

NĂM CÁCH VƯỢT QUA ĐAU KHỔ



Trong lúc đau khổ, người ta khó có thể nghĩ rằng sẽ có điều tốt lành ẩn khuất phía sau. Cũng như nhiều điều khác trong cuộc sống, đau khổ có sức mạnh phân đôi: sức mạnh để làm nô lệ và sức mạnh để giải thoát; sức mạnh để chán nản và sức mạnh để hưng phấn; sức mạnh để chai cứng và sức mạnh để mềm mại; sức mạnh để hủy diệt và sức mạnh để đổi mới.

Nếu cứ mặc nó, đau khổ có thể làm cho chúng ta thành người không thể nhận ra – đó là con người cứng cõi, xa cách và cay đắng. Tuy nhiên, cùng với Đức Kitô, đau khổ có thể biến đổi chúng ta nên mới, thanh tẩy chúng ta, và làm cho tâm hồn chúng ta mở để mến Chúa và yêu người. Đôi khi chúng ta tán tỉnh với cả cái tốt và cái xấu, tôi thấy cũng được. Tôi học cách sao chép cùng với nỗi đau từng phút giây, cố gắng từng ngày với những khó khăn, lúc tiến lúc lùi. Đây là vài điều trong lúc đau khổ vẫn giữ tôi tiến lên phía trước và giúp tôi vượt qua và biến đổi.

1. Cầu nguyện và hành động

Sau khi bác sĩ chẩn đoán con gái tôi bị bệnh nứt đốt sống (spina bifida) và có thể bị rối loạn gen khi siêu âm thai 19 tuần, tôi không biết phải làm gì đến cuối thai kỳ và sau đó. Làm sao tôi có thể cười với con cái của tôi? Làm sao tôi không chìm đắm trong đau khổ? Chồng tôi nói với tôi: “Hãy cầu nguyện và hành động, cứ thế rồi mọi thứ sẽ ổn.” Tôi khóc lóc và lo lắng, cố gắng làm theo lời chồng: “Hãy cầu nguyện và hành động.” Đó là điều tôi có thể làm. Tôi cầu nguyện: “Lạy Chúa, Ngài làm được mọi sự...” Và tôi tiếp tục sống: Hoạch định công việc, giặt giũ, lau nhà, rồi cầu nguyện và hành động...

2. Mỗi ngày một lần

Điều này có thể gây nhàm chán, nhưng mặc dù vậy, nó vẫn làm cho tôi dễ chịu. Tương lai đối với tôi không thể có quá nhiều sợ hãi, thế nên tôi quyết định sống với hiện tại. Thiên Chúa ban bình an cho tôi hôm nay, và Ngài ở với tôi lúc này, không chỉ trong quá khứ và tương lai. “Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày...” trở nên bài tập luyện: Thiên Chúa sẽ ban cho chúng ta mọi thứ chúng ta cần để vượt qua hôm nay, và tôi sẽ cố gắng vượt qua chính mình. Mỗi ngày cứ như thế...

3. Thực hành phó dâng

Tôi nói “thực hành” bởi vì nói dễ hơn làm, và tôi phải thực hành cầu nguyện: “Lạy Chúa Giêsu, con tín thác vào Ngài. Lạy Chúa Giêsu, con phó dâng điều này cho Ngài.” Nhiều lần, có thể đa số khi bắt đầu, chúng ta cảm thấy miễn cưỡng và không thật lòng, nhưng hãy cứ tiếp tục phó dâng đau khổ cho Chúa. Cuối cùng, lời cầu nguyện sẽ trở nên chân thật hơn, tâm hồn sẽ bình an và thanh thản, mặc dù niềm vui đó đến từ việc phó dâng đau khổ nhỏ mọn này, tôi lại tiếp tục phó dâng cho Chúa. Tôi cảm thấy điều thật nhất

mà tôi đã làm được là tặng phẩm thực sự, là điều mà tôi muốn duy trì trong tâm hồn tôi. Tôi dâng cho Chúa, và Ngài thánh hóa điều đó.

4. Đừng hỏi tại sao

Chúng ta có thể chìm đắm trong các lý do và không bao giờ có được câu trả lời cần có, khoảng trống hy vọng có câu trả lời đó vì chúng ta là con người quen lấp đầy bằng sự hoài nghi và thất vọng. Khi nhìn lên Thiên Chúa, tại sao chúng ta muốn biết cách hoạt động của Thánh Ý Ngài hoặc muốn hiểu sự quan phòng của Ngài? Linh mục Jacques Phillipe cho chúng ta biết rằng mặc dù có những câu hỏi khó hiểu, chúng ta vẫn phải can đảm mà đừng hỏi “Tại sao?”, nhưng hãy hỏi “Cái gì?” Lạy Chúa, lúc này Chúa muốn gì nơi con? Bên trong sẽ lộn ra bên ngoài, và thất vọng sẽ biến thành yêu thương.

5. Hướng về đức mẹ sầu bi

Khi vợ chồng tôi thảo luận về việc bắt đầu một ngày mới bằng việc sùng kính Đức Mẹ Sầu Bi, chúng tôi thắc mắc rằng chúng tôi sẽ được gì trong những nỗi buồn chồng chất, chúng tôi lại cười gượng, và cảm thấy “chẳng có gì xảy ra” khi chúng tôi sống trong nỗi đau buồn của Đức Mẹ, có thể đẩy chúng tôi tới bờ vực thẳm. Vài tuần trôi qua, chúng tôi ngạc nhiên về sự bình an mà chúng tôi cảm thấy, Đức Mẹ đã nâng đỡ sức nặng nơi tâm hồn chúng tôi. Khi kết hiệp đau khổ của chúng tôi với đau khổ của Đức Mẹ, Đức Mẹ không làm tăng đau khổ, mà giúp chúng tôi mang đau khổ, chúng tôi thực sự cảm thấy như vậy. Đức Mẹ không đau khổ sao? Đức Mẹ là người mẹ nên cũng muốn giúp chúng ta mang gánh nặng của chúng ta.

Thánh Faustina nói: “Khi tôi thấy gánh nặng vượt quá sức, tôi không cân nhắc, phân tích hoặc thăm dò nó, nhưng tôi bắt chước đứa bé chạy đến bên Thánh Tâm Chúa Giêsu và nói với Ngài: “Ngài làm được mọi sự.” Rồi tôi giữ im lặng, bởi vì tôi biết rằng chính Chúa Giêsu sẽ can thiệp, và thay vì tự hành hạ mình, tôi dùng thời gian đó để yêu mến Ngài.”

Amber Vanvickle

Trầm Thiên Thu (chuyển ngữ từ NCRegister.com)