



HỘI THÁNH TIN LÀNH VIỆT NAM  
TẠI THỤY SĨ

61  
7&8  
2017

# Nhịp Sống

Đức Giê-hô-va phán: “Vì chính Ta biết chương trình mà Ta hoạch định cho các con; đó là chương trình bình an chứ không phải tai họa, để ban cho các con một tương lai và một hi vọng.

Giêrêmi 29:11



Sức Mới số 61, tháng 7-8.2017  
Năm thứ 8

<u>Bài viết – Suy Gẫm:</u>	Trang
Nhịp sống thanh thoi	3
Kinh nghiệm về sự tĩnh nguyện và tương giao với Chúa	9
Nhịp thời gian	11
Sự nhiệm mầu của lời cầu nguyện	14
Can đảm giữ đức tin	20
Sự thật đằng sau cảm giác cô đơn của bạn	22
Âm nhạc: Ngài là muôn nhu cầu tôi	26

Sinh Hoạt Hội Thánh:

Ảnh Bìa – Kim Nguyệt	1
Hình ảnh sinh hoạt Hội Thánh	17
Đố Kinh Thánh	24
Thông báo	25

Ứng hộ báo Sức Mới xin gửi vào

- Số tài khoản (compte Postal): 17-391352-2 Võ Ngọc Thủy Thương
- Và ghi rõ : BÁO SỨC MỚI.

Xin chân thành cảm ơn quý vị đã quan tâm và góp phần trong công việc Chúa với chúng tôi!

Ban Biên Tập : Hình Như Bích Hạnh, Lê Kim Nguyệt, Lưu Thị Thu Phương,  
Vân Đào Thanh Ngân, Nguyễn Thị Liên, Võ Ngọc Thủy Thương.

Cố vấn: MS. quản nhiệm Ngô Bá Tạo.

# Nhịp sống thanh thơi

Kính thưa quý độc giả,

Trong chu kỳ vận hành của mọi vật thể sống, luôn luôn có thì làm việc xen kẽ với thì nghỉ ngơi. Đấng Tạo Hóa đã đặt vào cuộc sống của các loài thọ tạo một nhịp điệu sống hài hòa, cân bằng và thanh thơi.

Thí dụ như trái tim của một người trung bình đập khoảng 100 000 lần mỗi ngày, hay khoảng 3 tỷ lần trong suốt cả cuộc đời. Trong mỗi nhịp đập của trái tim có hai thì. Thì thứ nhất là khi bắp thịt dày cộm của thành trái tim co lại hay bóp vô, đẩy máu phọt vào các động mạch, áp suất máu lên cao. Thì thứ nhì là khi các bắp thịt thành tim giãn ra, được thư giãn, được nghỉ ngơi, áp suất máu hạ xuống, là lúc máu từ các tĩnh mạch chảy vô tim.

Bốn mùa trong một năm, loài gấu ngủ vùi trong suốt mùa đông; hoàng hôn buông xuống, cánh chim bay về tổ cuối ngày, bạn và tôi ngủ mỗi đêm về vv... thể hiện chu kỳ cùng nhu cầu cần được nghỉ ngơi của các loài thọ tạo. Nhịp điệu êm đềm và thanh thơi của cuộc sống thật là căn bản, nguyên thủy và cần thiết, đã được ghi sâu trong tâm khảm con người, được đánh dấu trong chuỗi di truyền DNA của chúng ta và cũng được trình bày trong Kinh Thánh, là lời của Đấng Tạo Hóa, như sau:

Việc gì cũng có lúc, có thời của nó.

Có lúc sinh, lúc tử

Có lúc gieo, lúc gặt

Có lúc giết hại, lúc chữa lành

Có lúc phá, lúc dựng

Có lúc khóc, lúc cười

Có lúc buồn, lúc vui

Có lúc vứt bỏ, lúc nhặt lại

Có lúc ôm ấp, lúc ruồng rẫy

Có lúc đánh mất, lúc tìm được

Có lúc giữ gìn, lúc loại bỏ

Có lúc xé, lúc vá

Có lúc câm nín, lúc lên tiếng



Có lúc yêu, lúc ghét

Có thời chiến, thời bình. (Truyện Đạo 3:1-8)

Tuy vậy, nhịp điệu nhịp nhàng và thanh thoi đó có thể đang bị chôn vùi trong những bận rộn của hoàn cảnh trước mắt, có thể đã bị lãng quên từ lâu trong những toan tính bon chen của cuộc đời mỗi chúng ta.

Yên lặng để tìm lại nhịp sống thanh thoi đó, chậm rãi lại một chút để cảm nhận nhu cầu nghỉ ngơi, là một trong những bước quan trọng để chúng ta tìm lại với con người trọn vẹn của chính mình, để tận hưởng một đời sống phước hạnh và thanh thản, theo như ý định tốt lành ban đầu của Đấng dựng nên bạn và tôi.

Sự nghỉ ngơi đầu tiên mà bạn và tôi cần phải có trong mỗi ngày là giấc ngủ.

Các nhà khoa học quan sát và nhận thấy rằng, mọi quá trình sinh lý, các hoạt động của não bộ và hệ thống thần kinh, mọi sinh hoạt của các loại cây cối, các loài động vật, cho đến các loại nấm và kể cả các vi trùng, tất cả đều được chi phối bởi chu kỳ tự nhiên 24 tiếng trong mỗi ngày. Hình như trong mỗi vật thể sống có một chiếc đồng hồ sinh học tự nhiên với 24 tiếng đồng hồ, để điều khiển và cân bằng giữa việc làm và sự nghỉ ngơi trong mỗi ngày. Vì vậy, thèm ngủ là một nhu cầu rất tự nhiên của cơ thể, và khi có thể đáp ứng được thì cơ thể chúng ta sẽ khỏe mạnh, đầu óc tỉnh táo và làm chuyện gì cũng tốt đẹp thành công cả, như người Việt chúng ta thường nói: “Ăn được, ngủ được là tiên”.

