

Bài Học 13

*19 Tháng 3–25 Tháng 3

Cộng Tác Với Đức Chúa Giê-su



Độc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này: *Mác 1:21-35; Lu-ca 4:31-42; Ma-thi-ơ 6:14, 15; 25:34-36; 26:36-44; Thi thiên 31:24.*

Câu Gốc: “Hãy cứ ở trong ta, thì ta sẽ ở trong các ngươi. Như nhánh nho, nếu không dính vào gốc nho, thì không tự mình kết quả được, cũng một lẽ ấy, nếu các ngươi chẳng cứ ở trong ta, thì cũng không kết quả được” (Giăng 15:4).

Sự nghiên cứu mới đây cho thấy đức tin, cầu nguyện, sự tha thứ, niềm hy vọng, và sự đi nhà thờ có thể có những kết quả tích cực trên sức khỏe của thân thể và trí óc. Nhiều bài báo khoa học danh tiếng và tạp chí đã báo cáo sự liên hệ giữa đức tin và sức khỏe tốt về tinh thần và cảm xúc. Thật là ngạc nhiên!

Đây không phải là ảo thuật. Nhà phân tâm học Montagu Barker là một chuyên viên về sự tương giao giữa tôn giáo và sức khỏe tinh thần. Ông nói rằng tôn giáo là một dụng cụ hữu hiệu để chống lại bệnh tâm thần. Nhưng điều này chỉ đúng khi người tín đồ rất trung thành với niềm tin của mình. Nếu không, thì tôn giáo có thể gây ra mặc cảm tội lỗi và nhiều nan đề về cảm xúc, tinh thần và thái độ.

Tuần này, chúng ta sẽ nghiên cứu về gương mẫu tốt nhất của chúng ta, Đức Chúa Giê-su, để học làm thế nào chúng ta có đức tin mạnh. Nghiên cứu về đời sống Đức Chúa Giê-su và có một mối tương giao mật thiết với Ngài, chúng ta có thể xây những chiếc cầu chắc chắn cho sự phát triển thuộc linh. Điều này có thể giúp chúng ta có sức khỏe tinh thần lành mạnh hơn.

Cầu nguyện, học Kinh Thánh, thờ phượng, tha thứ, phục vụ người khác, và hy vọng, tin cậy nơi Đức Chúa Trời chắc chắn sẽ dẫn đến sự phát triển thuộc linh và sức khỏe tinh thần. Chúng ta không thể làm sai khi noi theo Gương của Đức Chúa Giê-su.

Đức Chúa Giê-su: Chúa Sự Cầu Nguyện

Bạn học được bài học nào về những thói quen cầu nguyện của Đức Chúa Giê-su khi đọc Mác 1:21-35 và Lu-ca 4:31-42. Điều này nói gì với chúng ta về sự cần cầu nguyện của mình?

Đức Chúa Giê-su đến nhà hội vào ngày Sa-bát ở Ca-bê-na-um. Ngài dạy Kinh Thánh cho một số người và họ ý thức sự dạy dỗ của Ngài có quyền phép. Ngài cũng chữa lành cho một người bị tà ma ám. Sau buổi họp, Đức Chúa Giê-su và các môn đồ đi đến nhà Si-môn và Anh-rê. Nơi đó, Đức Chúa Giê-su chữa lành cho bà gia của Si-môn. Đến chiều, lúc mặt trời lặn, người ta đem mọi kẻ đau ốm và kẻ bị quỷ ám đến cùng Ngài để được chữa lành.

“Chưa bao giờ ở Ca-bê-na-um người ta chứng kiến một ngày như vậy. Không khí tràn đầy tiếng kêu chiến thắng, tự do và vui mừng. Đức Chúa Giê-su chữa lành cho đến người bệnh cuối cùng. Đêm đã khuya khi mọi người ra về hết. Rồi sự yên lặng bao trùm nhà của Si-môn.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Lift Him Up*, tr. 86.

Thật là một ngày mệt mỏi cho Đức Chúa Giê-su. Nhưng sáng hôm sau Ngài không dậy trễ. Ngài cần cầu nguyện và tâm sự với Cha Ngài. Vì thế Ngài dậy khi trời còn mờ mờ, đi vào nơi vắng vẻ, và cầu nguyện tại đó (Mác 1:35). Đức Chúa Giê-su, Con Đức Chúa Trời, đã ở cùng Cha trước khi sáng thế (Giăng 17:5). Ngài đã tạo nên vũ trụ (Giăng 1:3). Nhưng Ngài vẫn cảm thấy cần cầu nguyện. Đây là một bài học tuyệt vời cho loài người chúng ta.

