



Số 315 - tháng 07 & 08.2021

Ý cầu nguyện của Đức Thánh Cha

Tháng 07: Ý chỉ chung: tình bạn xã hội

Chúng ta hãy cầu nguyện để trong những tình trạng xung đột về xã hội, kinh tế và chính trị, chúng ta có thể là những người can đảm và hăng say kiến tạo đối thoại và tình thân hữu.

Tháng 08: Ý chỉ truyền giáo: Giáo Hội

Chúng ta hãy cầu nguyện cho Giáo Hội để nhận được từ Chúa Thánh Linh ơn thánh và sức mạnh hầu cải tổ bản thân dưới ánh sáng Tin Mừng.

Cầu Nguyện nơi Học Đường Giáo Hội Đức Thánh Cha Phanxicô.

Xin chào anh chị em thân mến!

Giáo Hội là một đại học đường về cầu nguyện. Nhiều người trong chúng ta đã học được cách thức bập bẹ những kinh nguyện đầu tiên trên đùi của cha mẹ hay ông bà của chúng ta. Có lẽ chúng ta cảm thấy vui với hồi niệm về ba má, ông bà của chúng ta, những người dạy chúng ta cầu nguyện trước khi đi ngủ. Những giây phút hồi tưởng này thường là những giây phút mà cha mẹ, ông bà của chúng ta nghe thấy một điều kín mật nào đó và có thể công hiến cho chúng ta lời khuyên như theo Phúc Âm. Thế rồi khi lớn lên, chúng ta lại có được những cuộc gặp gỡ khác, với những chứng nhân và thầy cô khác dạy chúng ta cầu nguyện (see Catechism of the Catholic Church, 2686-2687). Thật là tốt đẹp để tưởng nhớ.

Đời sống của một giáo xứ và của hết mọi cộng đồng Kitô giáo được đánh dấu bằng những giây phút phụng vụ và những giây phút cầu nguyện cộng đồng. Chúng ta nhận thức được rằng tặng ân chúng ta đã nhận được một cách đơn giản thuở ấu thơ là một gia sản lớn lao, một di sản phong phú, và cảm nghiệm cầu nguyện này đáng

được sâu đậm mỗi ngày một hơn (see ibid., 2688). Tấm áo đức tin không được vo tròn đóng cục mà là triển phát cùng với chúng ta; nó không được cứng nhắc mà là gia tăng, thậm chí qua cả những lúc khủng hoảng và phục sinh. Thực sự là không thể nào trưởng thành nếu không có những giây phút khủng hoảng, vì khủng hoảng làm anh chị em trưởng thành hơn. Việc trải nghiệm khủng hoảng là cách thức cần thiết để trưởng thành. Hơi thở của đức tin là cầu nguyện - chẳng những cầu nguyện tư riêng mà còn cầu nguyện với anh chị em của chúng ta, cũng như với một cộng đồng đã hỗ trợ và nâng đỡ chúng ta, với những người biết chúng ta, với những người chúng ta xin cầu nguyện cho chúng ta.

Chính vì lý do này mà các cộng đồng cũng như các nhóm tập trung cầu nguyện cũng triển nở trong Giáo Hội. Một số Kitô hữu thậm chí cảm thấy được kêu gọi coi cầu nguyện là hoạt động chính cho ngày sống của họ. Có những đan tu viện, những công tu viện, những ẩn tu viện trong Giáo Hội là nơi những người tận hiến cho Thiên Chúa sống. Chúng thường trở thành trung tâm của ánh sáng thiêng liêng. Chúng là những trung tâm của cộng đồng cầu nguyện rạng ngời linh

đạo. Chúng là những ốc đảo nho nhỏ, ở đó diễn ra việc cầu nguyện với nhau, và là nơi hằng ngày kiến tạo nên môi hiệp thông huynh đệ. Chúng là những tế bào sống còn chẳng những cho mô sợi Giáo Hội mà còn cho chính xã hội nữa. Chẳng hạn, chúng ta hãy nghĩ đến vai trò đời sống đan tu đã thủ vai trong việc hạ sinh và tăng trưởng của nền văn minh Âu Châu, và cả những nền văn hóa khác nữa. Cầu nguyện và làm việc trong cộng đồng là những gì giữ cho thể giới này phát triển. Nó là một động lực!

Hết mọi sự ở trong Giáo Hội đều bắt nguồn từ cầu nguyện, và hết mọi sự phát triển nhờ cầu nguyện. Khi kẻ thù, Tê-nê Gian Ác, muốn chiến đấu với Giáo Hội, thì trước hết bằng cách cố gắng làm cạn khô những bể nước của Giáo Hội, ngăn cản đến với những bể nước này bằng cầu nguyện. Chẳng hạn chúng ta thấy xảy ra điều này ở một số nhóm hội bằng lòng với việc canh tân tiến bước của Giáo Hội, với những thay đổi trong đời sống của Giáo Hội cũng như của tất cả mọi cơ cấu tổ chức, đó là một thứ phương tiện truyền thông loan tin cho hết mọi người... Thế nhưng cầu nguyện thì chẳng thấy đâu, chẳng có cầu nguyện gì cả. Chúng ta cần thay đổi điều này; chúng ta cần làm cho quyết định này khó một chút... Thế nhưng dự thảo là những gì đáng chú trọng. Nó đáng chú trọng! Chỉ bằng bàn luận, chỉ qua phương tiện truyền thông. Vậy thì cầu nguyện (đề) ở đâu? Cầu nguyện là yếu tố mở cửa ra cho Thánh Linh, Đấng tác động sự tiến bộ. Những đổi thay trong Giáo Hội mà thiếu cầu nguyện thì không

