



Bài của Chủ Tịch Dieter F. Uchtdorf
Đệ Nhị Cố Vấn trong Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn

Biết Ơn trong Mọi Hoàn Cảnh

Chúng ta có lý do để được tràn đầy lòng biết ơn, bất kể hoàn cảnh của chúng ta như thế nào đi nữa.

Trong cuộc sống của mình, tôi đã có cơ hội thiêng liêng để gặp gỡ nhiều người có nỗi buồn cùng cực. Trong những khoảnh khắc này, tôi đã lắng nghe các anh chị em yêu quý của tôi và chia sẻ với họ nỗi buồn về những gánh nặng của họ. Tôi đã suy ngẫm về điều mình nên nói với họ, và tôi đã gặp khó khăn không biết làm thế nào mình có thể an ủi và giúp đỡ họ trong những thử thách của họ.

Thường thường nguyên nhân gây ra nỗi buồn của họ là vì điều gì đó dường như là tận cùng đối với họ rồi. Một số người trải qua việc kết thúc một mối quan hệ yêu thương, chẳng hạn như cái chết của một người thân hay chia tay với một người trong gia đình. Những người khác cảm thấy họ không còn hy vọng nào cả—hy vọng được kết hôn hay sinh con hoặc vượt qua căn bệnh. Những người khác có thể phải đối phó với việc kết thúc đức tin của họ, khi những ảnh hưởng gây hoang mang và mâu thuẫn trên thế gian cảm dỗ họ để nghi ngờ, thậm chí từ bỏ, điều mà họ đã từng biết là đúng.

Sớm hay muộn gì, tôi tin rằng tất cả chúng ta cũng đều trải qua những lúc

mà dường như thế giới của mình bị sụp đổ, bỏ lại cho chúng ta cảm giác cô đơn, thất vọng, và bơ vơ.

Kinh nghiệm này có thể xảy ra với bất cứ ai. Không ai được miễn khỏi cả.

Chúng Ta Có Thể Biết Ơn

Hoàn cảnh của mỗi người mỗi khác, và chi tiết của mỗi cuộc sống là độc nhất vô nhị. Tuy nhiên, tôi đã biết được rằng có một điều gì đó có thể lấy đi những nỗi cay đắng có thể đến với cuộc đời chúng ta. Chúng ta có thể làm một điều gì đó để làm cho cuộc sống thú vị hơn, vui vẻ hơn, và thậm chí còn vinh quang hơn.

Chúng ta có thể biết ơn!

Việc đề nghị rằng một người đang trĩu nặng nỗi buồn phiền nên cảm tạ Thượng Đế thì nghe như có vẻ trái ngược với sự khôn ngoan của thế gian. Nhưng những người từ bỏ cảm nghĩ cay đắng của mình và chọn cảm nghĩ biết ơn đều có thể cảm nhận được sự chữa lành, bình an, và sự hiểu biết.

Là các môn đồ của Đấng Ky Tô, chúng ta được truyền lệnh phải “tạ ơn Chúa Thượng Đế của [chúng ta] về mọi việc,”¹ “hát sự cảm tạ cho Đức Giê

Hô Va,”² và “hãy để lòng [chúng ta] tràn đầy lời tạ ơn Thượng Đế.”³

Tại sao Thượng Đế truyền lệnh cho chúng ta phải biết ơn?

Tất cả các giáo lệnh của Ngài đều được đưa ra để làm cho các phước lành có sẵn cho chúng ta. Các giáo lệnh là cơ hội để chúng ta sử dụng quyền tự quyết và nhận được các phước lành. Cha Thiên Thượng biết rằng việc chọn phát triển lòng biết ơn sẽ mang lại cho chúng ta niềm vui đích thực và hạnh phúc dồi dào.

Biết Ơn về Mọi Sự Việc

Nhưng một số người có thể nói: “Tôi sẽ biết ơn về điều gì khi tôi đang trải qua những khó khăn gay go trong cuộc sống của mình?”

