

TUỔI GIÀ LÀ HỒNG ÂN

Nhân Ngày Thế Giới lần thứ nhất dành cho Ông bà và Người cao niên, Đức Thánh Cha Phanxicô rộng ban Ơn Toàn xá cho quý ông bà, người cao niên và tất cả các tín hữu tham gia vào ngày này "với điều kiện sám hối và thực hành việc bác ái."

Hôm thứ Sáu 23 tháng 7, một video đã được Bộ Giáo dân, Gia đình và Cuộc sống công bố trong đó có lời cầu nguyện chính thức cho Ngày Thế Giới Ông Bà Và Người Cao Niên vào ngày 25 tháng 7, với sự góp mặt của Đức Giáo Hoàng Phanxicô, các ông bà từ khắp nơi trên thế giới và vị giám mục cao niên nhất còn sống, năm nay 101 tuổi, là Giám mục hiệu tòa của Trois-Rivières, Québec, Canada; đó là Đức Cha Laurent Noël

Thật là hoàn hảo và hân hoan vì chúng ta đã có :

= Tháng 5 ngày cho Mẹ : Mother's Day
= Tháng 6 ngày cho Cha : Father's Day
= Tháng 7 ngày cho Ông Bà & người cao niên: Grandparent & Older Person's Day
= Tháng 9 ngày cho Ông Bà : Grandparent's Day đã được TT Jimmy Carter ký thành luật năm 1978 và mừng vào Chúa nhật đầu tiên tháng 9 hàng năm.
(Nhưng ít được nói đến, thật là có lỗi với người sinh ra cha mẹ mình-
Đừng quên ngày này tặng hoa biểu tượng Forget-me-not là hoa Lưu ly và bài hát chính A Song For Grandma And Grandpa)

Và ngày 14/12/1990, Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc đã chấp thuận 1/10 hàng năm là ngày cho Người Cao Niên : International Day of Older Persons

*Tuổi già trong đạo Công giáo.

*-Hồng Ân nối tiếp hồng ân,
Mỗi ngày Thiên Chúa muôn phần thương ta.
Hồng Ân nối tiếp hồng ân,
Mỗi ngày ta lại đến gần Chúa hơn,*

Không phải đến bây giờ Giáo Hội và ĐGH Phanxicô mới nghĩ đến ông bà và những người cao tuổi.

Thật ra, nếu ta mở Kinh Thánh sẽ đọc được nhiều dòng nói đến người già, trong sách Huấn Ca-
Thánh Vịnh- Khải Huyền... :

*-Gốc rễ của khôn ngoan là kính sợ Chúa- Cành lá của khôn ngoan là cuộc đời trường thọ.
(Hc.1 : 20)*

*-Người cao niên phán đoán, bậc kỳ lão chỉ bảo. Thật đẹp để biết bao, sự khôn ngoan của các kỳ
lão !*

Tư tưởng ý kiến của các bậc danh nhân, thật đẹp để chùng nào! (Hc.25 : 4-6)

*-“Ai yêu mến cha mình thì đền bù tội lỗi.
Ai thảo kính mẹ mình thì như người thu được kho tàng.
Hỡi người làm con, hãy gánh lấy tuổi già cha người,
chớ làm phiền lòng người khi người còn sống.
Trí khôn người suy giảm, con cũng hãy nể vì,
đừng nhục mạ người khi con đương sức trai tráng.*

**Của dâng cho cha sẽ không rơi vào quên lãng.
Của biếu cho mẹ sẽ đền bù tội lỗi
và xây dựng đức công chính.
vào ngày bĩ cực, công việc của con sẽ được nhớ đến,
như bằng giá trời tối, tội con sẽ tan đi.
**Người lộng ngôn, khinh cha, dể mẹ,
là xúa phạm đến Thượng đế - Đáng tác thành nên họ.**
(Hc.3 :1- 6)**

*-Khi còn trẻ, con tự thất lưng lấy và đi đâu tùy ý, nhưng khi về già, con sẽ dang tay ra, người
khác sẽ thất lưng cho con và dẫn con đến nơi con không muốn. Và Tin Mừng khẳng*



định: Chúa nói thế có ý ám chỉ Phêrô sẽ phải chết cách nào để làm sáng danh Thiên Chúa
(x.Ga 21, 15-19)