phải là những thay đổi do Giáo Hội thực hiện. Chúng là những thay đổi được thực hiện bởi các nhóm hội. Khi Kẻ Thù - như tôi đã nói - muốn chiến đấu với Giáo Hội, hẳn chiến đấu trước hết bằng việc làm cạn khô các bể nước của Giáo Hội, ngăn chặn việc cầu nguyện, và biến những thứ này thành các dự thảo khác. Nếu ngưng việc cầu nguyện một chút thì dường như hết mọi sự vẫn có thể tiến triển như nó vẫn luôn như thế - không, mà bị ù lì chứ? - thế nhưng, sau một thời gian ngắn, Giáo Hội nhận ra rằng Giáo Hội đã trở thành như là một cái vỏ trống rỗng, đã bị mất đi những thứ chất chứa của mình, không còn sở hữu mạch nguồn suối ấm và yêu thương của mình.

Những con người nam nữ thánh đức không sống một cuộc đời dễ dàng hơn những người khác. Thậm chí họ thực sự có những vấn đề cần phải giải quyết, hơn thế nữa, họ còn thường trở thành đối tượng chống đối nữa. Thế nhưng, sức mạnh của họ là cầu nguyện. Họ luôn kín múc từ „giếng nước“ bất khả cạn khô của Mẹ Giáo Hội. Bằng việc cầu nguyện, họ nung nấu ngọn lửa đức tin của họ, một đức tin như dầu được dùng cho đèn sáng. Vì thế họ tiến bước bằng đức tin và đức cậy. Các vị thánh, thường bị cho là thấp hèn trước mặt thế gian, thực sự là những con người duy trì thế giới này, không phải bằng những thứ khí giới tiền bạc hay quyền lực, khí giới của các thứ truyền thông - vân vân - mà bằng thứ khí giới cầu nguyện.

Trong Phúc Âm Thánh Luca, Chúa Giê-su đã đặt một câu hỏi thăm thiết luôn làm

cho chúng ta suy nghĩ, đó là „Khi Con Người đến thì không biết Người có còn thấy đức tin trên thế gian này hay chẳng?“ (18:8), hay là Người sẽ chỉ thấy toàn là những cơ cấu, như những nhóm thầu khoán của đức tin, thấy mọi sự được tổ chức tốt đẹp, thấy những con người làm việc bác ái, làm được nhiều điều, hay Người thấy đức tin? „Khi Con Người đến thì không biết Người có còn thấy đức tin trên thế gian này hay chẳng?“ Câu hỏi này ở cuối dụ ngôn cho thấy nhu cầu cần kiên trì cầu nguyện không mệt mỏi (see vv. 1-8). Bởi thế, chúng ta có thể kết luận rằng cây đèn đức tin sẽ luôn được cháy sáng trên thế gian này bao lâu còn thứ dầu cầu nguyện. Cầu nguyện giúp đức tin tiến bước và dẫn dắt đời sống của chúng ta - yếu hèn, tội lỗi - tiến lên, thế nhưng cầu nguyện dẫn dắt cuộc đời của chúng ta tiến lên một cách an toàn. Vấn đề Kitô hữu chúng ta cần tự vấn đó là: Tôi có cầu nguyện hay chẳng? Chúng ta có cầu nguyện hay chẳng? Tôi cầu nguyện như thế nào? Như con vẹt hay bằng tâm lòng? Tôi cầu nguyện ra sao? Tôi có cầu nguyện hay không khi tin rằng tôi ở trong Giáo Hội và tôi cầu nguyện với Giáo Hội? Hay tôi cầu nguyện một chút theo những ý nghĩ của tôi, rồi biến những ý nghĩ ấy thành lời cầu nguyện? Đó là thứ cầu nguyện dân ngoại, không

phải Kitô giáo. Tôi xin lập lại: Chúng ta có thể kết luận rằng cây đèn đức tin sẽ luôn cháy sáng trên trái đất này bao lâu còn dầu cầu nguyện.

Đây là công việc thiết yếu của Giáo Hội: là cầu nguyện và dạy cách cầu nguyện. Là truyền dạy cây đèn đức tin và dầu cầu nguyện từ đời nọ đến đời kia. Cây đèn đức tin chiếu sáng điều chỉnh lại những điều đúng như chúng là, nhưng nó chỉ có thể tiến tới bằng dầu cầu nguyện. Bằng không nó bị tắt lịm. Không có ánh sáng của cây đèn này, Chúng ta sẽ không thể thấy được đường lối truyền bá phúc âm hóa, hay đúng hơn, chúng ta sẽ không thể thấy được đường đi nước bước để tin tưởng một cách tốt đẹp; chúng ta sẽ không thể thấy được khuôn mặt của anh chị em chúng ta để đến gần họ và phục vụ họ; chúng ta sẽ không thể chiếu soi căn phòng chúng ta gặp gỡ trong cộng đồng. Không có đức tin hết mọi sự sẽ sụp đổ; và không cầu nguyện đức tin bị tắt lịm. Đức tin và cầu nguyện là những gì đi đôi với nhau. Không có chọn lựa nào khác. Vì thế, Giáo Hội là nhà và học đường của hiệp thông, là nhà và học đường của đức tin và cầu nguyện.

https://www.vatican.va/content/francesco/en/audiences/2021/documents/papa-francesco_20210414_udienza-generale.html

Đaminh Maria Cao Tấn Tĩnh, BVL, chuyển dịch.

