

Bí Tích Thánh Thể Chữa Lành Lo Âu Và Trầm Cảm

Bài này được viết dựa trên buổi nói chuyện của Tiến sĩ Matthew Breuninger, giáo sư Đại học Franciscan of Steubenville, OH, tại hội nghị SEEK24 tổ chức tại St. Louis, MO, và được đăng trên [YouTube vào ngày 4 tháng 9 năm 2024](#).

Phaolô Phạm Xuân Khôi

Trong thế giới phân hoá ngày nay, sự lo âu và trầm cảm đang đè nặng trên nhiều người. Giữa những thách thức này, Bí tích Thánh Thể nổi bật như một nguồn mạch sâu xa của sự chữa lành, đem đến cho chúng ta sự an toàn, tình yêu và đổi mới qua mối quan hệ có sức biến đổi với Chúa Giêsu Kitô trong Bí tích Thánh Thể.



Câu Chuyện Chữa Lành Nhờ Tạo Được Sự Liên Hệ

Để mở đầu, Tiến sĩ Breuninger kể lại một cuộc gặp gỡ đầy xúc động với một cậu bé 5 tuổi mà cơ quan bảo vệ trẻ em đã tách ra khỏi gia đình vì em bị bỏ bê. Trong buổi gặp gỡ đầu tiên, cậu bé đã chống cự, la hét, “Tôi không muốn ở đây!” Ông nhẹ nhàng đáp lại, “Không sao đâu bạn. Chúng ta hãy chơi với nhau và nói chuyện một chút.” Con giận của cậu bé trào dâng. Cậu lật ghế, la lên, “Tôi sẽ cắt ông! Tôi sẽ giết ông!”

Vẫn bình tĩnh, ông nhẹ nhàng trấn an cậu bé, “Chú thấy con thực sự rất buồn. Chúng ta hãy cùng nhau giải quyết chuyện này.” Khi cậu bé bắt đầu ném đá vào cửa sổ, ông nhẹ nhàng can thiệp, nói rằng, “Chú biết con đang rất bực tức. Chú ở đây với con.” Dần dần, cậu bé bình tĩnh lại, hơi thở ổn định và hai người lặng lẽ dọn dẹp phòng chơi. Khi buổi trị liệu kết thúc, ông nói, “Chú nóng

lòng muốn gặp con vào tuần tới.” Cậu bé ôm chặt lấy ông. Điều này chứng minh cho sức mạnh biến đổi của sự liên hệ và tình yêu, đánh dấu sự khởi đầu của một hành trình hướng đến sự tin tưởng và chữa lành.

Con Người: Được Dựng Nên để Quan Hệ

Câu chuyện của cậu bé ở trên phản ánh một sự thật được hỗ trợ bởi thần học và khoa học thần kinh: bản chất cố hữu của con người là quan hệ. Sách Sáng Thế Ký tuyên bố rằng “con người ở một mình không tốt”. Điều này nhấn mạnh rằng con người được tạo dựng theo hình ảnh Thiên Chúa, Đấng hiện hữu như một sự hiệp thông Ba Ngôi.

Cũng thế, khoa học thần kinh cho thấy rằng các mối quan hệ hình thành bộ não của chúng ta, điều khiển cảm xúc và mang lại cho chúng ta cảm giác về căn tính và sự an toàn. Các mối quan hệ không phải là điều xa xỉ, mà là điều cần thiết cho sự phát triển của con người.

Các Chiều Kích của Những Mối Quan Hệ Chữa Lành

Các mối quan hệ chữa lành có những phẩm chất phản ánh tình yêu của Đức Kitô, đặc biệt là khi được ban tặng trong Bí tích Thánh Thể. Năm chiều kích dưới đây là chìa khóa:

1. **An toàn** - Sự chữa lành bắt đầu bằng sự an toàn, cả về thể lý và cảm xúc. Con giận của cậu bé bắt nguồn từ một thế giới thiếu an toàn. Sự hiện diện điềm tĩnh của Tiến sĩ Breuninger đã tạo ra một nơi ẩn náu, ở đó cậu bé có thể trút bỏ sự cảnh giác của mình.
2. **Được nhìn thấy và được biết đến** - Con người khao khát được người khác nhìn thấy và biết đến một cách trọn vẹn. Thách thức của cậu bé là lời cầu xin để một ai đó nhận ra nỗi đau của mình. Các mối quan hệ chữa lành khẳng định nhu cầu này bằng cách nhìn thấy những đau khổ trong lòng cậu chứ không phải thái độ của cậu.
3. **Xoa dịu** - Cũng giống như người chăm sóc xoa dịu trẻ sơ sinh, các mối quan hệ chữa lành mang lại sự an bình và thoải mái. Cái ôm và lời nói nhẹ nhàng của Tiến sĩ Breuninger đã mang lại sự bình yên cho sự hỗn loạn của cậu bé, dạy cậu rằng cảm xúc có thể được điều chỉnh khi có tình yêu.
4. **Được coi trọng** - Mọi người đều cần cảm thấy được coi trọng vì con người của họ. Quá khứ bị lãng quên của cậu bé khiến cậu nghi ngờ giá trị của mình, nhưng những lời khẳng định - “Chú nóng lòng muốn gặp con vào tuần tới” - đã cho cậu thấy rằng ông nhận ra giá trị nội tại của cậu.
5. **Khuyến khích sự phát triển** - Các mối quan hệ lành mạnh không những chỉ mang lại sự thoải mái mà còn khuyến khích sự phát triển. Hành trình của cậu bé ở trên liên quan đến việc phát triển lòng tự tin và khả năng phục hồi của cậu, trang bị cho cậu để trực diện những thách thức trong tương lai với niềm hy vọng.