Bạn và tôi cần từ bảy đến chín tiếng để ngủ mỗi ngày. Các nước kỹ nghệ tân tiến, do tốc độ chạy đua đôn dập với cuộc sống, nên rơi vào tình trạng thiếu ngủ trầm trọng, như tại Hoa Kỳ, có khoảng 29% dân số ngủ ít hơn bảy tiếng mỗi ngày, là căn nguyên của vô số tình trạng suy nhược và bệnh tật.

Tình trạng mất ngủ gia tăng rủi ro về các bệnh thuộc về tim mạch, tiểu đường, triệu chứng thần kinh, kể cả bệnh rối loạn thần kinh; gây thiệt hại cho não bộ, dễ gây co giật; làm suy yếu hệ thống kháng thể, làm suy yếu khả năng chữa lành vết thương. Đó là chưa kể, tình trạng thiếu ngủ sẽ làm một người kém tập trung, hiệu năng làm việc thấp và dễ gây ra rủi ro tai

nạn. Thống kê cho biết, tai nạn đụng xe do thiếu ngủ cũng nhiều như do uống rượu say.

Bên cạnh ý thức cần dành đủ thời giờ để ngủ trong một ngày, có một số điều căn bản về vệ sinh cho giấc ngủ, như là tránh uống nhiều cà-phê và các chất kích thích trước khi ngủ; tập thể dục thường xuyên nhưng đừng tập gần trước giờ đi ngủ. Phải có thói quen ngủ đúng giờ mỗi ngày; phòng ngủ phải thoáng, thoải mái, yên tĩnh và tối để không chói mắt. Đừng uống nhiều, cũng đừng ăn nhiều trước khi vào giường. Tập các thói quen làm thư giãn, như tắm nước ấm hay nghe nhạc êm dịu trước khi bước lên giường để đi vào cõi mộng.

Tác giả bài viết này, có những ngày vô cùng bận rộn, công việc thì nhiều mà chưa việc nào xong cả; đặt lưng xuống giường, toan nghiền ngẫm suy tính cho ngày mai ngày mốt phải làm gì, nhưng rồi nhớ lại lời Chúa Giê-xu dạy rằng: “Đừng lo sợ cho ngày mai, vì ngày mai sẽ lo cho ngày mai. Nỗi lao phiền trong ngày cũng đủ quá rồi!” (Ma-thi-ơ 6:34).

Do vậy, tác giả từ lâu đã tập thói quen chấm dứt mọi nghĩ suy toan tính khi bước lên giường, giao phó mọi ưu tư cho Đấng Tạo Hóa, để chìm vào giấc ngủ, hưởng trọn một giấc ngon lành như trẻ thơ, như vua Sa-lô-môn có diễn tả:

“Thật vô ích cho người thức khuya dậy sớm, đôi mồ hôi lấy bát cơm. Vì Chúa muốn cho người Ngài yêu, được nghỉ ngơi đầy đủ” (Thi Thiên 127:2)

Bạn thân mến,

Bên cạnh giấc ngủ mỗi ngày, chúng ta cũng cần dành ra một ngày trong mỗi tuần để nghỉ ngơi nữa.

Có nhiều người tự đặt ra quá nhiều mục tiêu cho đời sống, ra sức làm việc quần quật, “làm ngày không đủ, tranh thủ làm đêm, làm thêm Chúa Nhật”, quên cho cơ thể nghỉ ngơi. Điều này chỉ làm tổn hại đến sức khỏe và bản thân, như chúng ta cũng thường nghe: “tuổi trẻ thì vun sức khỏe ra kiếm tiền, về già thì vun tiền ra mua lại sức khỏe”.

Vì biết trước con người đầy tham vọng, “ham công tiếc việc”, chẳng chịu dừng lại, tự chuốc hại cho mình, nên chính Đấng Tạo Hóa đã nêu một tấm gương để mọi người làm theo. Khác với con người giới hạn như bạn và tôi, Ngài là Đấng quyền năng vô hạn, chẳng hề biết mỏi mệt, chẳng hề buồn ngủ và chẳng cần ngủ; ấy vậy mà, sau khi hoàn thành công trình sáng tạo trời đất và muôn loài trong sáu ngày, Thiên Chúa đã làm gương về sự nghỉ ngơi, dành ra một ngày để nghỉ mọi việc, như sách Sáng Thế Ký 2:2-3 có chép: “Ngày thứ bảy, Thiên Chúa đã hoàn thành công việc Ngài làm. Khi làm xong mọi công việc của Ngài, ngày thứ bảy, Thiên Chúa nghỉ ngơi. Thiên Chúa ban phúc lành cho ngày thứ bảy và thánh hóa ngày đó, vì ngày đó Ngài đã nghỉ, ngưng làm mọi công việc sáng tạo của Ngài”.

Chẳng những làm gương về sự nghỉ ngơi, Thiên Chúa cũng ban mệnh lệnh nghỉ ngơi cho con người, là điều răn thứ tư trong Mười Điều Răn, được ghi như sau: “Người có sáu ngày để làm công việc, nhưng ngày thứ bảy là ngày thánh dành cho Chúa Hằng Hữu, Thượng Đế người. Trong ngày ấy, người cũng như con trai, con gái, tôi trai, tớ gái, súc vật, luôn cả khách trong nhà người, đều không được làm việc gì cả. Vì trong sáu ngày, Chúa Hằng Hữu tạo dựng trời, đất, biển và muôn vật trong đó; đến ngày thứ bảy, Ngài nghỉ. Vậy, Chúa Hằng Hữu chúc phước cho ngày Sa-bát và làm nên ngày thánh” (Xuất Ê-díp-tô Ký 20:9-11)

Những người tin theo Chúa Cứu Thế Giê-xu, mỗi tuần làm việc trong năm hay sáu ngày, nhưng ngừng hẳn mọi công việc làm ăn trong ngày Chúa Nhật. Như cái tên gọi với mục đích thật rõ ràng cho ngày đặc biệt này, các Cơ-Độc nhân dành thời giờ trong ngày Chúa Nhật để thờ phượng, để chiêm ngưỡng, để bày tỏ lòng biết ơn, để nối kết với Thiên Chúa là Đấng tạo dựng ra mình. Sau đó, thời giờ còn lại trong ngày Chúa Nhật là để sum họp, vui chơi, dùng bữa với gia đình, với bạn bè và người thân. Ngày Chúa Nhật như vậy, không những thân thể được nghỉ ngơi và hồi sức, nhưng cũng là cơ hội để cho mối liên hệ với Thiên Chúa và với người chung quanh được nuôi dưỡng và thăng hoa.