Chúc mừng Tân Phó Tế Thomas Nguyễn Gia Hòa

Thầy Thomas Nguyễn Gia Hòa, Châu Ngoại của Bà Nguyễn Thị Muôn và Ông Bà Cố Tường và Oanh thuộc Vùng của Cha Dominic Trần Mạnh Nam, đã được chịu Phó Tế ngày 20.06.2021 do Đức TGM Stephan Burger tại Dom zu Freiburg. Thành thực chúc mừng Thầy Thomas Nguyễn Gia Hòa. Xin Chúa Thánh Thần luôn xuống trên Thầy để Thầy chu toàn chức vụ Chúa đã trao ban. Chúc mừng Bà Muôn, Ông Tường Oanh và Gia Đình đã cống hiến cho Giáo Hội người con của Gia Đình.

Thư kêu gọi giúp „Sauerstoff für Indien“

Anh Chị Em trong Cộng Đồng Thánh Micae thân mến!

Kính chào Anh Chị Em trong Bình An của Chúa Kytô!

Được tin Cha Tuyên Úy cho tôi biết là ngài vừa chuyển cho Dòng Ngôi Lờ 4000€ để giúp cho việc có „Sauerstoff“ cho Anh Chị Em Ấn Độ đang phải vật lộn với dịch bệnh Covid lây lan trên toàn quốc.

Như chúng ta đã biết, năm ngoái vào tháng 10.2020 Cha đã vận động và kêu gọi Cộng đồng chúng ta cứu trợ bão lụt miền trung tại Việt Nam, và đã được mọi người hưởng ứng, con số quyên góp đã được lên tới trên 18 ngàn Euro, số tiền đã được gửi đến các nơi mà chúng ta giúp đỡ và Cha đã thông báo trên Songdao.

Năm nay Ấn Độ hiện giờ đang gặp khó khăn trong việc cứu giúp các bệnh nhân Covid 19. Qua ưu tư của Cha Tuyên Úy cũng muốn cùng với các giáo phận VN trên toàn nước Đức chung tay đóng góp, hỗ trợ qua chương trình cứu giúp của nhà dòng Truyền Giáo Ngôi Lờ.

Qua thư này Ban Chấp Hành chúng tôi cùng với Cha Tuyên Úy hết lòng kêu gọi Quý Ông Bà Anh Chị Em hãy quảng đại giúp đỡ cho việc cứu trợ: „Sauerstoff für Indien“.

Cuộc sống của chúng ta nơi xứ Đức này được may mắn hơn các Anh Chị Em bên Ấn Độ bội phần! Với Dân số trên dưới một tỷ người, sống chật chội, nheo nhóc và y tế quá đơn giản! Chính quyền Ấn Độ không sao bảo đảm sức khỏe hết được cho đồng bào của họ! Virus Corona đã giết chết 168 linh mục, 143 nữ tu trong vòng một tháng vừa qua tại Ấn Độ khi các vị này đi làm mục vụ cho đồng bào của họ và vẫn chưa được chích ngừa. (phát thanh của Đài Vatican ngày 30.05.2021).

Như Chúa đã nói: “Ai cho một trong những kẻ bé nhỏ này uống, dù chỉ một chén nước lã thôi, vì kẻ ấy là môn đệ của Thầy, Thầy bảo thật anh em, người đó sẽ không mất phần thưởng đâu“ Mt 10,42

Xin Chúa trả công bội hậu và ban nhiều ơn lành cùng sức khỏe xuống trên Quý Ông Bà, Anh Chị Em và toàn thể Gia Quyền!

Kính chào trong Chúa Kytô.

Giuse Nguyễn Duy Trinh

Chủ Tịch Cộng đồng PE

P. Franz Nguyen SAC

LM. Tuyên Úy

Chúc mừng Rửa Tội

Ngày CN 18.04.2021 Cháu Rosa Lima Trần Thanh Thanh Celin (*12.11.2019) qua Thánh Lễ Cộng Đoàn tại St. Josef – Paderborn đã được gia nhập Cộng Đoàn Dân Chúa. Chúc mừng Cháu Celin và chúc Cháu luôn chóng lớn và ngoan ngoãn trong tình thương của Mẹ Cha và Cộng Đoàn. Chúc mừng Anh Chị Tùng và Trang cùng CĐ Don Bosco!



Chúc mừng Cha Tôma Nguyễn Đình Anh Nhuệ được bổ nhiệm làm Tổng Thư Ký Liên hiệp Giáo sĩ truyền giáo Roma.

Vatican News (01.5.2021) - Đức Hồng y Luis Antonio, Tổng trưởng Bộ Loan báo Tin mừng cho các Dân tộc, đã bổ nhiệm cha Tôma Nguyễn Đình Anh Nhuệ, Dòng Phanxicô, Viện Tu, làm Tân Tổng Thư ký Liên hiệp Giáo sĩ Truyền Giáo, và đồng thời làm Giám Đốc Trung Tâm Linh hoạt Truyền giáo và Giám đốc hãng tin Fides của Bộ Truyền giáo.

Liên hiệp giáo sĩ truyền giáo là một trong 4 cơ quan thuộc các Hội Giáo hoàng Truyền giáo, dưới quyền Đức Tổng Giám mục Chủ tịch Giampiero Dal Toso, đồng Tổng Thư ký của Bộ Loan báo Tin mừng cho các Dân tộc.

