các tông đồ đã sợ hãi đến cực độ khi họ gặp sóng gió, bão táp: *“Thưa Ngài, xin cứu chúng con, chúng con chết mất!”* (Mt 8:25) và đã bỏ chạy bán sống bán chết, trốn chui trốn nhủi khi Chúa Giêsu bị bắt (Mc 14:51; Lc 26:34-42; Ga 20: 19 -20).
- Mẹ Maria cũng trong tâm trạng bối rối và sợ hãi, khi sứ thần Gabriel đến loan báo tin Mẹ được chọn làm Mẹ Đấng Cứu Thế, vì thế cho nên Sứ Thần Gabriel mới phải trấn an: *“Thưa bà Ma-ri-a, xin đừng sợ!”* (Lc 1:30).

Và cho đến ngày hôm nay, nhân loại vẫn còn đang phải đối diện với muôn vàn những nỗi sợ hãi lớn nhỏ: *Sợ chiến tranh khủng bố, sợ nghèo, sợ đói, sợ bị thất nghiệp, sợ mất trộm, mất cắp, sợ bị cướp, sợ mập, sợ bị cao máu, sợ bị cao mỡ, và sợ...bị mắc dịch!*

Trong những sự sợ hãi thường ngày, tôi thấy có những thứ lo sợ rất vu vơ, vớ vẩn, và lảm cẩm...chúng không gây tác hại nhiều cho ta lắm. Thế nhưng suy nghĩ kỹ một chút, tôi thấy có không ít những sự lo lắng và sợ hãi đã làm cho tính tình, nhân cách, lối sống và cách hành xử của tôi đối với tha nhân bị thay đổi, tệ hơn nữa, những sự sợ hãi ấy khiến tôi phạm nhiều thứ tội lỗi khác nữa. Bạn tin không? Ví dụ:

- *Vì sợ người ta coi thường, chê bai là cù lần, là quê mùa, là cổ lỗ sĩ, là nghèo hèn...cho nên tôi mới nhịn ăn, nhịn uống, nhịn thuốc...để sắm cho bằng được những bộ quần áo hiệu nổi tiếng, mua những chiếc xe đắt tiền, cà rã, hột xoàn cho thiệt bự...*
- *Vì sợ bị sa thải, sợ bị thất nghiệp, sợ đói, sợ bị mất địa vị ... cho nên tôi chèn ép, nói xấu, chửi bới, dèm pha các bạn đồng nghiệp, bạn đồng môn, và làm đủ mọi cách để lấy điểm, nịnh bợ, quà cáp cũng như lập công với supervisors, với managers, với chủ, với bề trên...*
- *Vì sợ người khác chê tôi là dốt nát, sợ thiên hạ biết tôi bất tài, kém cỏi...(mà tôi quên mất rằng tôi càng nói thì càng lộ ra cái dốt nát của tôi!) cho nên gặp cái gì tôi cũng nói, bất cứ topics nào tôi huyên thuyên bàn thảo và lên mặt giảng giải cho người khác, từ lĩnh vực khoa học cho đến những lĩnh vực về điện ảnh, tôn giáo, âm nhạc,*

thể thao, nghệ thuật...từ chuyện trên Thiên Đàng cho đến tận đáy địa ngục, lĩnh vực nào tôi cũng tỏ ra là người thông thái, hiểu biết...

Chúng mình phải làm gì để có thể vượt qua được những nỗi sợ hãi đang vây bủa chung quanh mỗi ngày? Tôi nghĩ, chúng mình phải noi gương Đức Maria, phải nỗ lực làm mọi cách, và cố gắng làm tất cả mọi sự để **CÓ THIÊN CHÚA Ở CÙNG** thì cuộc đời của tôi và của bạn mới thoát khỏi những sự sợ hãi.

Nhưng làm thế nào, và làm gì để có **THIÊN CHÚA Ở CÙNG** được? Tôi thấy Kinh Thánh chỉ cho chúng ta ba phương cách sau:

1. Thứ nhất, bạn và tôi phải mở cửa tâm hồn ra, khẩn khoản nài xin Chúa ngự trị trong căn nhà linh hồn của chúng mình, vì Chúa đã nói: *“Ai nghe tiếng Ta và mở cửa, thì Ta sẽ vào nhà người ấy, sẽ dùng bữa với người ấy, và người ấy sẽ dùng bữa với Ta”* (Kh 3:20). Không mở cửa tâm hồn của chúng mình ra thì làm sao Chúa vào được?
2. Thứ hai, phải siêng năng tham dự thánh lễ và Rước Mình Thánh Chúa: *“Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì ở lại trong tôi, và tôi ở lại trong người ấy”* (Ga 6:56). Thế nhưng bạn đừng quên, nếu nhận ra mình đang trong tình trạng phạm tội trọng thì xin hãy lãnh nhận bí tích Giải Tội xong rồi mới rước Chúa nhé!
3. Thứ ba, phải cố gắng sống yêu thương tha nhân qua lời nói, và qua những hành động bác ái thật cụ thể. Khi quảng đại chia sẻ và cho đi, thì lúc đó chúng mình đang có Chúa ở cùng. Tôi dám nói như vậy là bởi vì thánh Gioan đã khẳng định: *“Thiên Chúa là tình yêu: ai ở lại trong tình yêu thì ở lại trong Thiên Chúa, và Thiên Chúa ở lại trong người ấy”* (1 Ga 4:16).