Sau một ngày bị căng thẳng, chúng ta có thể muốn bỏ cầu nguyện và hầu chuyện với Đức Chúa Trời và hẹn lần khác. Nhưng chính những lúc tâm thần mệt mỏi là lúc chúng ta cần nhất giây phút yên tĩnh và an ủi của sự cầu nguyện trong Lời Đức Chúa Trời. Đức Chúa Giê-su biết điều này và dùng thì giờ yên tĩnh để gần gũi với Cha Ngài. Nếu điều này cần thiết đối với Đức Chúa Giê-su, thì chúng ta còn cần hơn biết bao nhiêu?

Cầu nguyện là một yếu tố tích cực cho sức khỏe tinh thần. Chúng ta không hiểu nhiều về sự cầu nguyện hành động thế nào, hay tại sao có hiệu quả. Nhưng chúng ta được khuyên là nên cầu nguyện (Lu-ca 18:1; 21:36; Rô-ma 12:12). Ai đã dành thì giờ thông công với Chúa qua sự cầu nguyện và đọc Lời Ngài, mà không cảm thấy ảnh hưởng tích cực trên tinh thần và trí óc? Chúng ta không cần phải hiểu tất cả sự mầu nhiệm về cầu nguyện để biết rằng có mối tương giao mật thiết với Đức Chúa Trời là điều rất quan trọng.

Đời sống cầu nguyện của bạn thế nào? Bạn dành bao nhiêu thì giờ để học Lời Đức Chúa Trời? Có những cách nào bạn có thể dùng thì giờ thông công với Chúa có ý nghĩa hơn và giúp thay đổi đời sống? Thì giờ cầu nguyện và đọc Lời Chúa rất quan trọng. Nhưng thì giờ ở một mình thì không phải là điều duy nhất chúng ta cần. Có những điều nào khác cũng cần?

Sự Thờ Phụng và Cộng Đồng Hội Thánh

Đức Chúa Giê-su thường xuyên đến nhà hội vào ngày Sa-bát (Lu-ca 4:16). Gương của Ngài cho thấy cộng đồng hội thánh quan trọng thế nào. Tư tưởng “Cơ Đốc nhân cô độc” không phù hợp với nguyên tắc của Kinh Thánh về sự thông công. Có những thí dụ về sự thờ phụng một mình trong Kinh Thánh. Nhưng điều này không chứng minh rằng đó là chương trình của Đức Chúa Trời. Trong cả Kinh Thánh, chúng ta thấy cộng đồng là kiểu mẫu cho dân sự Đức Chúa Trời. Đây là một nhóm người làm việc với nhau vì phúc lợi chung cho các tín đồ và hội thánh.

1 Cô-rinh-tô 12:12-31 và Ê-phê-sô 4:15, 16 dạy gì về phần của chúng ta trong một cộng đồng hội thánh lớn hơn?

Thật thú vị khi để ý rằng trong những năm gần đây, các sự nghiên cứu cho thấy những người đi nhà thờ thường xuyên và tham gia các sinh hoạt trong hội thánh thì:

- . ít bị đau khổ về uống rượu và nghiện ma túy.
- . có trách nhiệm về tình dục hơn.
- . ít có những hành vi liều lĩnh.
- . thực hành nhiều hơn nguyên tắc thành thật trong thương mại và công việc sở.
- . vui hưởng một đời sống xã hội phong phú hơn và có nhóm hỗ trợ mạnh mẽ hơn.
- . có nhiều tự trọng hơn.
- . có thể đặt mục tiêu và hoàn thành mục tiêu đó.
- . đối phó tốt hơn với sự mất mát (người thân yêu qua đời, những khó khăn và nan đề về sức khỏe, v.v.)
- . có những cảm xúc tích cực (yêu thương, tha thứ, thỏa mãn, v.v.).
- . ít có những cảm xúc tiêu cực (mặc cảm tội lỗi, sợ hãi, cay đắng, căm giận, v.v.)

Thuộc về một hội thánh có thể là một ơn phước lớn. Môi trường có thể tốt cho linh hồn và thân thể. Đúng, đôi khi có những nan đề trong cộng đồng. Một số người có thể giận dữ và cay đắng. Nhưng hầu hết, những người giải quyết được nan đề mình và ở lại với hội thánh có thể tìm được sự hỗ trợ, thông công, và sự khuyến khích. Hãy suy nghĩ hội thánh sẽ như thế nào nếu mỗi thuộc viên áp dụng những lời dạy của sứ đồ Phao-lô, “Hãy mang lấy gánh nặng cho nhau, như vậy anh em sẽ làm trọn luật pháp của Đấng Christ” (Ga-la-ti 6:2).