Cha Tôma Nhuệ sinh năm 1970 tại Qui Nhơn, Việt Nam. Cha là thành viên của Tỉnh Dòng Phanxicô Viện Tu Vác-sa-va, Balan. Cha tốt nghiệp Tiến sĩ Thần Học Kinh Thánh tại Đại Học Giáo hoàng Gregoriano ở Roma vào năm 2006 và sau đó ngài là Giáo Sư Kinh Thánh tại các Đại Học Giáo Hoàng Gregorian, Urbaniana. Cha cũng là Giáo Sư tại Phân Khoa Thần Học Seraphicum và là Giám Đốc Phân Khoa này.

Cộng Đồng chúng con chúc mừng Cha Tôma được ĐTC ưu ái trao phó cho nhiệm vụ mới!

Xin Thiên Chúa luôn ban Thánh Thần của Ngài để Cha luôn chu toàn sứ mạng của GH mà Chúa phó thác nơi Cha!

Đường tương lai đang trải rộng và thênh thang, nhưng không thiếu những nguy hiểm bất trắc trên đường! Xin Chúa gìn giữ và bảo vệ Cha!

Thư Mời họp Khoáng Đại Cộng Đồng

Quý Vị Ban Điều Hành, các Ban ngành và Đoàn thể thân mến!

Kính mời Quý Vị vui lòng về tham dự phiên họp Khoáng đại Cộng Đồng vào ngày CN 08.08.2021 tại hội trường nhà xứ St. Bonifatius Herne vào lúc 9:00 giờ!

Tuy hiện giờ tỷ số Inzidenz Covid đã xuống thấp, nhưng Chính quyền vẫn lo ngại và hạn chế các sinh hoạt của chúng ta. Do đó nếu đến ngày họp mà tình hình vẫn không thay đổi, thì chúng ta sẽ họp qua Zoom (Thư mời và số ghi danh để vào Zoom sẽ gửi đến Quý Vị sau).

Vì sự cần thiết cho sinh hoạt của Cộng đồng, rất mong sự hiện diện đông đảo của Quý Vị, qua đó nói lên được tinh thần hiệp nhất, sự đoàn kết và một lòng chung tay tha thiết xây dựng Cộng Đồng và Nhà Chúa.

Trân trọng.

TM. Ban Chấp Hành:

Giuse Nguyễn Duy Trinh - Chủ Tịch Cộng đồng.

Thành kính phân ưu

*. Nhận tin trẻ: Bà Maria Phạm Thị Loan, Thân Mẫu của Ông Bà Hoa và Huy qua đời ngày 19.08.2020 thọ 64 tuổi. Xin Chúa thứ tha mọi lỗi lầm cùng hình phạt cho LH Maria và cho Bà Maria vào hưởng Ánh Sáng Ngàn Thu trong Nước Chúa. Thành thật chia buồn với Ông Bà Hoa và Huy cùng Anh Chị Em trong Tang Quyển!

*. Cụ Giuse Lê Kim Liên là Chồng của Bà Lê Kim Liên, Nữ Danh Ngô Thị Bang cư ngụ tại Lünen với Gia Đình, đã lược Chúa gọi về lúc 15 giờ ngày 06.05.2021 tại Lünen – Đức Quốc hưởng thọ 85 tuổi. Xin Thiên Chúa thứ tha các lỗi lầm cùng hình phạt và cho Linh Hồn Cụ Giuse sớm được hưởng Vinh Quang Phục Sinh của Chúa Kytô trong Nhà Chúa đến muôn đời. Thành kính phân ưu cũng Bà Lê Kim Liên, Nữ Danh Ngô Thị Bang và Gia Đình cùng Các Anh Chị Em trong Tang Quyển.

*. Cụ Têrêsa Đặng Thị Ba, Thân Mẫu của Bà Trần Thị Ngọc và Nhạc Mẫu Ông Cựu Chủ Tịch Cộng Đồng Phạm Tiến Dũng từ trần ngày 22.05.2021 thọ 87 tuổi. Thành thật chia buồn với Ông Bà Dũng Ngọc và Các Bạn Thiện – Duy và Tâm! Xin Chúa mở cửa Thiên Đàng đón Cụ Têrêsa vào hưởng Bàn Tiệc Nước Chúa!

*. Anh Phêrô Nguyễn Văn Quang, Phu Quân của Chị Trương Thị Thanh Tuyền, Ca Đoàn Căcilia được Chúa gọi về ngày 31.05.2021 tại Düsseldorf hưởng dương 58 tuổi. Xin Chúa thứ tha mọi lỗi lầm và hình phạt và cho Anh vào hưởng Bàn Tiệc Nước Chúa! Thành thật chia buồn với Chị Thanh Tuyền, Hai Cháu và Tang Quyển.

*. Nữ Tu Lucia Phan Thị Mỹ Dòng Đa Minh, Chị của Bác Hương CĐ Thánh Gia Thất vừa từ trần ngày 13.06.2021 tại Nhà Mẹ hưởng thọ 89 tuổi. Thành thật chia buồn với Ông Bà Hương, Anh Chị Mai Thắng và Các Bạn Kiều Mi, Mỹ Linh và Đức An. Xin Chúa tha thứ lỗi lầm và hình phạt và cho Sơ được vào hưởng Ánh Sáng Ngàn Thu trong Nước Chúa!

*. Cụ Maria Nguyễn Thị Đức trước ở CĐ Các Thánh Tử Đạo VN vừa từ trần ngày 23.06.2021 tại tư gia Düsseldorf, hưởng thọ 88 tuổi. Xin Chúa sai Thiên Thần đến đón Cụ Maria vào hưởng Vinh Quang cùng Các Thánh trên Thiên Đàng. Thành thật phân ưu cùng Anh Chị Hà Mên và Các Anh Chị Em trong Gia Đình cùng Tang Quyển!