Mệnh lệnh cần được nghỉ ngơi minh chứng tình thương yêu vô biên của Đấng Tạo Hóa dành cho bạn và tôi, để bảo vệ chúng ta khỏi tình trạng tự hủy hoại, để đem chúng ta trở lại với nhịp sống thanh thoi ban đầu, với

bao lợi ích lớn lao, như Chúa Cứu Thế Giê-xu có khẳng định: “Lễ Cuối Tuần được lập ra để giúp loài người” (Mác 2:27).

Bên cạnh giấc ngủ mỗi ngày và một ngày nghỉ mỗi tuần, bạn và tôi cũng cần dừng công việc làm ít nhất một hay hai lần trong năm, mỗi lần một tuần hay vài tuần để đi chơi xa, đi du lịch, để tịnh dưỡng, để nghỉ ngơi. Chúa Giê-xu, hay chính là Thiên Chúa Ngôi Hai trong thân xác con người, trong thời gian sống trên thế gian, có thói quen nghỉ ngơi thường xuyên. Kinh Thánh ký thuật, sau nhiều ngày giảng dạy cho dân chúng, Chúa Cứu Thế Giê-xu cảm thấy mệt mỏi và khô hạn; hay khi phải đối diện với những thử thách lớn lao, Ngài thường rút lui vào một nơi thanh vắng để nghỉ ngơi, tịnh dưỡng, để cầu nguyện và được thêm sức từ Cha Ngài.

Tại Úc Đại Lợi, là nơi người viết cư ngụ, mỗi năm nhân viên được bốn tuần nghỉ có lương, cộng thêm với các ngày lễ như New Year, lễ Phục Sinh, lễ Giáng Sinh, Australia Day vv... là cơ hội để mọi người được nghỉ ngơi và tận hưởng cuộc sống.

Kính thưa quý độc giả,

Trẻ con chơi đùa, ăn uống rồi lăn ra ngủ say thật dễ dàng. Bạn và tôi, khi vừa chào đời, tự nhiên đã biết thả lỏng, biết thư giãn và có thể lăn ra ngủ thật tự nhiên.

Lớn lên theo thời gian, chạy đua với đời sống bận rộn, từ hồi nào, chúng ta đã đánh mất khả năng tự thả lỏng và tự thư giãn để được nghỉ ngơi thực sự. Giờ đây, để vãn được giấc ngủ mỗi lúc đêm về, nhiều người trong chúng ta phải phụ thuộc vào những cách thức nhân tạo như thuốc men hay dược chất.

Sự âu lo, cảm thấy bất lực trước một thế giới đổi thay và xáo trộn không ngừng, với vô số câu hỏi “làm sao”: làm sao giữ được hạnh phúc gia đình, làm sao xây dựng tương lai cho con cái, làm sao có đủ tài chánh, làm sao có còn đủ sức khỏe, làm sao không bị bệnh này tật kia, làm sao không bị mất việc vv... khiến bạn và tôi phải tiếp tục làm việc, phải tiếp tục bận rộn, phải tiếp tục suy tính, phải tiếp tục gia tăng tốc độ cuộc sống, không thể nào an bình, thư giãn để mà nghỉ ngơi được.

Hãy dừng lại, hãy tạm xa lánh thế giới ồn ào này, hãy rút vào một khoảng không gian vắng lặng, để tìm về với Đấng tạo dựng ra mình như lời Ngài kêu gọi: “**Hãy yên lặng và biết rằng ta là Đức Chúa Trời**” (Thi Thiên 46:10).

Bạn và tôi hãy dừng lại và yên lặng, để nhận ra rằng Thiên Chúa là Đấng Chủ Tể của cả hoàn vũ; là Đấng nắm giữ quá khứ, hiện tại và tương lai .

Bạn và tôi hãy dừng lại và yên lặng, để nghe lời Ngài phán: “**Ta có chương trình bình an thịnh vượng cho các con, chứ không phải tai họa. Ta sẽ ban cho các con một tương lai đầy hy vọng**” (Giê-rê-mi 29:11)

Thiên Chúa thể hiện tình yêu vô biên với bạn và tôi, khi Thiên Chúa Ngôi Hai tự nguyện giáng trần trong con người mang tên Giê-xu cách đây hơn hai ngàn năm, để rồi chịu hy sinh, chết đờn đau và nhục nhã trên cây thập tự, lãnh thế bản nợ tội cho muôn người, chết thế cho nhân loại, để bất kỳ ai biết ăn năn tội và tin vào sự chết thế đó, thì được tha bổng, được xem là vô tội, được phục hòa với Đấng Tối Cao và nhận được sự sống đời đời.