Khi **CÓ CHÚA Ở CÙNG**, và có Chúa cư ngụ trong căn nhà linh hồn của tôi và của bạn, thì tôi tin chắc chắn, cuộc đời của chúng mình sẽ cảm nghiệm được sự bình an, sẽ sống hạnh phúc bởi vì khi có Chúa là Ánh Sáng ở trong tâm hồn thì những bóng đêm của sợ hãi tan biến ngay lập tức.

Cầu chúc bạn một Mùa Giáng Sinh an bình, vui vẻ, hạnh phúc và một năm mới luôn luôn có *Thiên Chúa ở cùng*. Xin Hải Nhi Giê-su ở cùng bạn, ở trong gia đình của bạn, và cư ngụ trong hội dòng của bạn hôm nay và mãi mãi.

*F*ear is an ordinary human reaction people face in life. Humanity has long wrestled with fear since the day they disobeyed God's commandment!

- Moses trembled and was frightened when God appointed and chose him as His spokesman: *"Who am I that I should go to Pharaoh and bring the Israelites out of Egypt?" (Ex 3:11).*
- The disciples were terrified when they found themselves amid a tremendous, raging storm: *"Lord, save us! We are perishing!" (Mt 8:25)* and they all abandoned, deserted Jesus and ran away when he gets arrested *(Mk 14:51; Lk 26:34-42; Jn 20: 19 -20).*
- Mary was also in a state of confusion and fear when the angel Gabriel came to announce the news that she was chosen to be the Mother of the Redeemer, so that was why Gabriel had to reassure: *"Do not be afraid, Mary!" (Lk 1:30).*

And to this day, humanity is still facing endless big and small fears: *Fear of war on terror, fear of poverty, hunger, unemployment, theft, the anxiety of gaining weight, high blood pressure, cholesterol, and fear of...getting/catching virus!*

In our common everyday fears, some are relatively futile, gibberish, and absurd...as they wouldn't do us so much harm. However, when I think sincerely, I realized that many anxieties and fears essentially changed my temperament, character, lifestyle, and the way I behave toward others; even worse, these fears entice me in committing transgressions toward others. Do you believe it? For instance:

- *Due to the fears of being looked down on, obsolete, old-school, old-fashioned, indigent...I starve myself, refuse to drink, refusal to take medication...and the like. This is so that I can buy name brand clothes, expensive cars, big diamond rings.*
- *Due to the fears of being laid off, terminated from employment, fear of hunger, fear of losing entitlements...I knock others down by gossip, cussing, defame colleagues, coworkers, as well as put on a show to perform all kinds of things to gain points, even butter someone up by giving gifts, to get credits from supervisors, managers, bosses, or superiors.*
- *Due to the fears of people perceiving me as ignorant, incompetent, inept... (I didn't realize that my ignorance will be revealed through my words), I talk about everything, I engaged in all topics. I even lecture others from the scientific to cinema film, religion, music, sport, artistry...from Heaven to hell, I prove to be knowledgeable and educated in all areas to be well-liked.*

What must we do to overcome the fears that surround us every day? To me personally, we must imitate the exemplary model of Mary; we must make every effort and strive our best so that **GOD IS WITH US** then our lives will be freed of fear.

But how and what could we do to ensure that **GOD IS WITH US**? The Bible reveals to us the following three ways:

1. First of all, we must open the doors of our hearts, imploring God to dwell in our spiritual home; God said: *"If anyone hears my voice and opens the door, [then] I will enter his house and dine with him, and he with me" (Rev 3:20).* How can God enter without us opening the door of our heart/soul?
2. Secondly, we must diligently attend Mass and Receive Holy Communion: *"Whoever eats my flesh and drinks my blood remains in me and I in him" (Jn 6:56).* However, please do not forget, if you realize that you are in a state of mortal sin, please receive the Sacrament of Reconciliation before receiving the Eucharist!
3. Thirdly, we must strive our best to love our neighbors through words and concrete deeds of charity. When we generously share with others, at that moment, God remains in us. I firmly say so because St. John assured: *"God is love, and whoever remains in love remains in God and God in him" (1Jn 4:16).*

When **GOD IS WITH US**, and with God dwelling in our heart and soul, I firmly believe our lives will be filled with peace, happiness because when the Light of God shines in our hearts, the shadows of fear perish immediately.

I wish you a peaceful, joyful, blessed Christmas and that **God is with you** throughout this New Year. May the Child Jesus remain with you, your family, and in your congregation today and forever.



How to Overcome *Fear & Anxiety?*

Lm Đaminh Phạm Tĩnh, SDD

www.chatinh.org

www.sddhaingoi.com