Cám ơn từ Giáo Phận Bắc Ninh

Thay mặt giáo phận Bắc Ninh, con xin cảm ơn cha Thủy và cộng đồng đã trợ giúp cho chúng con 1.000 EUR trong lúc công tác cứu trợ anh chị em mùa dịch Covid 19 này. Con xin cha và cộng đoàn tiếp tục cầu nguyện và giúp đỡ Bắc Ninh để chúng con vượt qua được lúc khó khăn này. Bài tường thuật và Hình Ảnh có thể vào xem trong Trang của Cộng Đồng.

Lm. Phanxicô Xaviê Nguyễn Văn Thắng

Rao Hôn Phối

Chị Ina Hoàng, Nhóm TTN CĐ ở Essen, Con Ông Hoàng Văn Khải và Bà Hà, CĐ Thánh Gia Thất và Anh Florian Fran François Möllmann sẽ Thành Hôn 04. 09. 2021 tại St. Pankratius Oberhausen.

Ai biết Anh Chị này ngăn trở về hôn nhân bắt buộc phải thông báo cho Cha Tuyên Úy!

Chúc mừng Thành Hôn

Anh Johannes Thế Kiệt Nguyễn, Bielefeld và Chị Daniela Nguyễn đã Thành Hôn 30. 07. 2021 in Herz-Jesu-Kirche Hövelriege.

Chúc Các Anh Chị nhiều Niềm Vui và Hạnh Phúc! Chúc ÔB Tú và Quyền có được Dâu Hiền, Rể quý!

Cám ơn của Dòng Ngôi Lời

Herzlichen Dank für Ihre Spende für das Projekt „Sauerstoff für Indien“

Lieber Pater Franz Nguyen, hiermit möchten wir uns herzlich für Ihre Unterstützung unserer Covid-19-Nothilfe bedanken. Ihre Spende in Höhe von beachtlichen 4.000€ ermöglicht unseren Missionaren und den Krankenschwestern sowie Ärzten vor Ort, Menschenleben dank dringend benötigter Sauerstoffkonzentratoren zu retten. Mittlerweile berichten unsere Missionare täglich über den Ausnahmezustand, der ganz Indien in Atem hält. Zwar konzentrierte sich die zweite Welle der Covid-19 Pandemie zunächst auf den Norden Indiens, jedoch dauert es leider nicht lange, bis das gesamte Land regelrecht von dieser Welle überwältigt wurde. Das bereits vor der Pandemie teilweise sehr marode Gesundheitssystem wurde hiervon besonders schwer getroffen, da nach der ersten Welle, die im Vergleich zur jetzigen Situation ein deutlich geringeres Ausmaß besaß, keinerlei Vorbereitungen und Maßnahmen getroffen wurden, um für einen erneuten

Ausbruch der Krankheit gerüstet zu sein. Dies trifft vor allem jene Menschen besonders hart, die bereits vor der Krise in Armut lebten und jeden Tag um ihr Überleben kämpfen mussten. Diese Menschen können sich weder den Aufenthalt in einem privaten Krankenhaus leisten noch aufgrund des anhaltenden Lockdowns etwas verdienen, um sich und ihre Familie zu ernähren. Viele Krankenhäuser sind mittlerweile mit der steigenden Zahl kranker Menschen überfordert und die Hilfen der Regierung reichen nicht aus, um allen Menschen zu helfen. Aufgrund des Verdienstausfalls leiden zudem immer mehr Menschen an Hunger, da sie nicht arbeiten können, was die bestehende Armut in Indien deutlich verschärft.

Aus diesem Grund sind wir sehr dankbar, dass Sie und die SpenderInnen uns in unserem Vorhaben unterstützen und es möglich machen, mehr Menschenleben zu retten. Ihre Hilfe lässt uns hoffen und gibt uns die Zuversicht, dass wir durch dieses Projekt noch viele weitere Menschen erreichen können.

Dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Ihr Pater Joseph Xavier Alangaram SVD Missionssekretär

Cám ơn từ Châu Ro

Kính thưa cha Fanxicô và quý ân nhân.

Hôm nay con mua 700 ký hạt giống lúa cung cấp cho 13 hộ gia đình anh chị em Châu Ro.

Con đại diện cho anh chị em Châu Ro - Kim Long cảm ơn cha và quý ân nhân đã thương giúp cho chúng con có hạt giống lúa tốt làm cho năng suất đạt kết quả. Nhờ đó, chúng con tin rằng dẫu có covid, gia đình chúng con đỡ chật vật hơn. Chúng con chân thành tri ân!

Con xin Thiên Chúa ban cho Cha và quý vị được mạnh khỏe, nhiều ơn lành hồn xác.

Nữ Tu Maria Nguyễn Thị Bích Mai, Đa Minh.

Cầu nguyện cho những Anh Chị Em ra đi trước chúng ta trong tháng 7+8

Chúng con cầu nguyện vì Danh Chúa Nhân Từ cho Linh Hồn:

*	Cụ Giuse Nguyễn Đình Lâm, CĐ Thánh Mẫu Mân Côi	ngày 10.07.2010
*	Cháu Micae Vũ Xuân Thiên, CĐ Thánh Mẫu Mân Côi	ngày 13.07.2006
*	Cụ Bà Anna Phạm Thị Tuất, CĐ Các Thánh Tử Đạo	ngày 15.07.2014
*	LM Giuse Vũ Xuân Huyền	ngày 28.07.2004
*	Ông Phêrô Hoàng Văn Chi, CĐ Mẹ Fatima	ngày 14.08.2015
*	Bà Anna Nguyễn Thị Huệ Bà Trương Lịch CĐ CT Tử Đạo VN	ngày 28.08.2005
*	Ông Hiêrônimô Nguyễn Đình Diệm, CĐ Thánh Vincentê	ngày 30.08.2013
*	Ông Phêrô Nguyễn Văn Kha, Bochum	ngày 31.8.2016

được lên chốn nghỉ ngơi, hằng xem thấy Mặt Đức Chúa Trời Sáng Láng, vui vẻ vô cùng. Amen.