Qua chứng cứ tình yêu lớn lao đó, bạn và tôi có thể chấm dứt mọi câu hỏi “**làm sao**”, để có thể giao phó, ủy thác cuộc đời và mọi toan tính của chúng ta vào Cứu Chúa Giê-xu, để được yên nghỉ thực sự, như chính lời Ngài kêu gọi: “**Hỡi những kẻ mệt mỏi và nặng gánh ưu tư, hãy đến cùng Ta. Ta sẽ cho các con được yên nghỉ.**” (Ma-thi-ơ 11:28)

Bạn và tôi chỉ được yên nghỉ thực sự, chỉ có thể tìm về với nhịp sống thanh thoi trong thế giới căng thẳng và ồn ào này, chỉ khi nào chúng ta tìm về và được yên nghỉ mỗi ngày trong Chúa Cứu Thế Giê-xu, như Kinh Thánh khẳng định:

“**Vì người nào đã vào được nơi an nghỉ của Ngài, thì nghỉ ngơi công việc mình**” (Hê-bơ-rơ 4:10)

Chúc quý vị thanh thoi trong cuộc sống và ngủ ngon giấc mỗi ngày.

Thân chào quý vị và các bạn!

Tùng Trân (phatthanhhyvong.com)



# *Kinh nghiệm về sự tỉnh nguyện và tương giao với Chúa.*

Một điều vô cùng quan trọng trong đời sống Cơ đốc nhân đó là sự tương giao với Chúa. Bạn không thể nào nói mình là một con cái Chúa nếu như bạn không cầu nguyện, bạn không có mối quan hệ mật thiết với Chúa.

Mặc dù mới theo Chúa một năm, nhưng cảm ơn Chúa đã cho tôi kinh nghiệm được quyền năng và tình yêu của Chúa rất rõ ràng trên đời sống tôi. Đặc biệt là từ khi tôi duy trì sự tỉnh nguyện buổi sáng. Trước đây, tôi thường tỉnh nguyện và đọc kinh thánh vào ban đêm, trước khi đi ngủ, thỉnh thoảng thì tôi mới tỉnh nguyện buổi sáng. Điều này đã giúp tôi học hỏi lời Chúa, và tương giao với Chúa, kinh nghiệm Chúa được nhiều hơn. Nhưng từ khi tôi duy trì tỉnh nguyện buổi sáng, tôi thấy sự thân mật với Chúa lên một cấp độ còn cao hơn trước. Mỗi buổi sáng, trước khi ra khỏi giường, tôi cầu nguyện, đọc Kinh Thánh, lắng nghe tiếng phán của Chúa cho cuộc đời mình, trước khi đi vào những

sự bận bịu của công việc, việc gặp Chúa buổi sáng, giúp tôi cả ngày luôn tràn ngập sự hiện hữu của Chúa trong mọi công việc của tôi, trong mọi lời tôi nói, cho đến tận buổi tối. Có những lúc tôi cảm nhận được sự hiện hữu của Chúa vô cùng rõ rệt, Chúa hiện hữu rõ rệt



tựa như mắt tôi đã được nhìn thấy Chúa, tai tôi đã được nghe thấy tiếng Chúa, tôi thấy nguồn năng lượng của Chúa luôn chảy trong tôi, và giúp tôi luôn biết rằng mình luôn có Chúa đồng hành, từ những việc nhỏ nhất cho đến những việc lớn. Như Kinh Thánh sách Gia-cơ

4:8a có chép: “Hãy đến gần Đức Chúa Trời, thì Ngài sẽ đến gần anh em”.

Có những lúc tôi chỉ ngồi yên lặng mà chiêm nghiệm về quyền năng và tình yêu thương của Chúa, khi tôi càng thấy rõ ràng về sự hiện hữu của Chúa thì tôi lại càng thương xót cho những linh hồn chưa biết đến Chúa, vì tôi biết chắc chắn rằng linh hồn họ sẽ bị hư mất nếu như vẫn còn chưa chịu tiếp nhận sự cứu rỗi từ Chúa Giê-xu. Có những lúc tôi đã khóc lóc xin Chúa sai tôi để đem tin lành cứu rỗi đến với họ, những ai càng chế nhạo đức tin của tôi, tôi lại càng thương xót họ. Và tôi đã cam kết với Chúa rằng, nguyện cuộc đời của tôi, dù tôi làm bất cứ việc gì cũng luôn làm để đem vinh hiển về cho Chúa, và để phục vụ Chúa.

Các bạn ạ, khi chúng ta càng tương giao mật thiết với Chúa, ta càng nhận biết sự hiện hữu của

Chúa nhiều hơn, và đặc biệt là sự tinh nguyện để lắng nghe tiếng Chúa từ lúc sáng sớm sẽ giúp chúng ta có cả một ngày sống trong sự tương giao gần gũi với Chúa, và luôn được Chúa đồng hành. Điều này sẽ giúp các bạn có một kinh nghiệm thật tuyệt vời trong Chúa. Xin Chúa giúp sức và nhắc nhở tôi cũng như các anh chị em luôn biết sống một cuộc sống tương giao mật thiết với Chúa và luôn mang sự vinh hiển về cho Chúa. Xin Chúa luôn ở cùng các anh chị em.

Tặng các anh chị em một câu Kinh Thánh tôi yêu thích nhất:

**“Hãy hết lòng tin cậy Đức Giê-hô-va, Chớ nương cậy nơi sự thông sáng của con; Phàm trong các việc làm của con, khá nhận biết Ngài, Thì Ngài sẽ chỉ dẫn các nẻo của con”** Châm ngôn 3:5-6

Lê Ngọc An

# Nhịp thời gian



"Ngày đi.. tháng chạy.. năm bay,  
Thời gian nước chảy, chẳng quay được về."

Hai chữ "thời gian" này thường được ví sánh quý hơn châu báu, vàng ngọc. Có những điều chúng ta có thể trì hoãn, duy chỉ có thời gian thì KHÔNG, thời gian thì qua luôn và không quay lại bao giờ.

Điều này giúp tôi nhận ra: thì giờ sống trên đất là có hạn!

Cuộc sống hiện tại chúng ta đang sống là một cuộc sống bận rộn: ồn ào, bon chen, náo nhiệt. Không những ồn ào trên phương diện âm thanh, nhiều tiếng động, nhưng còn biết bao điều ồn ào, bận rộn khác đang âm thầm vây kín chúng ta mỗi ngày.