*-Tính tuổi thọ trong ngoài bảy chục- Mạnh giỏi chùng là được tám mươi-Mà phần lớn chỉ là
gian lao khổn khó. Cuộc đời thắm thoát chúng con đã khuất rồi ! (Tv.89 : 10)*

-Già cõi vẫn sinh hoa kết quả, tràn đầy nhựa sống, cành lá xanh tươi, để loan truyền rằng : Chúa thực là ngay thẳng, là núi đá cho tôi ẩn náu, nơi Người chẳng có chút bất công. (Tv.92 : 13- 16)

-Cả lúc già nua, da mồi tóc bạc, Lạy Chúa xin đừng bỏ rơi con, để con tường thuật quyền năng Chúa. Các thế hệ này được rõ và dũng lực con Ngài cho thế hệ mai sau. (Tv.71 : 18)

-24 Kỳ lão biểu tượng triều đình Thiên Chúa. (Kh.4 : 4)

-Tuổi già là Hồng ân của Thiên Chúa, là Phúc lành Chúa ban ! (St.10 : 10- 32)

-Đầu bạc là một triều thiên vinh dự. (Cn.16 : 31)

Và 2 câu truyện tuổi già mà Chúa vẫn ban cho có con để nối tiếp dòng dõi :

+ Truyện bà Sa-ra vợ tổ phụ Abraham :

Trong những ngày ấy, Chúa hiện ra cùng Abraham dưới chòm cây ở Mambrê, đang lúc ông ngồi ở cửa lều giữa trưa nóng bức. Ông ngược mặt lên thấy ba người nam xuất hiện, đứng gần ông. Vừa trông thấy, từ cửa lều, ông chạy ra đón các vị ấy, rồi sấp mình lạy và thưa rằng: "Lạy Chúa, nếu con được đẹp lòng Chúa, xin đừng bỏ đi qua. Con xin lấy ít nước để các Đấng rửa chân, và nghỉ mát. Con xin đem ít bánh mời các Đấng dùng để lấy sức lại rồi sẽ đi: chính vì thế mà các Đấng đã ghé vào nhà con". Các Đấng ấy nói: "Như ông đã ngờ, xin cứ làm".

Abraham liền vào lều và bảo Sara rằng: "Hãy mau mau trộn ba đấu bột làm bánh nướng". Còn ông, ông chạy đến đàn bò bắt một con bê non hảo hạng, trao cho đầy tớ đem đi nấu. Ông lấy bơ sữa và thịt bê đã chín, dọn ra trước mặt các Đấng. Chính ông đứng hầu các Đấng dưới bóng cây.

Ăn xong, các Đấng hỏi Abraham rằng: "Sara bạn ông đâu ?" Ông trả lời: "Kìa, bạn con ở trong lều". Một Đấng nói tiếp: "Độ này sang năm, khi Ta trở lại thăm ông, thì cả hai vẫn còn mạnh khoẻ, và Sara bạn ông sẽ được một con trai". Sara đứng sau cửa lều nghe vậy thì bật cười, vì cả hai đã già nua tuổi tác: Sara đã qua thời kỳ sinh nở. Bà cười thầm rằng: "Tôi đã già, ông nhà tôi đã lão, nào tôi còn tìm lạc thú nữa sao!" Chúa phán cùng Abraham rằng: "Sao Sara lại cười mà rằng: "Nào tôi đã già mà còn sinh nở được sao ?" Đối với Chúa, có gì khó đâu? Theo đúng kỳ hẹn, độ này sang năm, Ta sẽ trở lại thăm ông, cả hai vẫn còn mạnh khoẻ, và Sara sẽ được một con trai". Sara chối mà rằng: "Con không có cười", bởi vì bà khiếp sợ. Nhưng Chúa đáp lại: "Không đúng, bà có cười".

+ Truyện bà Êlisabét vợ tư tế Dacaria :

Theo tường trình của Phúc Âm thánh Luca, Gioan Tẩy Giả - hay còn gọi là Gioan Baotixita, Gioan Tiên Hô, Gioan Tiên Sứ - sinh ra tại Herbon, vào cùng một năm Chúa cứu thế ra đời. Gioan là con của thầy tư tế Dacaria và bà Êlisabét, chị họ của Đức Maria. Hai ông bà đã lớn tuổi nhưng vẫn chưa có con. Cả hai không ngừng cầu khẩn xin Chúa ban cho một người con nối dõi tông đường. Nhận thấy lòng đạo đức của họ, Chúa đủ lòng thương sai sứ thần đến báo: "Dacaria,