Khi những nhu cầu này không được đáp ứng, người ta thường chuyển sang các cách đối phó thiếu lành mạnh, đấu tranh để được người khác công nhận là có giá trị qua các thành tích, ngoại hình hoặc các phương tiện bề ngoài khác. Sự đấu tranh này thường làm sự lo lắng và trầm cảm thêm trầm trọng, khiến người ấy mất kết nối với chính mình và những người khác.

Căn Nguyên của Lo Âu và Trầm Cảm

Lo âu và trầm cảm bắt nguồn từ việc thiếu sự liên hệ với người khác. Con người được kết nối để phát triển trong các mối quan hệ được đặc trưng bởi sự an toàn và tình yêu. Nếu không có những điều này, hậu quả sẽ lan tràn đến mọi khía cạnh của đời sống, ảnh hưởng đến khả năng điều khiển cảm xúc, lòng tự trọng và khả năng đối diện với những thử thách.

Tuy nhiên, các mối quan hệ chữa lành sẽ thay đổi cuộc sống. Chúng dạy người ta cách tin tưởng, điều khiển cảm xúc và đối diện với những sợ hãi. Liệu pháp trị liệu tạo ra một không gian an toàn cho tiến trình chữa lành này, cho phép những cảm xúc không thể kiềm chế được mất đi sức mạnh của nó trước sự hiện diện của lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu.

Chữa Lành Không Phải Không Cần Phấn Đấu

Chữa lành không có nghĩa là xóa bỏ sự sợ hãi, nỗi buồn hay đấu tranh. Thay vào đó, nó cho phép một người chấp nhận bản tính nhân loại của mình một cách trọn vẹn và tự do hơn, giúp người ấy đối diện với những thách thức của cuộc sống mà không bị cảm xúc giam cầm.

Theo nghĩa này, chữa lành là một hành trình giải thoát. Nó cho phép người ta yêu thương chân thành, tích cực dần thân và trải nghiệm trọn vẹn cuộc sống.

Bí Tích Thánh Thể: Mối Quan Hệ Chữa Lành Tối Thượng

Bí tích Thánh Thể là hiện thân cho mối quan hệ chữa lành hoàn hảo, nhắm đến những vết thương sâu kín nhất của lo âu và trầm cảm. Mỗi chiều kích của nó phản ánh những phẩm chất của một mối liên hệ chữa lành thực sự:

1. **An toàn trong sự hiện diện của Đức Kitô** - Bí tích Thánh Thể mang đến một nơi ẩn náu vững vàng, ở đó một người tìm thấy niềm an ủi trong Tình Yêu bền vững của Đức Kitô. Sự hiện diện của Người mang đến sự an toàn, đảm bảo với các tín hữu rằng họ không bao giờ đơn độc trong cuộc đấu tranh của mình.
2. **Được Đức Kitô nhìn thấy và biết đến** - Trong Bí tích Thánh Thể, Đức Kitô nhìn mỗi người với lòng trắc ẩn, ôm lấy những niềm vui, những thương tích và sự thiếu hoàn hảo của họ. Cuộc gặp gỡ mật thiết này trấn an các tín hữu rằng họ được Người nhìn thấy cách trọn vẹn và được yêu thương vô điều kiện.
3. **Sự bình an êm ái của Đức Kitô** – Thông phần vào Bí tích Thánh Thể mang đến sự bình an vượt quá sự hiểu biết, xoa dịu trái tim đang thao thức. Trong vòng tay dịu dàng của Đức Kitô, các tín hữu tìm thấy sự nghỉ ngơi khỏi những lo lắng đang đè nặng trên họ.
4. **Có giá trị nhờ Hy tế Thánh Thể** - Bí tích Thánh Thể cho thấy giá trị vô hạn của mỗi cá nhân. Sự hy sinh của Đức Kitô trên Thập giá công bố rằng mỗi người đều được yêu quý và không thể thay thế được. Giá trị của con người không được xác định bởi những thành tựu hay thất bại của họ mà bởi tình yêu vô biên của Thiên Chúa.
5. **Nâng đỡ đời sống và trở thành hiện thân của tình yêu trong Đức Kitô** - Bí tích Thánh Thể nuôi dưỡng các tín hữu, trao quyền cho họ lớn lên theo căn tính độc đáo của họ trong Đức Kitô. Bí tích này củng cố họ để đối diện với những thử thách của cuộc sống, và làm cho họ cảm thấy hứng khởi trong việc trở thành những bình chứa đựng tình yêu của Đức Kitô trên thế gian.