Đối với mọi người trên thế gian, đây là quy luật tự nhiên theo nhịp sống mỗi ngày, mỗi chúng ta đều phải bước ra cuộc sống và phải trực diện với nhiều nan đề, thử thách: trách nhiệm với xã hội, với gia đình, với công việc làm, với công việc học, quan tâm chăm sóc cộng đồng, người thân, v.v....

Có giây phút yên tĩnh nào đó, cho chúng ta được "tĩnh lặng" lại với chính mình, và tự hỏi : vì sao mình lại "bận rộn trăm bề?". Và mình đang bận rộn, để theo đuổi, tranh đấu cho điều gì ?

Xã hội hiện đại tuy cung cấp cho chúng ta đầy đủ tiện nghi, nhưng cùng với nó là sự bận rộn, khiến chúng ta không còn thời gian lo tìm đến nhu cầu tâm linh, mà ai cũng biết nhu cầu này là cần thiết và quan trọng nhất cho mỗi con người.

***“Nhưng trước hết, hãy tìm kiếm nước Đức Chúa Trời và sự công bình của Ngài, thì Ngài sẽ cho thêm các ngươi mọi điều ấy nữa.”***

***Ma-thi-o 6:33***

Tôi tạ ơn Chúa biết bao vì sống giữa thế gian bận bịu bao việc phải lo toan này, chúng ta là những Cơ Đốc Nhân, là những người được Chúa chọn. Lời Chúa dạy chúng ta:

***“VẬY, HÃY GIỮ CHO KHÉO VỀ SỰ ĂN Ở CỦA ANH EM, CHỚ XỬ MÌNH NHƯ NGƯỜI ĐẠI DỘT, NHƯNG NHƯ NGƯỜI KHÔN NGOAN. HÃY LỢI DỤNG THÌ GIỜ, VÌ NHỮNG NGÀY LÀ XẤU. VẬY CHỚ NÊN NHƯ KẺ ĐẠI DỘT, NHƯNG PHẢI HIỂU RÕ Ý MUỐN CỦA CHÚA LÀ THẾ NÀO.”*** Ê-phê-sô 5:15-17

Là con cái Chúa, chúng ta được ví như những con cá bơi ngược dòng. Sống trong thế gian, nhưng chúng ta không thuộc về thế gian.

***“Họ không thuộc về thế gian, cũng như Con không thuộc về thế gian.”***  
***Giăng 17:16***

Chúa khuyên chúng ta phải có đời sống gương mẫu: là muối của đất, là ánh sáng của thế gian.

Cảm ơn Chúa, vì tuy chúng ta cũng "bận rộn trăm bề", nhưng điều quý giá là Chúa cho chúng ta biết dành thời gian quý báu mỗi ngày được gần bên Chúa bằng giờ cầu nguyện, được trực tiếp tương giao với Ngài. Mỗi buổi sáng, trước

khi đối diện với những lo toan, chúng ta sẽ nhận được sự bình an tuyệt đối khi được thưa chuyện với Chúa để trao gởi, xin Chúa dẫn dắt, chăm sóc chúng ta trọn cả ngày.

***“Mỗi buổi sáng thì lại mới luôn, sự thành tín Ngài là lớn lắm.”***

***Ca thương 3:23***

Lời ông Phao-lô nói, đừng nên như kẻ đại dột, nhưng phải hiểu rõ ý muốn của Chúa, phải biết tận dụng thì giờ Chúa cho:

- Chúa muốn chúng ta cần có mối quan hệ thông công với Đức Chúa Trời, đặt Chúa ưu tiên hàng đầu trong lịch trình sinh hoạt hàng ngày.
- Cầu nguyện, đọc Kinh Thánh và suy gẫm lời Chúa.
- Dành thì giờ cho gia đình, quan tâm chăm sóc người thân.
- Dành thời gian thăm viếng, chăm sóc, nói về Chúa cho người thân, bạn bè và những người chưa biết đến Chúa.

Nhịp thời gian sẽ trôi qua và mỗi đời sống chúng ta cũng sẽ trôi dần theo năm tháng. Xin Chúa nhắc nhở tôi nhận biết:

- Thì giờ sống trên đất là có hạn.

***“Hỡi Đức Giê-hô-va, xin cho tôi biết cuối cùng tôi,***

***Và số các ngày tôi là thể nào;***

***Xin cho tôi biết mình mỏng manh là bao”.*** Thi-thiên 39:4

- Làm hết khả năng Chúa cho mình trong khi còn cơ hội được phục vụ cho công việc nhà Chúa.

***“Hãy lợi dụng thì giờ, vì những ngày là xấu.”*** Ê-phê-sô 5:16

- Hiểu rõ ý muốn của Chúa trên đời sống của mỗi chúng ta.

***“Bấy giờ con sẽ hiểu biết sự kính sợ Đức Giê-hô-va, Và tìm được điều tri thức của Đức Chúa Trời.”*** Châm-ngôn 2:5

Xin Chúa dạy chúng ta biết đếm các ngày chúng ta, hầu cho được lòng khôn ngoan. Sống ngay lành, yêu thương, làm vinh hiển danh Chúa trong mọi sự.

Amen.

ĐTTN

# Sự nhiệm màu của lời cầu nguyện

Chào các bạn,

Tôi xin chia sẻ đức tin về sự nhiệm màu của lời cầu nguyện.

1.

Hai năm trước khi tôi quyết định nghỉ làm vì thời gian làm việc quá nhiều, tôi không có thời gian dành cho gia đình và muốn bỏ không đi nhà thờ nữa vì quá mệt. Thời gian đầu thất nghiệp không trả tiền, tôi xin học thì bị từ chối. Mọi thứ rắc rối ập đến khiến tôi thất vọng, không lối thoát.