đừng sợ, vì lời người cầu nguyện đã được nhậm rồi. Elisabeth vợ người sẽ sinh hạ cho người một con trai, và người sẽ gọi tên con trẻ là Gioan.." (Lc 1,13)

Dacaria hoài nghi, vì thế Chúa để ông bị cầm trong suốt hơn 9 tháng trời, cho đến ngày đặt tên cho Gioan. Gioan lớn lên và được giáo dục trong bầu không khí đạo đức. Đến năm thứ 5 đời hoàng đế Tibêriô, tức năm 28 sau công nguyên, có tiếng Thiên Chúa gọi Gioan trong hoang địa, tức vùng đồi núi Giuđê. Gioan sống khắc khổ: ăn châu chấu, uống mật ong rừng, mặc áo lông lạc đà và ngang lưng thắt dây da. Cuộc đời Gioan thật gương mẫu.

Có lần Chúa Giêsu đã công khai nói với dân Do Thái: "Ta bảo thật các người, trong các con cái người nữ sinh ra, chưa từng xuất hiện một ai cao trọng hơn Gioan Tẩy Giả". (Mt 11,11)

-Ngoài ra trong 10 giới răn Chúa truyền : 3 giới răn đầu Thờ phượng Chúa- 7 giới răn sau là yêu người, đứng đầu là điều thứ 4 : Thảo kính cha mẹ.

-Trong nhiều Cáo phó ta thường thấy hàng chữ ‘ Vô cùng đau xót ‘ ta nên thay bằng ‘ Niềm hy vọng vào Chúa Phục sinh ‘ vì chết chỉ là đổi sang đời sống mới tốt đẹp hơn.

-Đúng như lời cố Hồng Y Nguyễn văn Thuận khẳng định : ‘ Đó là giờ xinh đẹp nhất ! Giờ của Sự Sống chứ không phải Sự chết. Đó là lúc gặp gỡ Chúa, chúng ta sẽ trông thấy Người. Người đứng đó chờ đợi chúng ta và cùng với Người chúng ta cũng sẽ gặp Mẹ Maria. ‘

-Những Thánh Lễ kỷ niệm ngày Thành Hôn, những tiệc mừng Sinh Nhật của các cụ, là dịp để con cháu quây quần thật tươi vui cảm động, nhắc nhở cho các cụ một dĩ vãng đẹp khó quên.

**Tuổi già trong đời sống qua Ca dao- Tục ngữ.*

*-Ta đừng tránh né người già,
Thương yêu giúp đỡ lòng ta an bình,
Ta đừng chỉ nghĩ cho mình,
Tuổi già cô quạnh cần tình yêu thương.*

-Kính lão đắc thọ.

-Đi hỏi già, về nhà hỏi trẻ.
-Gừng càng già càng cay,
-Yêu trẻ, trẻ đến nhà; yêu già, già để tuổi cho.
-Tuổi trẻ phải lo xa, tuổi già lo phòng hậu.

-Mẹ già đầu bạc như tơ,
Lưng đau con đỡ, mắt lờ con nuôi.

-Đi đâu mà bỏ mẹ già,
Gối nghiêng ai sửa, chén trà ai bưng ?

-Mẹ già ở chốn lều tranh,
Sớm thăm tối viếng, mới đành dạ con.

-Mẹ già như chuối chín cây,
Sao anh dạo bắc, chơi tây chưa về ?

-Cầu cho cha được thanh nhàn,
Cầu cho mẹ được an khang tuổi già.

-Mỗi năm, mỗi tuổi, mỗi già,
Chẳng lo liệu trước, ắt là lụy sau.

-Núi bao nhiêu tuổi núi già ?
Trải bao năm tháng vẫn là núi non.



-Đố ai đếm được vì sao,
Đố ai đếm được công lao mẹ già.

-Mẹ già như chuối ba hương,
Nnhư xôi nếp mật, như đường mía lau,
Đường mía lau càng lâu càng ngát,
Xôi nếp mật ngào ngọt hương say.

-Tám mươi ngả gậy ra ngời,

Hỏi rằng xuân có tái hồi hay không ?
Xuân rằng xuân chẳng tái hồi,
Bốn dài, hai ngắn mà lồi xuân vào.

.....

*Những tiêu cực & bệnh tật của tuổi già cần được giúp đỡ.