Trầm Cảm do ảnh hưởng của Corona-Virus

Nhiều ít trong cuộc sống, đôi lúc chúng ta gặp những biến cố đặc biệt mà khi đối mặt với chúng, chúng ta thường cảm thấy mình khó chịu, cầu nhau, bực bội, cô đơn, buồn bã, mất ăn, mất ngủ, và mệt mỏi cả tinh thần lẫn thân xác. Đôi khi trong những khó khăn dồn nén đó, chúng ta có những ý nghĩ chán đời, buông thả, rút kín, cô lập, và không muốn sống nữa. Tâm lý học gọi đó là những triệu chứng của trầm cảm. Sau hơn một năm tác oai tác quái trên trái đất, Covid-19 (dịch Vũ Hán) đã

để lại không biết bao nhiêu hậu quả tiêu cực bao gồm từ lãnh vực kinh tế, văn hóa, xã hội, giáo dục, chính trị, và tôn giáo. Riêng trong lãnh vực tâm thần và tâm bệnh, nó đã và đang tạo ra một hậu chấn tâm lý gây hoang mang, sợ hãi và bất ổn. Nhiều gia đình trở nên mất vui, bầu khí gia đình biến thành lạnh lẽo, buồn tẻ. Ngôi nhà hạnh phúc nay biến thành địa ngục. Vợ chồng xào xáo, dẫn đến gây lộn, hành hung, ly thân và ly dị vì một người hoặc cả hai bị trầm cảm. Hậu quả dễ thấy nhất trong những gia đình này đến từ người chồng quen thói lười biếng, ươn lười viện

dẫn lý do công ăn việc làm bị hạn chế, hoặc các hãng xưởng giới hạn công nhân do ảnh hưởng của Covid, cộng thêm đam mê cờ bạc, rượu, nghiện hút, games, và phim ảnh khiêu dâm trên internet...Hoặc người vợ không việc gì làm “nhàn cư vi bất thiện,” tôi ngày shop trên online, đặt mua những món hàng mà chẳng bao giờ dùng tới, gây thiếu hụt ngân quỹ gia đình. Con cái vì không đến trường ở nhà tự học, hoặc giờ học không nhất định đã tạo nên sự lười biếng, điểm học xuống cấp. Cha mẹ la mắng, con cái cãi lại, hỗn hào, anh chị em học hoặc khiến bầu khí gia đình trở thành căng thẳng. Tin tức về các trẻ em, thanh thiếu niên tự tử vì chán nản không được đến trường, không được tiếp xúc với bạn bè, gò bó trong môi trường gia đình, thiếu thông cảm giữa cha mẹ, anh chị em đã tạo ra mối quan tâm và lo lắng cho giới phụ huynh.

Tóm lại, hậu quả của trầm cảm gây ra do ảnh hưởng của Covid là một mối đe dọa cho đời sống và sự phát triển của tâm lý hiện nay. Nó đang bao trùm khắp thế giới.

*** Trầm Cảm (Depression) và Căng Thẳng (Stress):**

Một điều quan trọng mà nhiều người ít để ý và quan tâm tới là những hội chứng tâm lý cần được chữa trị. Họ nghĩ những cái đó là do tính nết sẵn có, do hoàn cảnh khó khăn, do người khác hiểu lầm, hoặc do xã hội gây nên. Lạc quan một tí thì cố gắng chịu đựng cho qua, hy vọng “ngày mai sẽ sáng!” Bi quan hơn thì nổi nóng, cáu giận, bực tức người này, người khác, hoặc chán nản, buông xuôi để mặc cho định mệnh. Và cùng quẫn, hoang mang, tự ty quá thì tìm cách kết thúc cuộc đời!!!

Sau đây là một số triệu chứng thông thường liên quan đến trầm cảm dưới cái nhìn của tâm bệnh:

*** Những triệu chứng thông thường của stress:**

Trầm mặc hoặc cáu gắt - Bực bội, tức giận hoặc bất an - Cảm thấy chán nản, bần thần, hoặc lơ là - Mất ngủ hoặc ngủ vùi cả ngày - Nghĩ ngợi lung tung hoặc quá lo lắng - Suy giảm trí nhớ hoặc khả năng chú tâm - Có những quyết định sai lầm.

Những triệu chứng trên lúc ẩn, lúc hiện, lúc mạnh lúc yếu, và thông thường chỉ làm ta khó chịu ở bước đầu. Nhưng nếu không tìm cách vượt qua, từ từ chúng sẽ biến thành những triệu chứng dẫn đến trầm cảm.