Tôi đã đóng cửa phòng cầu nguyện và gần như kiêng ăn trong 3 ngày (ăn rất ít). Suốt 3 ngày đó tôi tâm sự cùng Chúa rằng : Chúa ơi trên bước đường theo Chúa, bước chân con mệt mỏi, rã rời, con đang đau khổ, khốn cùng. Xin Chúa hãy giải cứu con, xin Ngài hãy nâng con lên.

Đúng như câu kinh thánh :

**«Người sẽ kêu cầu ta, ta sẽ đáp lời người; Trong sự gian truân, ta sẽ ở cùng người, Giải cứu người, và tôn vinh người.»** Thi-thiên 91 :15

Và đúng như lời Chúa hứa, Chúa đã giải cứu tôi mọi đàng : tôi đã nhận được tiền thất nghiệp không thiếu một đồng, được nhận và học xong khóa tiếng pháp sáu tháng, tìm được việc làm thêm, lấy được quốc tịch và bằng lái xe. Đặc biệt là có thời gian học kinh thánh nhiều hơn (học gần xong 4 cuốn thần học mở rộng) và có thời gian dạy Kinh Thánh cho Mỹ Anh và Phương Anh mỗi ngày. Chúa đã cho quá sự mong đợi của tôi.

2.

Gần đây nhất khi thi bằng lái xe, tôi cũng nhờ mọi người cầu nguyện Chúa cho tôi có sự bình tĩnh khi đi thi (vì trước khi đi thi tôi rất lo lắng và không lái được, suốt ba tuần đó thầy dạy lái xe phải cho tôi nghỉ lái và mua thuốc giảm căng thẳng ở tiệm thuốc). Trước khi thi lái một giờ tôi có chạy xe với thầy nhưng vẫn không chạy được và gần bị đâm vào một gốc cây trong rừng.

Nhưng đúng đến giờ thi nhờ sự cầu nguyện của mọi người, và nhờ tôi cũng nhớ lại câu kinh thánh của ông Mục sư dặn tôi trước khi đi thi :



**« Hãy vững lòng bền chí, chớ run sợ, chớ kinh khủng; vì Giê-hô-va Đức Chúa Trời ngươi vẫn ở cùng ngươi trong mọi nơi ngươi đi. »**

Giô-suê 1:9

Tôi đã đọc cầu nguyện và đọc 10 lần câu kinh thánh này, cùng sự cầu nguyện của mọi người, do đó tôi đã có sự bình tĩnh lạ thường và thi đậu lái xe. Cảm ơn sự cầu nguyện của mọi người.

Lời cầu nguyện rất mâu nhiệm, vì Chúa luôn ở cùng lắng nghe chúng ta cầu nguyện, ma quỷ cũng rất sợ hãi khi chúng ta cầu nguyện, chỉ cần

chúng ta cầu nguyện trong đức tin thì Chúa sẽ hành động, Chúa sẽ làm điều tốt nhất cho con của Ngài.

**« Hãy xin, sẽ được; hãy tìm, sẽ gặp; hãy gõ cửa, sẽ mở cho »**

Ma-thi-ơ 7:7

**« Nếu anh em vốn là những kẻ xấu mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, phương chi Cha anh em, Đấng ngự trên trời, lại không ban những của tốt lành cho những kẻ kêu xin Người sao? »**

Ma-thi-ơ 7:11

Mong rằng chúng ta hãy dùng lời cầu nguyện mà nài xin không thôi. Cầu xin Đức Thánh Linh ở cùng trong sự cầu nguyện của chúng ta để lời cầu nguyện không theo ý của riêng mình mà theo ý của Đức Chúa Trời. Chắc chắn Chúa sẽ đáp lời cầu nguyện của Chúng ta.

Thanh Nguyễn



*Hình ảnh sinh hoạt của Hội Thánh*

*Thông công thanh niên tại Aarau 13-14. 05.2017*



*Các nhóm thảo luận và học Kinh Thánh*







*Quà tặng cho những người Mẹ*

# CAN ĐẢM GIỮ ĐỨC TIN

## Đa-ni-ên 3:13-18

*Cả chương 3 của sách Đa-ni-ên kể lại câu chuyện ba người trai trẻ Do Thái phải đối diện với một thách thức cho đức tin của mình khi vua Nê-bu-cát-nết-sa làm pho tượng vàng và bắt mọi người phải thờ lạy. Ba chàng thanh niên Do Thái này đã giữ vững đức tin của mình và quyết tâm không quỳ lạy pho tượng. Họ bị tố cáo và bị đưa đến gặp vua. Phân đoạn Kinh Thánh chúng ta học cho thấy lòng can đảm tuyệt vời của họ khi đứng trước vua và triều thần. Họ đã thể hiện được lòng tin trọn vẹn nơi Đức Chúa Trời.*

*Vua Nê-bu-cát-nết-sa nổi giận khi nghe tin có người không làm theo lệnh vua và không chịu quỳ lạy pho tượng vua làm. Ba người bạn Do Thái được triệu đến gặp vua.*

Chúng ta biết vua Nê-bu-cát-nết-sa có tình cảm đặc biệt dành cho Đa-ni-ên và ba người bạn này vì những việc họ đã làm và nhân cách con người họ. Do đó, vua đã cho họ cơ hội thứ hai để không lãnh hình phạt. Có lẽ vua đã hạ giọng khuyên họ: “Vây bây giờ, khi các người nghe tiếng còi, ... và các thứ nhạc khí, mà các người sẵn sàng sấp mình xuống đất để quỳ lạy pho tượng mà ta đã làm nên thì được;” (c.15). Nhưng tại đây, Sa-đơ-rắc, Mê-sác và A-bết-nê-gô đã thể hiện rõ lòng can đảm giữ trọn đức tin của mình nơi Đức Chúa Trời, là Đấng mà họ tin và thờ phượng. Họ không run sợ hay lo lắng trước cơn tức



giận của vua mà trái lại, họ rất bình tĩnh trả lời cho vua biết rằng họ không cần biện minh cho mình (c.16). Họ khẳng định cho vua biết “Đức Chúa Trời mà họ hầu việc, có thể cứu họ thoát khỏi lò lửa hực, và chắc cứu họ khỏi tay vua.” (c.17) nếu như Ngài muốn.