Có lẽ việc tập trung vào điều chúng ta biết ơn là giải pháp sai lầm. Rất khó để gia tăng lòng biết ơn nếu mức độ biết ơn của chúng ta tùy thuộc vào bao nhiêu phước lành mình có thể có. Đúng vậy, điều quan trọng là phải thường xuyên “đếm các phước lành của chúng ta”—và bất cứ ai đã cố gắng làm điều này đều biết là có rất nhiều phước lành—nhưng tôi không tin rằng Chúa kỳ vọng chúng ta ít biết ơn trong những lúc thử thách hơn là trong những lúc dư dật và cuộc sống dễ dàng. Thực ra, hầu hết các đoạn tham khảo thánh thư không đề cập đến lòng biết ơn về những sự việc mà thay vì thế đề nghị một tinh thần chung chung hoặc thái độ biết ơn.







Khi cuộc sống dường như sông sê, thì rất dễ để chúng ta biết ơn về những sự việc. Nhưng trong những lúc không thể đạt được những điều chúng ta mong muốn thì sao?

Tôi xin đề nghị là chúng ta xem lòng biết ơn như là một khuynh hướng tự nhiên, một cách sống mà không bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh hiện tại của mình. Nói cách khác, tôi đề nghị rằng thay vì “biết ơn về mọi sự việc,” chúng ta tập trung vào việc “biết ơn *trong* mọi hoàn cảnh của chúng ta”—cho dù hoàn cảnh đó là gì đi nữa.

Có một câu chuyện thời xưa về một người hầu bàn hỏi một khách hàng có thích bữa ăn không. Người khách trả lời rằng tất cả mọi thứ đều ngon, nhưng có lẽ sẽ ngon hơn nếu người hầu bàn dọn ra thêm bánh mì. Ngày hôm sau, khi người đàn ông trở lại, người hầu bàn tăng gấp đôi số lượng bánh mì, cho khách hàng bốn lát thay vì hai lát bánh mì, nhưng khách hàng vẫn không hài lòng. Ngày hôm sau, người hầu bàn tăng thêm gấp đôi bánh mì nữa, điều này cũng không làm khách hàng hài lòng.

Vào ngày thứ tư, người hầu bàn quyết tâm làm cho người khách hàng hài lòng. Vậy nên, người hầu bàn lấy một ổ bánh mì dài 3 mét, cắt ổ bánh

ra làm hai, và với một nụ cười, dọn ra cho người khách hàng. Người hầu bàn nôn nóng chờ đợi phản ứng của người khách hàng.

Sau bữa ăn, người khách hàng nhìn lên và nói: “Ngon như mọi khi. Nhưng tôi thấy anh lại cho tôi chỉ có hai lát bánh mì.”

Biết Ơn trong Mọi Hoàn Cảnh của Chúng Ta

Các anh chị em thân mến, chúng ta phải chọn lựa. Chúng ta có thể chọn để giới hạn lòng biết ơn của mình, dựa trên các phước lành mà chúng ta cảm thấy mình thiếu. Hoặc chúng ta có thể chọn để được giống như Nê Phi, ông là người luôn luôn biết ơn cho dù hoàn cảnh của ông ra sao đi nữa. Khi các anh của ông trói ông lại ở trên tàu—là con tàu do ông đóng để đưa họ đến đất hứa—mắt cá chân và cổ tay của ông rất đau đớn đến nỗi “chúng bị sưng vù hẳn lên” và một cơn bão dữ dội đe dọa ném ông xuống lòng biển sâu. Nê Phi nói: “Tuy nhiên, tôi đã hướng về Thượng Đế của tôi, và tôi đã ca ngợi Ngài suốt ngày; và tôi không hề ta thán Chúa vì những nỗi khổ đau của tôi.”⁴

Chúng ta có thể chọn để được giống như Gióp, là người dường như

có tất cả mọi thứ nhưng rồi sau đó bị mất tất cả. Tuy nhiên, Gióp đã phản ứng bằng cách nói: “Tôi trần truồng lọt khỏi lòng mẹ, và tôi cũng sẽ trần truồng mà về; Đức Giê Hô Va đã ban cho, Đức Giê Hô Va lại cất đi; đáng ngợi khen danh Đức Giê Hô Va!”⁵