Theo thời gian, hiện tượng lão hóa nơi người già càng thấy rõ hơn. Các giác quan suy giảm, nhiều bệnh phát sinh về hệ thống Thần kinh- Hô hấp- Tim mạch- Tiêu hóa- Xương khớp- Tiết niệu...

Cộng thêm những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe người già vì : Không khí ô nhiễm- Thực phẩm không an toàn- Kỳ thị chủng tộc- Khác biệt ngôn ngữ và phong tục tập quán...

Những bệnh tật và yếu tố trên làm cho người già hay quên, cảm thấy cô đơn, bất lực trước nhiều việc không tự sẵn sóc cho mình, tính tình giống trẻ thơ hay giận dỗi, ngại tiếp xúc, ít khi đi ra ngoài xã giao.

Người cao tuổi nếu sức khỏe và tinh thần còn khả quan có thể tập Thiền- Yoga- Thể dục nhẹ như đi bộ- Viết văn thơ- Thú vui nghệ thuật như Hội họa- Âm nhạc- Chơi cây cảnh, cá hay chim và không hút thuốc.

Không nghiện cần sa hay bia rượu mạnh.

Riêng những cán sự y tế có nhiệm vụ sẵn sóc người già tại Viện Dưỡng Lão hay tư gia cần phải học qua những khóa chuyên môn để hiểu biết phương pháp và tính tình người cao tuổi mới đạt kết quả mong muốn trong việc làm.

****Kính nguyện được đọc bằng những ngôn ngữ khác nhau với nội dung sau:***

Lạy Chúa, con cảm tạ Chúa cho con được an ủi qua sự hiện diện của Chúa:

Ngay cả trong khi cô đơn lẻ loi, Chúa là hy vọng và là niềm tin tưởng của con;

Chúa là đá tảng và thành trì của con từ thời niên thiếu!

Con cảm tạ Chúa đã ban cho con một gia đình, và đã ban phúc cho con được sống lâu dài.

Con cảm tạ Chúa về những phút giây vui mừng và khó khăn, về những giấc mơ đã thành sự thật trong cuộc sống của con, và về những gì vẫn đang còn phía trước.

Con cảm ơn Chúa về thời gian này khi Chúa mời gọi con tiếp tục mang lại hoa trái.

Lạy Chúa xin ban thêm đức tin cho con; xin biến con thành khí cụ bình an của Chúa;

Xin dạy con đón nhận những người đau khổ hơn con; xin dạy con đừng bao giờ thôi ước mơ, và dạy con tường thuật những điều kỳ diệu của Chúa cho các thế hệ trẻ.

Xin bảo vệ và hướng dẫn Đức Giáo Hoàng Phanxicô và Giáo hội, để ánh sáng Tin Mừng có thể chiếu rọi đến tận cùng trái đất.

Lạy Chúa, xin sai Thánh Thần Chúa đến canh tân thế giới, để cơn bão đại dịch được dịu êm,

để người nghèo được an ủi và chiến tranh chấm dứt.

Xin nâng đỡ con khi yếu đuối và giúp con sống tràn đầy mỗi giây phút Chúa ban cho con,

với xác tín rằng Chúa ở với con mọi ngày cho đến tận thế. Amen

Kết thúc bài viết về Tuổi già, xin mượn đôi dòng khuyên nhủ đời của văn sĩ Anderson là hãy ‘ Bằng lòng về chính mình ‘, để riêng tặng các đôi bạn già đang chung sống bên nhau biết nhẫn nhục quên mình và chân thành yêu thương, sẽ thấy hạnh phúc trong quãng đời còn lại.

Bằng lòng về chính mình

Hans Christian Andersen, văn sĩ Đan Mạch sống vào khoảng cuối thế kỷ 19, là tác giả của những câu chuyện dạy đời bất hủ. Ông có kể câu chuyện như sau:

Có một đôi vợ chồng già nọ sống bên nhau rất hạnh phúc. Thật ra người nắm giữ bí quyết hạnh phúc trong gia đình này chính là người vợ. Lúc nào bà cũng hài lòng về bất cứ hành động nào của người chồng. Một hôm, người vợ đề nghị với chồng là nên bán bớt một con bò. Thật ra tất cả tài sản của họ chỉ là đôi bò.