Tuy nhiên, lòng can đảm của họ càng được thể hiện rõ ràng hơn khi họ nói rằng: “Dầu chẳng vậy, hỡi vua, xin biết rằng chúng tôi không hầu việc các thần của vua, và không thờ phượng pho tượng vàng mà vua đã dựng” (c.18). Dầu biết rằng việc từ chối thờ phượng pho tượng vua dựng là đồng nghĩa với việc bị quăng vào lò lửa hực và chắc chắn phải chịu đau đớn đến chết, nhưng ba người bạn Do Thái đã dũng cảm đối diện. Cụm từ “dầu chẳng vậy” cho thấy lòng tin sắc quyết của họ nơi ý muốn của Đức Chúa Trời. Họ tin là Chúa có quyền giải cứu họ nhưng nếu Chúa không muốn thì họ cũng vui lòng thuận phục. Đây quả thật là một sự can đảm tuyệt đối để giữ vẹn đức tin nơi Chúa dù thử thách có khó khăn đến đâu!

Khi đứng trước thử thách, hoạn nạn hay bị đe dọa đến tính mạng, bạn có đủ can đảm để thể hiện đức tin của mình như ba người bạn Do Thái này không? "Lạy Chúa, xin ban cho con lòng can đảm để khi đối diện với thử thách, khó khăn con vẫn không chối bỏ Ngài mà giữ trọn đức tin nơi Đấng nắm giữ cuộc đời con."

MS Thiên Lan



Cô đơn không có nghĩa là bạn ở một mình, ăn một mình. Cô đơn cũng không có nghĩa là bạn không có bạn, không có người yêu, không có chồng, không có vợ hay không có ai ở bên cạnh.

Nếu sự cô đơn liên quan đến số lượng người xung quanh bạn thì có lẽ Nhật bản một đất nước sống chen chúc nhất sẽ hạnh phúc nhất. Thế nhưng chính nơi đó lại là nơi có tỷ lệ tự tử cao nhất thế giới do cô đơn.

Người ta vẫn cô đơn ngay khi ngủ bên cạnh chồng mình, ngay khi có sự nghiệp mà nhiều người mong muốn. Ngay khi đang nói chuyện với 2000 người bạn qua facebook.

Cô đơn là cảm giác :

Một mình đối diện với cuộc sống

Một mình đối diện với bệnh tật

Một mình đối diện với sự mất mát

Một mình đối diện với áp lực

Một mình đối diện với “cái nhớ đâu” của ngày mai.

Người ta tìm rượu & ma túy để giết sự cô đơn trong một bữa, tìm tình dục để hạ âm lượng của nó trong một giờ, tìm giấc ngủ để làm suy yếu nó trong một đêm, tìm công việc để quên đi tiếng nói của nó và tìm cái chết để không bao giờ phải gặp lại nó nữa.

Nhưng sự thật Cô đơn là sự cảnh báo, là tiếng gọi liên tục của Chúa trong lòng bạn, vì Ngài muốn bạn biết rằng bạn thực sự cần có Ngài.

Pascan nói: Trong lòng con người có một khoảng trống mang hình của Đức Chúa Trời mà chỉ có Ngài mới khóa lấp được khoảng trống đó.

Nhạc sĩ Đức Huy thì viết :

“Rồi cuộc vui tan, mọi người bước đi, một mình tôi về lệ tràn ướt mi.....

Và con tim đã vui trở lại..... khi tôi tìm được ơn cứu rỗi”

Vua Đa-vít cũng đã thừa nhận rằng:

"Con sẽ đi đâu xa Thần Chúa?

Con sẽ trốn đâu khỏi sự hiện diện của Ngài? Nếu con lên trời, Chúa ở tại đó, Nếu con nằm dưới âm phủ, kìa Chúa cũng có ở đó. Nếu con chấp cánh hừng đông

Bay qua tận cùng biển cả, Tại đó tay Chúa cũng sẽ dẫn dắt con...."

Bạn thân mến!

Bạn không cần phải giả bộ bạn không cần Chúa, Chúa biết rõ bạn. Bạn sinh ra dưới trời này, trong gia đình cơ đốc hay phật giáo thì bạn cũng đều là con của Thượng đế, bạn thắc mắc ai đã thiết kế nên bạn, ai đã vẽ từng vân tay của bạn, câu trả lời là Chúa.

Ngài nắm lên bạn và dặt thành bạn trong lòng mẹ bạn, bạn được tạo nên cách tinh xảo lạ lùng, duy nhất một mình Chúa biết rõ các thể chất vô hình của bạn. Khi bạn ngồi, lúc bạn đứng, mọi tư tưởng trong lòng bạn Chúa đều biết cả. Lời chưa ra khỏi lưỡi bạn Chúa đã biết hết rồi. Ngài hiểu bạn hơn cả chính bạn hiểu mình. Ngài muốn chăm sóc bạn, yên ủi bạn. Ngài đang kêu gọi bạn:

Hãy quay lại cùng ta, ta không lấy nét mặt giận nhìn con đâu. Hãy để ta lau ráo hết nước mắt, để ta lấp đầy những khoảng trống trong con bằng sự vui mừng, bình an, bằng một cuộc đời đầy ý nghĩa.

Vậy bạn ơi! Tối nay trước khi đi ngủ bạn hãy thử cầu nguyện, hãy thử gọi Ngài là cha, hay thử để Ngài nâng đỡ bạn.