Sự tương giao của bạn đối với hội thánh thế nào? Bạn là người ban cho hay nhận lãnh? Tại sao đôi khi bạn cần nhận lãnh? Nếu mọi người đi nhà thờ với thái độ ban phát khi nào và nơi nào họ có thể, thì chúng ta có kiểu cộng đồng nào?

Sự Tha Thứ

Đức Chúa Giê-su dạy sứ điệp hùng hồn nào trong Ma-thi-ơ 6:14, 15? Điều Ngài phán có sự quan trọng và giá trị vĩnh cửu nào cho tất cả chúng ta?

Đức Chúa Giê-su dạy các môn đồ cầu nguyện, “Xin tha tội lỗi cho chúng tôi, như chúng tôi cũng tha kẻ phạm tội nghịch cùng chúng tôi” (câu 12). Sau đó, Đức Chúa Giê-su phán (câu 14, 15) nếu chúng ta không tha lỗi cho người khác, thì Đức Chúa Trời cũng sẽ không tha lỗi cho chúng ta.

Ý tưởng này thật đáng sợ. Xét cho cùng, tất cả chúng ta đều là tội nhân. Tất cả chúng ta đều cần sự tha thứ của Đức Chúa Trời. Vậy, chúng ta phải học để tha thứ nếu chúng ta muốn được tha thứ!

Sự tha thứ rất quan trọng để sửa lại và giữ mối tương giao tốt. Chúa biết gánh nặng tội lỗi rất đau đớn và nặng nề cho tâm hồn. Ngài cũng biết gánh nặng đó phải được cất đi qua hai loại tha thứ. Một là sự tha thứ chúng ta nhận được từ Đức Chúa Trời, và hai là sự tha thứ chúng ta ban cho người khác.

Sự tha thứ thì hữu ích không những cho người nhận, nhưng cũng tốt đối với người ban cho. Cảm giác về ân điển và nhân từ giúp đem những người tha thứ tới gần Đức Chúa Trời. Điều này cũng xây dựng bản tính nữa.

Một cuộc nghiên cứu về những người mới ly dị cho thấy sự khác biệt giữa người sẵn sàng tha thứ và người không sẵn sàng tha thứ. Mark Rye của Đại học Iowa nghiên cứu 199 người ly dị từ tổ chức cộng đồng độc thân và hội thánh sau khi ly dị. Các nhà nghiên cứu thấy rằng những người tha thứ cố nhân của mình được hưởng sức khỏe tinh thần cao hơn. Khi so sánh với những người không sẵn lòng tha thứ, thì các người tha thứ có sức khỏe và sự thỏa mãn cao hơn, ít cảm giận và chán nản.

Điều này không có gì khác thường. Các cuộc nghiên cứu trong hơn 10 năm qua thật rõ ràng. Sự tha thứ làm giảm đi sự chán nản và sầu não trong khi làm tăng sự tự trọng và cảm xúc lành mạnh. Sự tha thứ tốt cho nhiều thứ. Nhưng từ chối tha thứ cho người khác thì nguy hiểm cho thân thể và linh hồn.

Điều này có bất ngờ không? Ai trong chúng ta không cảm thấy sự chữa lành đến từ sự tha thứ những người làm tổn thương đến mình?

Bạn thực hành lời khuyên của sứ đồ Phao-lô thế nào, “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” (Cô-lô-se 3:13). Bạn có sự lựa chọn nào để tha thứ cho những người làm tổn thương đến mình?

Sự Phục Vụ

Trong suốt lịch sử, Hội Thánh Cơ Đốc Phục lâm phục vụ thế giới gồm có hai mục vụ: (1) giáo dục/giảng dạy, và (2) chữa bệnh/giúp đỡ. Chúng tiêu biểu cho hai mục vụ quan trọng của Đức Chúa Giê-su (Ma-thi-ơ 9:35 và Công vụ 10:38). Đối với nhiều người khắp thế giới, Hội Thánh Cơ Đốc Phục lâm nổi tiếng về y tế và cứu trợ.