*** Triệu chứng của trầm cảm:**

Cảm thấy buồn bã, trống rỗng, vô vọng và hay khóc - Cáu giận, bực tức, hoặc khó chịu mặc dù chỉ là những chuyện nhỏ mọn - Mất hứng thú, cảm xúc trong tất cả những sinh hoạt thường ngày, kể cả như nhu cầu sinh lý vợ chồng, hoặc những thú vui, sở thích - Mất ngủ hoặc ngủ vùi - Mệt mỏi, mất nhiệt huyết khi làm những việc dù nhỏ mọn - Mất cảm giác và ăn uống mất ngon - Cáu giận, khó chịu và hay gây gổ - Suy nghĩ, nói năng chậm chạp, hoặc di chuyển khó khăn - Thấy mình vô dụng hoặc tội lỗi và tự phàn nàn về mình, về những lỗi lầm quá khứ - Có vấn đề về suy nghĩ, chú tâm, quyết tâm hoặc trí nhớ - Thường xuyên hay nghĩ đến chết, có tư tưởng tự tử hoặc muốn đi tìm cái chết - Có những vấn đề về thể lý không giải thích được, thí dụ, đau lưng, nhức đầu.

Đối với nhiều người những triệu chứng trên không nghiêm trọng (severe) đủ khiến họ phải lưu ý trong những công việc thường ngày như việc làm, học hành, những hoạt động xã hội hoặc những giao tiếp xã hội. Cũng có những người tự nhiên thấy mình cảm thấy như bất hạnh, đáng thương, và chán nản mà không hiểu tại sao.

Có nhiều loại trầm cảm, nhưng điều quan trọng là khi có những dấu hiệu trên một hoặc hai tuần, ta cần phải tìm sự chữa trị của bác sỹ tâm lý (psychologist) và bác sỹ tâm thần (psychiatrist). Tránh để rơi vào tình trạng trầm cảm ở giai đoạn nghiêm trọng (major depression) mà không có sự giúp đỡ của các bác sỹ tâm lý và tâm thần.

*** Đối diện với trầm Cảm:**

Vì là hội chứng thuộc tâm lý và tâm thần, nên không bao giờ để mình hoặc người thân rơi vào tình trạng trầm cảm nặng. Thí dụ, mất nghị lực, mất hứng thú và tự cô lập, mất ngủ hoặc ngủ vùi triền miên, hoang mang, bi quan, vô vọng, chán sống, và có ý định tự tử.

Dưới đây là một số hướng dẫn tạm gọi là chuyên môn có thể giúp cho những ai đang cảm thấy mình bị ảnh hưởng nhẹ hoặc mới có những triệu chứng trầm cảm. Những gợi ý bao gồm: Cởi mở và trao đổi với bạn bè - Làm những gì mà mình cảm thấy thích thú - Hoạt động và không ngồi một chỗ - Ăn uống điều độ và kiểm soát chế độ ăn uống - Bắt đầu bằng một ngày mới với những sinh hoạt ngoài trời - Thay đổi những tư tưởng bi quan thành những tư tưởng lạc quan.

Ứng dụng thực hành, về phía người đang mang những dấu hiệu của trầm cảm, cách tốt nhất là chia sẻ những khó khăn, những uẩn khúc của hiện tại với những ai mà mình tin tưởng để tìm sự đồng cảm, khích lệ, và những hướng dẫn tích cực. Trong hoàn cảnh hiện nay là những ảnh hưởng của Covid mà mình hoặc người thân đang gặp phải. Tiếp đến là tìm một việc gì thích hợp để giải trí lành mạnh trong những điều kiện có thể. Những sinh hoạt không bị giới hạn do khoảng cách xã hội, hoặc những đòi hỏi về mặt y tế, xã hội. Thí dụ, những sinh hoạt ngoài trời ở những nơi mà gia đình có thể tổ chức picnic, câu cá, đi dạo, hoặc leo núi...

Nhất là thay đổi, chuyển hướng những tư tưởng bi quan thành những tư tưởng lạc quan. Chỉ có những tư tưởng lạc quan, tích cực mới giúp xoa tan những lo lắng tiêu cực gây ra do trầm cảm. Kinh nghiệm thực tế cho biết, tự thay đổi, và thay đổi theo chiều hướng tích cực là một việc khó làm nhất. Như những người nghiện rượu rất ít khi nhận mình là người nghiện, người mang những triệu chứng tâm lý cũng hầu như không bao giờ nhận mình là người đang gặp những khó khăn về mặt tâm lý và cần được giúp đỡ. Do đó, những người có trách nhiệm như cha mẹ, vợ chồng, anh chị em là phải tìm cách nào vừa tế nhị, vừa khôn ngoan, vừa hợp lý để giúp người có bệnh chấp nhận tìm gặp những bác sỹ chuyên môn cũng như chịu uống thuốc. Sau cùng, với kinh nghiệm nghề nghiệp, theo tôi không gì mau chóng và đem lại kết quả tốt cho chính mình hoặc một người trong gia

đình khi gặp những triệu chứng về tâm lý hoặc tâm thần là:

*** Sự giúp đỡ và khích lệ của gia đình, người thân:**

Những sự giúp đỡ của cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, ông bà là những giúp đỡ rất cần thiết và hiệu nghiệm để nâng đỡ tinh thần một người khi gặp những khó khăn về mặt tình cảm, tâm lý, hoặc tâm thần.

Điều này bao gồm những quan tâm, sự cảm thông, chia sẻ, những nụ cười, những lời khích lệ. Đặc biệt tránh dùng những lời lẽ nặng nề, chê trách hoặc chỉ trích người thân, con cháu, hoặc vợ chồng trong những trường hợp này. Nên nhớ, người bệnh rất nhạy cảm và rất dễ tự ty về những lời nói hoặc nhận xét tiêu cực!