Chúng ta có thể chọn để được giống như những người tiên phong Mặc Môn, là những người vẫn luôn luôn biết ơn trong chuyến đi chậm chạp và đau đớn của họ hướng tới Great Salt Lake, ngay cả ca hát và nhảy múa và hân hoan vì lòng nhân từ của Thượng Đế. Nhiều người trong chúng ta có lẽ đã có khuynh hướng muốn rút lui, ta thán, và cảm thấy khổ sở về cuộc hành trình khó khăn.⁶

Chúng ta có thể chọn để được giống như Tiên Tri Joseph Smith, khi là một tù nhân ở trong tình trạng khốn khổ ở ngục thất Liberty, ông đã viết những lời đầy soi dẫn này: “Hỡi các anh em thân mến, chúng ta hãy vui vẻ làm mọi công việc trong tầm khả năng của chúng ta; và rồi chúng ta có thể đứng yên, với một tấm lòng an tâm lớn lao nhất, để nhìn thấy sự cứu rỗi của Thượng Đế, và thấy cánh tay Ngài được để lộ ra.”⁷

Chúng ta có thể chọn để biết ơn, cho dù có ra sao đi nữa.

Lòng biết ơn này có thể tồn tại bất kể điều gì đang xảy ra xung quanh chúng ta. Lòng biết ơn này vượt qua nỗi thất vọng, chán nản và tuyệt vọng. Lòng biết ơn đó phát triển trong hoàn cảnh khó khăn cũng như trong tình huống dễ chịu.

Khi biết ơn Thượng Đế *trong* mọi hoàn cảnh của mình, chúng ta có thể có được cảm giác bình an dịu dàng trong lúc thử thách. Khi cảm thấy đau khổ, chúng ta vẫn có thể hài lòng và ngợi khen Thượng Đế. Khi cảm thấy đau đớn, chúng ta có thể hân hoan nhờ vào Sự Chuộc Tội của Đấng Ky Tô. Khi cảm thấy buồn bã cay đắng, chúng ta có thể cảm nhận được sự an ủi và bình an của ảnh hưởng thiêng liêng.

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng mình sẽ bày tỏ lòng biết ơn *sau khi* các vấn đề của chúng ta đã được giải quyết, nhưng đó là một quan điểm rất thiếu cận. Chúng ta có thể bỏ lỡ biết bao nhiêu điều trong cuộc sống nếu chờ đợi để nhận được điều mình muốn trước khi cảm tạ Thượng Đế về điều chúng ta đã có.

Việc biết ơn trong lúc đau khổ *không* có nghĩa là chúng ta đang hài lòng với hoàn cảnh của mình, mà điều đó *thật sự* có nghĩa là chúng ta sử dụng đức tin để nhìn xa hơn những khó khăn hiện tại của mình.

Đây không phải là lòng biết ơn thốt



Raymond, Alberta, Canada



ra từ cửa miệng mà là được cảm nhận trong đáy tâm hồn. Đó là lòng biết ơn chữa lành tâm hồn đau khổ và mở rộng tâm trí.

Lòng Biết ơn là một Hành Động với Đức Tin

Việc biết ơn *trong* mọi hoàn cảnh của chúng ta là một hành động với đức tin nơi Thượng Đế. Điều này đòi hỏi chúng ta tin cậy Thượng Đế và hy vọng về những điều chúng ta có thể không trông thấy nhưng có thật.⁸ Bằng cách biết ơn, chúng ta tuân theo tấm gương của Đấng Cứu Rỗi yêu quý. Ngài phán: “Xin ý Cha được nên, chớ không theo ý tôi!”⁹

Lòng biết ơn chân thật là một biểu hiện về niềm hy vọng và chứng ngôn. Điều này xuất phát từ việc nhận ra rằng chúng ta không luôn luôn hiểu những thử thách của cuộc sống, nhưng tin tưởng rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ hiểu.