Qua Bí tích Thánh Thể, các tín hữu trải nghiệm sự kết hợp có sức biến đổi với Đức Kitô, Đáng hiển dương chính Người trong Minh, Máu, Linh hồn và Thiên tính của Người, để cứu chuộc họ.

Lời Mời Gọi Đón Nhận Sự Chữa Lành của Bí Tích Thánh Thể

Lo âu và trầm cảm thường phát sinh từ việc mất sự liên hệ với người khác, với chính mình và với Thiên Chúa. Bí tích Thánh Thể chữa lành những vết thương này bằng cách mang đến một mối liên hệ phục hồi và đổi mới.

Giống như cậu bé trong câu chuyện trên, một người có thể đến cùng Đức Kitô với sự sợ hãi, tức giận hoặc kiệt sức của mình. Và trong Bí tích Thánh Thể, họ sẽ tìm thấy sự an toàn, tình yêu và

binh an. Đức Kitô mời gọi họ đem những đau khổ của họ đến với Người, và tin tưởng vào sự hiện diện chữa lành của Người.

Để trải nghiệm trọn vẹn sự chữa lành này, các tín hữu được mời gọi đến gần Bí tích Thánh Thể không phải như một nghi lễ, mà như một mối quan hệ. Qua việc nhìn nhận sự yếu đuối của mình và để cho Đức Kitô gặp gỡ họ trong thực trạng của họ, họ mở lòng ra để được biến đổi.

Các Bước Thực Tiễn để Đào Sâu Sự Chữa Lành của Bí tích Thánh Thể

1. **Đọc Thánh Kinh** - Để gặp gỡ Đức Kitô trong Bí tích Thánh Thể, điều cần thiết là phải biết Người qua Thánh Kinh. Thánh Kinh, đặc biệt là các Sách Tin Mừng, tỏ lộ trái tim của Đức Kitô—sự khiêm nhường, lòng trắc ẩn và Tình Yêu của Người. Đọc về cuộc đời và giáo huấn của Người giúp chúng ta thấy được Đấng đã hiến Mình cho chúng ta trong Bí tích Thánh Thể. Hãy để những lời trong Thánh Kinh không những chỉ thông báo cho tâm trí bạn mà còn biến đổi trái tim bạn. Suy niệm về những đoạn văn nói lên những khó khăn của bạn và tự hỏi, “Tình yêu của Đức Kitô phải được áp dụng như thế nào vào cuộc sống của tôi?” Qua Thánh Kinh, bạn phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về Chúa Giêsu, củng cố mối liên hệ cá nhân của bạn với Người...
2. **Sử dụng trí tưởng tượng** – Sử dụng trí tưởng tượng của bạn để làm cho Bí tích Thánh Thể trở nên cá nhân và có ý nghĩa hơn. Hình dung các cảnh trong Thánh Kinh, các bài hát có ý nghĩa, hoặc những lúc trong cuộc đời mà bạn cảm thấy gần gũi Chúa. Chẳng hạn như tưởng tượng Đức Kitô đang trao cho bạn Trái Tim của Người và nói rằng: “Hãy cầm lấy. Ta ban cho con”. Sử dụng trí tưởng tượng của bạn giúp bạn trải nghiệm sự hiện diện của Đức Kitô một cách thân mật. Việc này biến cuộc gặp gỡ Thánh Thể thành khoảnh khắc cá nhân để suy niệm, chữa lành và yêu thương.
3. **Hãy nhìn nhận sự yếu đuối của mình** – Đức Kitô mời gọi bạn đem con người thật của bạn đến cùng Người với những phần bị tổn thương và khuyết điểm, chứ không phải con người giả tạo được đánh bóng. Trong Bí tích Thánh Thể, hãy nhìn nhận những yếu đuối, đấu tranh, sợ hãi và tội lỗi của mình. Việc nhìn nhận sự yếu đuối này mở lòng bạn ra để được Đức Kitô chữa lành, phục hồi và biến đổi. Khi trình bày những yếu đuối của mình trước Người, bạn sẽ nhận được Lòng Thương Xót và Tình Yêu của Người; bạn tìm thấy lòng can đảm và khả năng phục hồi. Đức Kitô luôn ở bên cạnh bạn, hướng dẫn và biến những đấu tranh của bạn thành những cơ hội để phát triển và ân sủng.
4. **Mang Đức Kitô trong mình** - Bí tích Thánh Thể không chỉ là những khoảnh khắc trong Thánh Lễ hay trước nhà tạm. Thánh Thể là lời mời gọi đem Đức Kitô vào mọi khía cạnh của cuộc sống. Mời Người vào thực tại hàng ngày của bạn, tại sở làm, ở nhà và trong các tương tác của bạn với người khác. Chia sẻ niềm vui và khó khăn của bạn với Người, tìm kiếm sự hướng dẫn của Người, và để sự hiện diện của Người định hướng các quyết định và mối quan hệ của bạn. Sống với sự hiện diện của Đức Kitô sẽ biến đổi các tương tác của bạn, làm cho bạn trở nên từ tâm, kiên nhẫn và dễ tha thứ hơn. Mang Đức Kitô theo bạn biến mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn thành cơ hội để phản ánh tình yêu của Người, đem lại mục đích, khả năng phục hồi và bình an nội tâm. Bí tích Thánh Thể trở thành nền tảng cho đời sống tâm linh của bạn, trao quyền cho bạn để sống trọn vẹn hơn, yêu thương sâu sắc hơn và tìm thấy sức mạnh trong sự hiện diện không lay chuyển của Đức Kitô.