Hai ngành mạnh mẽ về y tế và cứu trợ đã được tổ chức ở nhiều nơi. Kết quả là có nhiều cách để thu hút viên hội thánh tham gia vào những công việc này. Thí dụ, một số có thể hỗ trợ bằng tài chánh trong khi những người khác có thể đi truyền giáo hay tình nguyện bằng cách khác. Nhưng không may có một số có thái độ thờ ơ lãnh đạm. Cuối cùng, nhiều người không tham gia trực tiếp trong việc “đi từ nơi nọ qua chỗ kia làm phước và chữa lành.” Vì thế, họ mất nhiều ơn phước.

Có ơn phước lớn đến từ việc thỏa đáp nhu cầu của tha nhân. Sự thực hành giản dị việc giúp đỡ người khác sẽ đem lại ơn phước lớn cho những người phục vụ. Chúng ta cảm thấy vui khi phục vụ tha nhân. Và 6,000 năm tội lỗi đã không cất đi niềm vui này.

Đức Chúa Giê-su phán gì trong Ma-thi-ơ 25:34-46? Điều này nghĩa là gì khi so sánh với Ê-phê-sô 2:8, 9?

Chúng ta không được cứu bởi việc làm của mình. Nếu điều này đúng thì không ai được cứu. Ân điển của Đức Chúa Trời, bày tỏ bằng sự hy sinh của Đức Chúa Giê-su cho chúng ta, là cách duy nhất chúng ta có thể được cứu. Đồng thời, chấp nhận ơn điển của Ngài dẫn đến sự làm việc lành. Những công việc này bày tỏ sự theo Chúa của chúng ta là có thật. Công việc thiện chúng ta làm đến từ sự ý thức rằng chúng ta *đã* có sự cứu rỗi trong Đức Chúa Giê-su. Đó là vì Ngài đã chết trên thập tự giá vì chúng ta. Việc làm chỉ bày tỏ sự đáp lại tự nhiên của chúng ta đối với Đức Chúa Trời vì đã cứu chúng ta, nhưng việc làm không phải là phương tiện để được cứu. Điều rất quan trọng là chúng ta luôn luôn nhớ sự khác biệt này.

Trong khi đó, có ơn phước tuyệt vời và thiêng liêng cho những người hy sinh vô vị lợi. Đó là vì họ muốn cảm tạ Chúa đã cứu họ. Nhiều người phải phấn đấu với những nan đề tình cảm sẽ thấy khỏe hơn khi giúp đỡ người khác, thay vì chỉ nghĩ đến mình.

Bạn có thấy thiếu hạnh phúc và không thỏa mãn chẳng? Có lẽ vì bạn quá chú trọng đến mình? Hãy tham gia vào việc giúp đỡ người khác và bạn sẽ thấy việc gì xảy ra.

Hy Vọng và Tin Cậy Nơi Đức Chúa Trời

“Hỡi các người trông cậy nơi Đức Giê-hô-va, hãy vững lòng bền chí” (Thi thiên 31:24). Chúng ta có những lý do nào để đặt hy vọng nơi Chúa?

Các cuộc nghiên cứu cho thấy hy vọng có một phần quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe. Hy vọng cho những người bị bắt làm con tin lý do để sống và đánh lại. Hy vọng cũng là một cộng sự lớn cho sức khỏe tinh thần và vật chất. Nhiều cách chữa trị chán nản được thành công nhất khi bệnh nhân tin rằng tình trạng của họ sẽ khả quan và họ có thể bớt. Sự nản chí và sầu não thường đến với những người nghĩ tiêu cực và cảm thấy tuyệt vọng. Một thái độ hy vọng có thể đem lại sự khác biệt về cách chúng ta nhìn đời.

Nhưng có niềm hy vọng lớn hơn điều bạn hy vọng là nan đề hiện tại của mình sẽ kết thúc tốt. Niềm hy vọng tôn giáo cao hơn những gì trên đất và tập trung vào sự vĩnh cửu. Điều này giúp chúng ta hiểu rằng lẽ thật vĩnh cửu có thật và tốt hơn tất cả những gì của thế gian. Đó là niềm hy vọng trong Đức Chúa Trời Đấng Tạo Hóa, là Đấng duy nhất có thể ban cho chúng ta những điều mà thế giới không thể ban cho.

Chúng ta có thể học được gì về sự tin cậy nơi Đức Chúa Trời, ngay cả trong những lúc khó khăn nhất, từ gương của Đức Chúa Giê-su trong Ma-thi-ơ 26:36-44?