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, ý thức biết ơn của chúng ta được nuôi dưỡng bằng nhiều lẽ thật thiêng liêng mà chúng ta *thật sự* biết: rằng Đức Chúa Cha đã ban cho con cái của Ngài kế hoạch hạnh phúc vĩ đại; rằng qua Sự Chuộc Tội của Vị Nam Tử, Chúa Giê Su Ky Tô, chúng ta có thể sống vĩnh viễn với những người thân yêu của mình; rằng cuối cùng, chúng ta sẽ có

thể xác vinh quang, hoàn hảo, và bất tử, không bị bệnh tật hoặc khuyết tật; và rằng nước mắt buồn khổ cũng như điều chúng ta mất mát sẽ được thay thế bằng hạnh phúc và niềm vui dồi dào, “Hãy . . . lấy đầu lớn, nhận, lắc cho đầy tràn.”¹⁰

Chắc hẳn loại chứng ngôn này đã biến đổi Các Sứ Đồ của Đấng Cứu Rỗi từ những người sợ hãi, nghi ngờ thành các sứ giả can đảm, vui vẻ của Đức Thầy. Trong nhiều giờ sau khi Chúa bị đóng đinh, lòng họ tràn đầy tuyệt vọng và đau buồn, không thể hiểu được điều vừa xảy ra. Nhưng một sự kiện đã thay đổi tất cả điều đó. Chúa của họ đã hiện ra với họ và phán: “Hãy xem tay chân ta: thật chính ta.”¹¹

Khi Các Sứ Đồ nhận ra Đấng Ky Tô phục sinh—khi họ đã thấy được Sự Phục Sinh vinh quang của Đấng Cứu Rỗi yêu dấu của họ—họ đã trở thành những người khác. Không có điều gì có thể ngăn cản họ làm tròn sứ mệnh của họ. Với lòng can đảm và quyết tâm, họ đã chấp nhận bị tra tấn, sỉ nhục, và thậm chí cả cái chết sẽ đến với họ vì chứng ngôn của họ.¹² Họ không ngừng ngợi khen và phục vụ Chúa của họ. Họ đã thay đổi cuộc sống của những người khác ở khắp mọi nơi. Họ đã thay đổi thế giới.

Các anh chị em không cần phải nhìn thấy Đấng Cứu Rỗi, như Các Sứ

Đồ đã nhìn thấy, mới có được sự biến đổi tương tự. Chứng ngôn của các anh chị em về Đấng Ky Tô, từ Đức Thánh Linh mà ra, có thể giúp các anh chị em nhìn vượt qua những kết thúc đầy thất vọng trong cuộc sống trần thế để nhìn thấy tương lai sáng lạn mà Đấng Cứu Chuộc của thế gian đã chuẩn bị.

Chúng Ta Không Được Tạo Ra cho Những Kết Thúc

Vì chúng ta hiểu biết về số mệnh vĩnh cửu của mình, nên cũng dễ hiểu rằng những kết thúc buồn bã mà chúng ta trải qua trong cuộc đời là khó chấp nhận. Dường như có một điều gì đó ở bên trong chúng ta chống lại những kết thúc đó.

Tại sao lại như vậy? Vì chúng ta được tạo ra bằng vật liệu vĩnh cửu. Chúng ta là con người vĩnh cửu, con cái của Thượng Đế toàn năng, danh Ngài là Bất Tận¹³. Ngài là Đấng đã hứa các phước lành vĩnh cửu mà không có hạn chế. Những kết thúc không phải là số mệnh của chúng ta.

Chúng ta càng tìm hiểu về phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô, thì càng nhận ra rằng những kết thúc ở đây

trên trần thế thực sự không phải là kết thúc. Chúng chỉ đơn thuần là sự gián đoạn tạm thời—những lúc tạm dừng mà một ngày nào đó sẽ dường như rất nhỏ so với niềm vui vĩnh cửu đang chờ đợi những người trung tín.

Tôi rất biết ơn Cha Thiên Thượng rằng kế hoạch của Ngài không có kết thúc thật sự, chỉ có những lúc khởi đầu không bao giờ kết thúc.