Lê Cường  
Sức Mới suu tầm

# ĐỒ KINH THÁNH

Mến chào bạn đọc báo Sức Mới,

Cuối năm nay 2017, Sức Mới sẽ không có chương trình thi Kinh Thánh như hằng năm, nhưng thay vào đó, chúng tôi sẽ tổ chức cuộc thi “ GIEO VÀ GẶT” (y như chủ đề báo Sức Mới tháng 9 & 10 sắp tới) giữa các nhóm tế bào (nhóm thông công) với nhau. Với nội dung như sau:

- Đăng ký thi : gửi DANH SÁCH các thành viên của nhóm tế bào.
- Các nhóm sẽ thực hiện ĐÚNG và ĐỦ 3 yêu cầu của cuộc thi.
- Gửi bài về email : [sucmoi@ymail.com](mailto:sucmoi@ymail.com) hoặc số điện thoại 078 814 3555 (viber hay whatsApp) trước thời hạn **31.10.2017**. Ưu tiên xếp hạng cho nhóm gửi trước.

Sau đây là 3 yêu cầu của cuộc thi:

1. Giới thiệu báo Sức Mới cho ít nhất **5 THÂN HỮU**  
*\*\*\* Đến gặp Bích Hạnh hoặc Thủy Thương để nhận báo.*
2. Mời được ít nhất **1 THÂN HỮU** đến nhóm tại điểm nhóm địa phương hoặc với Hội Thánh (ít nhất 1 lần).  
*\*\*\* Gửi hình có thân hữu đó sinh hoạt với nhóm tế bào hay Hội Thánh qua email hay số điện thoại ghi ở trên. (**KHÔNG** chụp hình 1 mình thân hữu đó để gửi cho chúng tôi, vì làm như vậy khách mời sẽ rất e ngại, nhóm nào gửi sẽ không được tính điểm)*
3. Gửi 1 bài viết, hay bài chia sẻ, hoặc thơ ... của bất cứ thành viên nào trong nhóm, chủ đề tự do.

GIẢI THƯỞNG:

- Một phần quà cho mỗi thành viên trong nhóm, là tặng phẩm Cơ đốc (có thể là áo thun, hoặc CD nhạc thánh... )
- Chương trình thông công với nhóm Sức Mới, do nhóm Sức Mới tài trợ. Có thể là một bữa ăn thông công, hoặc chuyến đi du ngoạn, pic-nic ... trong năm 2018.

Xin nhắc lại : **THỜI HẠN 31.10.2017**

Gửi bài viết và hình ảnh qua : email [sucmoi@ymail.com](mailto:sucmoi@ymail.com)  
hoặc 078 814 3555



## KẾT QUẢ ĐÓ KINH THÁNH BÁO SỨC MỚI SỐ 60, THÁNG 5&6.2017:

1. Bà Anne-mẹ của ông Sa-mu-ên
2. Hoàng hậu Ê-xơ-tê.
3. Mi-ri-am, chị của ông Môi-se
4. Ta-bi-tha
5. Gia-cóp
6. Xa-cha ri
7. Giô-sép – cha phân xác của Chúa Giê-xu

\*\*\*\*\*

Ái Diễm, cô Mỹ Dung, Tân Nguyên, Diệu Anh: 14 điểm  
Thiên Thanh : 12 điểm  
Đình Khương : 2 điểm.

### THÔNG BÁO:

Thông công Thanh Niên tại Lausanne , vào ngày 02-03.09.2017

Mọi thông tin, đăng ký tham dự xin liên lạc với trưởng ban Mỹ Nhi : 078 694 33 65

# 199 NGÀI LÀ MUÔN NHU CẦU TÔI

Dennis Jernigan



Ngài là sức thiêng cho tôi dựa  
Lòng tôi mến yêu Chúa hơn ngọc



nương, Ngài là báu vật mà tôi mong tìm, Ngài là muôn nhu cầu  
châu. Ngài tha hết mọi tội lỗi trong đời. Ngài là muôn nhu cầu...



tôi. ... tôi Giê-xu là Chúa tôi,



Chúa có danh đẹp thay Giê-xu là Chúa tôi,



quý báu thay danh Ngài. Ngài mang hết bao nhiêu ô nhục



tôi, Ngài đã sống lại và sống muôn đời, Ngài là muôn nhu cầu



tôi. Hỡi tôi vấp chân Chúa nâng vức



tôi, hỡi tim héo tàn Ngài khiến tươi



cười, Ngài là muôn nhu cầu tôi.

---

Liên Lạc: Nhóm Sức Mới - Tel: 079 609 62 59

E-mail: [sucmoi@ymail.com](mailto:sucmoi@ymail.com)

[www.facebook.com/sucmoi](http://www.facebook.com/sucmoi)



*"Nhưng ai trông đợi Đức Giê-hô-va thì chắc được Sức Mới,  
Cất cánh bay cao như chim ưng; chạy mà không mệt nhọc,  
Đi mà không mòn mỏi."*

*Ê-sai 40 : 31*

Địa điểm Thờ Phụng Chúa hằng tháng tại từng khu vực :

**Lausanne** : Paroisse réformée de St. Jacques, Avenue du Léman 26, 1005 Lausanne.

**Genève** : Paroisse protestante Servette-Vieux, Avenue Wendt 55, 1203 Genève.

**Aarau** : Gemeinschaftszentrum Telli, Girixweg 12, 5004 Aarau.

**St. Gallen**: Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Tablat, Lettenstr. 16,  
9008 St. Gallen.

**Lưu ý**: Ngày và giờ thờ phụng Chúa xin liên lạc với Mục sư.

**Địa chỉ** : Mục sư Ngô Bá Tạo, Chemin Wilhelm Kutter 49, 2503 Biel/Bienne.

Tel. 032 365 33 36

Natel: 079-673 44 28

E-mail: ngobatao@hotmail.com

Trang web: [nguồn-sông.com](http://nguồn-sông.com)