*** Cầu nguyện và cởi mở tinh thần:**

Lời cầu nguyện của người thân cũng như của chính người bệnh là phương thuốc tuyệt vời nhất cho những bệnh nhân tâm thần - cũng như thể xác. Đối

với Phật Giáo, phương pháp ngồi thiền, yoga cũng là một cách cầu nguyện, giữ tâm hồn yên tĩnh. Trong những trường hợp này, thật ra không ai ngoài Thượng Đế là người có quyền năng tác động và thay đổi tâm hồn của bệnh nhân, và thổi vào đó niềm tin tưởng, lạc quan. Tôi đã có kinh nghiệm về những lời cầu này trong thời gian giúp các bệnh nhân tâm lý cũng như tâm thần. Giá trị của nó hiệu nghiệm, vượt trên mọi thứ thuốc tâm thần, những phương pháp trị liệu, cũng như những lời khuyên dù rất nhiệt tình và tha thiết của bất cứ ai. Trong hoàn cảnh hiện nay của con đại dịch, không những chúng ta cần phải cầu nguyện cho người thân, vợ chồng, con cháu mà còn cầu nguyện cho thế giới, cho những nạn nhân đang phải đối đầu với những thử thách do dịch bệnh gây ra. Lời cầu nguyện là liều thuốc vạn năng có khả năng giúp chữa lành mọi tật bệnh tâm hồn và thể xác. “Không có gì mà Thiên Chúa không làm được.” (Lc 1:37)

Trần Mỹ Duyệt

Cha Tuyên Úy đi hè.

Từ ngày 10.07 đến 05.08.2021 Cha Tuyên Úy đi nghỉ hè! Ai có công việc ma chay, hiếu hỷ xin vui lòng trực tiếp liên lạc với Cha Xứ địa phương của mình! Chúc Cả Nhà mùa nghỉ hè yên ổn và bình an cùng nghỉ ngơi lại sức!

TẮM LÒNG VÀNG

**„Không ai giàu đến độ, không còn thấy cần phải nhận,
và cũng không ai nghèo đến mức, không còn cái gì để cho!“**

Xin Thiên Chúa chúc lành cho Anh Chị Em qua Sự Chia Sẻ thật quảng đại của Anh Chị Em. Xin Ngài gìn giữ và cùng đồng hành với Anh Chị Em. Chân thành cảm ơn tất cả những chia sẻ thật rộng rãi và quảng đại của Anh Chị Em.

Xin Thiên Chúa chúc lành, trả ơn và gìn giữ Anh Chị Em và Gia Đình mọi nơi, mọi lúc.

Lời hay ý đẹp của + LM Vũ Xuân Huyền

266. Dù thế giới chưa là một vườn hoa, nhưng bạn vẫn có thể trồng một ít hoa đẹp trước cửa nhà bạn.

267. Dù là cỏ dại, nhiều loại cũng có hoa.

268. Nụ cười là nụ hoa của lòng người.

269. Nụ cười trong đau khổ tương tự như một bông hoa nở trong khe đá. Nó đẹp vì biểu lộ một sức sống phi thường bên trong.

270. Một bông hoa cho người khi sống giá trị hơn một vòng hoa cho người khi chết.

271. Hận thù như cỏ dại, không trồng cũng mọc. Tình thương như hoa quý, phải trồng mới có.

272. Vật nhỏ làm căn bản cho vật lớn; trẻ nhỏ thành gương mẫu cho người lớn: Đức Kitô có lý, khi Ngài nói: « Hãy trở nên như trẻ nhỏ » (Mt 18,3)

273. Còn trẻ thường trách thế hệ già chẳng làm nên việc gì. Về già sẽ tự trách mình chẳng làm được việc gì nên.

Lịch Trình Thánh Lễ tháng 7+8. Nếu không có thay đổi vào phút chót.

T6	02.07	59192 Bergkamen. Am Römerberg 1. St. Barbara. 19g T.T Chúa Giêsu
T6	06.08	44147 Dortmund. Westerbleichstr. 42. St. Michael. 19g T.T Chúa Giêsu.
CN	15.08	44147 Dortmund. Westerbleichstr. 42. St. Michael - Bồn Mạg CĐ Mẹ Mông Triệu 15 giờ.
CN	22.08	32545 Bad Oeynhausen. Westkorso 11. St. Peter & Paul - 15g TL.
T7	28.08	Bồn Mạg Hội Cầu Nguyện Unna lúc 15 giờ?
CN	29.08	Bồn Mạg Các Bà Mẹ. 15g TL tại St. Bonifatius. Glockenstr. 7 - 44623 Herne.

Báo trước Lịch Trình Thánh Lễ trong tháng 09. Nếu không có gì thay đổi.

T6	03.09	44649 Herne. Helmholtzstr. 7. Hl. Dreifaltigkeit. 19g T.T Chúa Giêsu.
T7	04.09	32545 Bad Oeynhausen. Westkorso 11. St. Peter & Paul -15g TL.
CN	05.09	33605 Bielefeld. Stieghorster Str. 31. St. Bonifatius. 15g TL.
CN	19.09	Giỗ Cha Cố Phêrô năm đầu lúc 15 giờ tại St. Bonifatius Herne nhà Cha T.Ú.
T7	25.09	Tết Trung Thu tại Bergkamen TL lúc 15 giờ.
CN	26.09	Bồn Mạg Cộng Đồng tại St. Bonifatius Herne lúc 15 giờ.

Pater Franz Nguyen SAC - Glockenstr. 7 - 44623 Herne

Tel.: 02323-9877775 - Handy: 0176-47680222

Home Page: www.songdao.de - Email: franz.nguyen@pallottiner.org