Những Người Nào Biết Ôn Sẽ Được Vinh Quang

Thưa các anh chị em, chúng ta có lý do để được tràn đầy lòng biết ơn, bất kể hoàn cảnh của chúng ta như thế nào đi nữa.

Chúng ta có cần bất cứ lý do mạnh mẽ nào hơn để cho lòng mình “tràn đầy lời tạ ơn Thượng Đế” không?¹⁴

“Chúng ta không có lý do mạnh mẽ để hoan hỷ hay sao?”¹⁵

Chúng ta được phước biết bao nếu chúng ta nhận ra ảnh hưởng của Thượng Đế trong cuộc sống kỳ diệu của mình. Lòng biết ơn đối với Cha Thiên Thượng mở rộng khả năng nhận thức của chúng ta và mang đến cho chúng ta sự hiểu biết rõ ràng. Điều này

soi dẫn lòng khiêm nhường và làm cho chúng ta đồng cảm hơn đối với đồng bào của mình và tất cả các tạo vật của Thượng Đế. Lòng biết ơn là một chất xúc tác cho tất cả các thuộc tính giống như Đấng Ky Tô! Một tấm lòng biết ơn nảy sinh tất cả các đức hạnh.¹⁶

Chúa đã ban cho chúng ta lời hứa của Ngài rằng “kẻ nào tiếp nhận mọi điều với lòng biết ơn thì sẽ được làm vinh quang; và những của cải trên thế gian này sẽ được ban thêm cho kẻ ấy, phải, ngay cả gấp trăm lần thêm nữa.”¹⁷

Câu xin cho chúng ta “sống trong sự tạ ơn hằng ngày”¹⁸—nhất là trong lúc có những kết thúc mà dường như không thể giải thích được, nhưng đó là một phần của sự hữu diệt. Cầu xin cho chúng ta để cho tâm hồn mình tràn đầy biết ơn đối với Cha Thiên Thượng đầy lòng thương xót. Cầu xin cho chúng ta tiếp tục và liên tục bày tỏ cũng như cho thấy qua lời nói và hành động của mình lòng biết ơn đối với Cha Thiên Thượng và Vị Nam Tử Yêu Dấu của Ngài, Chúa Giê Su Ky Tô. Tôi cầu nguyện điều này, và để lại cho các anh chị em chứng ngôn và phước lành của tôi, trong tôn danh của Đức Thầy, Chúa Giê Su Ky Tô, A Men. ■

GHI CHÚ

1. Giáo Lý và Giao Ước 59:7; xin xem thêm Ê Phê Sô 5:20; 1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:18; Mô Si A 26:39; An Ma 7:23; Giáo Lý và Giao Ước 98:1.
2. Thi Thiên 147:7.
3. An Ma 37:37.
4. Xin xem 1 Nê Phi 18:10–16.
5. Gióp 1:21.
6. Để có ví dụ về những người tiền phong đã duy trì một thái độ vui vẻ mặc dù gặp khó khăn gay go, xin xem Andrew D. Olsen, *The Price We Paid: The Extraordinary Story of the Willie and Martin Handcart Pioneers* (2006), 10, 366–67.
7. Giáo Lý và Giao Ước 123:17.
8. Xin xem An Ma 32:21.
9. Lu Ca 22:42.
10. Lu Ca 6:38.
11. Lu Ca 24:39.
12. Xin xem Rô Ma 5:3; 2 Cô Rinh Tô 4:17; 12:10.
13. Xin xem Môi Se 1:3.
14. An Ma 37:37.
15. An Ma 26:13.
16. Xin xem Marcus Tullius Cicero, *Oratio Pro Cnaeo Plancio*, XXXIII, phần 80; đã được trích dẫn trong Joseph B. Wirthlin, “Live in Thanksgiving Daily,” *Ensign*, tháng Chín năm 2001, 8.
17. Giáo Lý và Giao Ước 78:19; sự nhấn mạnh được thêm vào.
18. An Ma 34:38.