Người chồng tán thành ý kiến của vợ. Ngay từ sáng sớm, ông dắt bò ra chợ. Nhưng đường dài, mặt trời mỗi lúc một chói chang. Con bò già lại không thể bước nhanh. Do đó khi thấy một người nông dân khác cũng đang dắt heo ra chợ bán, người chồng mới có ý nghĩ đem đổi bò lấy con heo. May ra con heo có thể đi nhanh hơn không?

Đổi được con heo và đi được một quãng đường, người chồng lại cảm thấy không thoải mái chút nào. Con heo cứ muốn đi theo hướng của nó. Vừa bực tức với con heo, ông lại thấy một người nhà quê khác cũng đang dắt dê ra tỉnh. Ông nghĩ rằng dê có thể là con vật ít cồng kềnh hơn con heo, cho nên ông mới nán nã đến người chủ dê để đề nghị hoán đổi

Đổi được dê, người đàn ông như cảm thấy nhẹ nhõm trong người. Nhưng chỉ trong vài phút đồng hồ, ông mới khám được cái tính bất thường của loài dê. Nó chạy bên này, nhảy bên kia, nó đưa sừng húc khắp mọi nơi.... Giữa lúc ông ngán ngẫm với con dê, thì bỗng đâu một người nhà quê khác tiến lại gần ông với cả một đàn ngỗng. Con ngỗng dù sao cũng ít cồng kềnh hơn con dê. Nghĩ vậy cho nên ông mang con dê đến đổi lấy một chú ngỗng trắng. Ôm lấy chú ngỗng vào

lòng, người đàn ông cảm thấy thoải mái hơn bao giờ hết. Ông tin chắc là mình sẽ đến chợ sớm hơn. Nhưng chưa đến chợ, thì ông lại thấy một người buôn gà. So sánh gà với ngỗng, dĩ nhiên gà phải nhẹ hơn... Tính toán mãi, cuối cùng, ông đã đem chú ngỗng đến đổi lấy một con gà.

Mặt trời mỗi lúc một lên cao. Con khát như muốn đốt cháy cổ họng ông. Bụng ông lại trống rỗng. Vừa thấy một quán ăn bên vệ đường, người đàn ông không còn cảm được cơn khát nữa. Ông đành phải đem con gà bán đi với giá một đồng bạc. Một đồng này vừa đủ cho một bữa ăn trưa cộng với một ly bia

Những người đàn ông trong quán ăn biết chuyện mới tỏ ra ái ngại cho giây phút ông phải đổi đầu với người vợ. Thế nhưng, con người luôn luôn được vợ hài lòng ấy vẫn tỏ ra bình thản. Ông tin tưởng rằng vợ ông sẽ không bao giờ trách móc ông. Một người đàn ông có máu cờ bạc, không tin ở thái độ của bà vợ ông, cho nên mới đề nghị đánh cá. Ông ta đưa ra hai mươi đồng và đi theo người đàn ông về đến nhà. Ông núp một nơi kín đáo để theo dõi phản ứng của người vợ.

Quả thực, người đàn ông bắt đầu báo cáo lại cho vợ từng chi tiết của những cuộc trao đổi của ông. Cứ mỗi lần người đàn ông kể lại một cuộc đổi chác của mình, người vợ đều tỏ ra hài lòng. Khi người đàn ông kể đến chuyện ông bán con gà được một đồng và vào quán ăn trưa, người vợ mới mỉm cười thốt lên như sau: "Tạ ơn Chúa, cũng may là mình bán được con gà. Như vậy là mình có thể ngủ yên mà không sợ tiếng gà gáy phá giấc. Điều quan trọng đối với tôi là biết rằng mình thỏa mãn là được".

Người chồng thắng được vụ cá cược. Ông được hai mươi đồng, số tiền còn lớn hơn cả giá bán con bò.

Hãy đón nhận từng giây phút hiện tại với hân hoan, cảm mến.

Hãy làm công việc trong phút giây hiện tại như là công việc quan trọng nhất.

Hãy đón tiếp người trước mặt như một người quan trọng nhất.

Hãy chấp nhận mọi người với cảm thông và lạc quan.

Hãy chấp nhận chính bản thân với sự bằng lòng, thoải mái:

Đó là tất cả bí quyết của hạnh phúc mà chúng ta cần phải nắm lấy.

Kính chúc Quý vị Cao Niên luôn Hạnh phúc trong những tháng năm cuối đời bên con cháu!

ĐINH VĂN TIẾN HÙNG