Kết Luận - Tình Yêu Chữa Lành và Biến Đổi

Trong [bài giảng Lễ Mình Máu Thánh Chúa Kitô năm 2020](#), Đức Thánh Cha Phanxicô nhắc nhở chúng ta rằng, nhiều người mang trong mình những vết thương từ những người đáng lẽ phải yêu

thương họ. Nhưng Thiên Chúa ban tặng một tình yêu lớn hơn trong Bí tích Thánh Thể, một tình yêu chữa lành và phục hồi... Bí tích Thánh Thể chứa đựng “kháng thể chống lại những ký ức tiêu cực của chúng ta”, biến đổi ngay cả quá khứ đen tối nhất của chúng ta.

Chữa lành qua Bí tích Thánh Thể cần thời gian, nhưng Đức Kitô rất kiên nhẫn. Người chờ đợi để gặp gỡ từng người trong sự tan vỡ của họ, trao tặng tình yêu xoa dịu, phục hồi và giải thoát họ. Khi đến với Bí tích Thánh Thể, hãy buông bỏ mọi sự giả tạo. Hãy để Tình Yêu hoàn hảo của Đức Kitô kéo bạn vào sự trọn vẹn của Người. Trong Bí tích Thánh Thể, bạn không chỉ tìm thấy sự chữa lành mà còn tìm thấy mối quan hệ mà trái tim bạn được tạo ra để hướng về, một sự kết hợp có sức biến đổi và giải thoát.

Bí tích Thánh Thể là mối quan hệ sống động với Đức Kitô, Đấng chữa lành tối thượng. Trong Bí tích này, Người đáp ứng mọi nhu cầu của con người, giải quyết nỗi sợ hãi, nghi ngờ và vết thương bằng Tình Yêu vô hạn của Người. Qua việc đón nhận Thánh Thể, các tín hữu mở lòng mình ra cho một cuộc hành trình biến đổi sâu xa, tìm thấy sự bình an và tự do trong Thánh Tâm Đức Kitô.

Câu Hỏi để Suy Nghĩ

- 1. Bí tích Thánh Thể mang lại cảm giác an toàn và an tâm như thế nào cho bạn trong những lúc lo âu và chán nản hay trầm cảm?*
- 2. Bí tích Thánh Thể có thể giúp bạn cảm thấy thực sự được Đức Kitô nhìn thấy và biết đến bằng những cách nào, đặc biệt là trong những lúc dễ bị tổn thương?*
- 3. Hãy suy nghĩ về cách những đặc tính chữa lành của Bí tích Thánh Thể, chẳng hạn như bình an, yêu thương và khích lệ, có thể biến đổi các mối quan hệ của bạn với người khác. Làm sao bạn có thể trở thành hiện thân cho những đặc tính này?*
- 4. Bạn có thể thực hiện những bước thiết thực nào để đào sâu mối quan hệ của mình với Đức Kitô qua Bí tích Thánh Thể, và mối quan hệ này có thể ảnh hưởng đến những trở ngại hàng ngày của bạn như thế nào?*

Phaolô Phạm Xuân Khôi