Đoạn này cho chúng ta thấy tình trạng nản chí của Đấng Cứu Thế. Những chữ diễn tả các xúc cảm đau đớn của Đức Chúa Giê-su được lựa chọn rất cẩn thận: buồn bực, sầu não lắm. Lòng tan nát và bị các bạn bỏ rơi, Đức Chúa Giê-su sấp mặt xuống đất và cầu nguyện cùng Đức Chúa Cha. Khi không được đáp lời, Ngài cầu nguyện nữa. Và thêm nữa. Hãy để ý mỗi lần Đức Chúa Giê-su cầu nguyện, Ngài cầu ý muốn của Đức Chúa Trời được nên. Cuối cùng, Đức Chúa Giê-su đặt tất cả sự tin cậy nơi Đức Chúa Cha. Dù việc gì xảy ra, Đức Chúa Giê-su cũng đầu phục theo ý muốn Đức Chúa Cha. Đó là đường lối của Ngài. Vậy, đó cũng phải là đường lối của chúng ta.

Tin cậy Đức Chúa Trời trong những lúc vui vẻ là một điều. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể học để tin cậy Ngài trong những lúc đau buồn? Chúng ta có thể học để tin cậy thế nào khi lời cầu nguyện của mình không được đáp lại như chúng ta mong muốn?

Thứ Sáu *25 Tháng 3

Nghiên Cứu Bổ Túc: “Mỗi người chúng ta phải nghe Đức Chúa Trời nói với lòng mình. Những tiếng khác cần phải im đi. Trong sự yên tĩnh chúng ta chờ đợi nơi Ngài. Sự yên lặng của linh hồn khiến tiếng nói của Đức Chúa Trời rõ ràng hơn. Ngài phán, ‘Hãy yên lặng và biết rằng ta là Đức Chúa Trời’ (Thi thiên 46:10). Chỉ ở nơi này chúng ta có thể tìm được sự an nghỉ thật. Và đây là sự sửa soạn tốt nhất cho tất cả những ai làm việc Đức Chúa Trời. Trong những sinh hoạt hằng ngày, linh hồn được tươi tỉnh sẽ được bao quanh bởi bầu không khí đầy ánh sáng và bình an. Đời sống họ sẽ tỏa ra sự ngọt ngào, và sẽ bày tỏ quyền lực Đức Chúa Trời đang ảnh hưởng tới lòng chúng ta.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Desire of Ages*, tr. 363.

“Mỗi một tia sáng ban phát cho người khác sẽ được phản chiếu trong lòng chúng ta. Điều này gồm những lời nhân từ và thông cảm nói với người buồn rầu, mỗi hành động được làm để giảm bớt người bị đàn áp, và mỗi món quà tặng để giúp đồng loại mình. Tất cả những hành động này, với mục đích làm vinh danh Chúa, sẽ đem lại những ơn phước cho người ban phát. Những người làm như vậy là vâng theo luật của thiên đàng và sẽ được Đức Chúa Trời chấp nhận. Sự vui thích làm điều thiện cho tha nhân đem lại sự bình an và sự sáng cho người ban cho. Sự rực rỡ chiếu rọi vào các thần kinh, kích thích sự tuần hoàn của máu, và tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất.” Phỏng trích Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, quyển 4, tr. 56.

Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Cầu nguyện và học Kinh Thánh đã giúp gì cho bạn trong việc đi theo Chúa? Đời sống thuộc linh bạn sẽ ra sao nếu bạn ngưng làm hai điều đó? Hãy viết xuống lời chứng giải nghĩa những sự thực hành này có ý nghĩa gì đối với bạn? Xin cũng giải nghĩa tại sao hai điều này quan trọng trong việc đi theo Chúa của bạn?
- 2 Bạn có kinh nghiệm gì với hội thánh mình? Bạn có thể cải tiến kinh nghiệm đó thế nào? Bạn làm việc với hội thánh thế nào để biến nhà thờ thành một nơi mọi người cảm thấy thoải mái đến viếng thăm, và cảm thấy được tiếp đón nồng nhiệt, và có thể học được về sự cứu rỗi?
- 3 Bạn có kinh nghiệm gì với việc tha thứ người khác và được tha thứ? Bạn đã học được gì có thể giúp những người cần học để tha thứ?
- 4 Giả thử có người đến với bạn và nói, “Đúng, tôi tin nơi Đức Chúa Trời và Đức Chúa Giê-su, và sự cứu rỗi. Nhưng tôi không biết làm cách nào để đi theo Chúa trong đức tin. Tôi không biết làm thế nào để tin cậy nơi Đức Chúa Trời?” Bạn có lời khuyên nào cho họ?