

## 1. Nguyên Tắc Kiêng Ăn

Có một số người đề cao sự kiêng ăn tín ngưỡng vượt quá mọi lý do và Kinh Thánh; một số khác thì lại hoàn toàn xem nhẹ nó.

-JOHN WESLEY

Trong một bối cảnh văn hóa với rải rác các đền thờ Golden Arches và một tổ hợp Pizza Temples, việc ăn kiêng dường như không thích hợp và lạc hậu. Trên thực tế, nhìn chung việc kiêng ăn đã mang tai tiếng cả trong và ngoài Giáo hội trong nhiều năm. Ví dụ, trong nghiên cứu của tôi, tôi không thể tìm được một cuốn sách nào chuyên về chủ đề kiêng ăn của Cơ Đốc nhân được xuất bản từ năm 1861 đến 1954, khoảng thời gian gần 100 năm. Gần đây, một sự quan tâm mới đối với việc kiêng ăn đã phát triển, nhưng chúng ta đi quá xa để có thể phục hồi sự cân bằng theo Kinh Thánh.

Điều gì có thể giải thích cho sự hoàn toàn xem nhẹ một đề tài được nhắc đến thường xuyên trong Kinh Thánh này và sự thực hành quá mức sốt sắng của các Cơ Đốc nhân trải qua hàng thế kỷ? Có hai điều. Đầu tiên, việc kiêng ăn đã mang lấy danh tiếng xấu như là kết quả của việc thực hành khổ hạnh quá mức trong thời kỳ Trung Cổ. Cùng với sự suy tàn của thực tế bên trong niềm tin Cơ Đốc, một khuynh hướng ngày càng gia tăng nhằm nhấn mạnh điều duy nhất còn sót lại, một hình thức bên ngoài, được phát triển. Và bất kể khi nào có một hình thức không có sức mạnh thuộc linh thì luật pháp sẽ tiếp quản vì luật pháp luôn mang theo mình một cảm giác an toàn và sức điều khiển. Do đó, kiêng ăn đã bị quy định một cách cứng nhắc, và được thực hiện cùng với việc tự hạ thấp mình và đòn roi. Nền văn hóa hiện đại phản ánh mạnh mẽ sự cực đoan này và có xu hướng nhầm lẫn giữa kiêng ăn với hành xác.

Thứ nhì, sự tuyên truyền không dứt hiện nay thuyết phục chúng ta rằng nếu chúng ta không có đủ ba bữa chính và vài bữa lỡ trong ngày, nghĩa là chúng ta đang ở trên bờ vực của nạn đói. Thêm vào đó, cùng với niềm tin phổ biến rằng đáp ứng khẩu vị của con người là một đức tính tích cực, điều này khiến cho việc kiêng ăn trở nên lạc hậu. Bất kỳ ai nỗ lực kiêng ăn đều bị công kích phản bác. “Tôi nghĩ rằng kiêng ăn có hại cho sức khỏe của bạn.” “Nó sẽ bòn rút sức lực của bạn, do đó bạn sẽ không thể làm việc được.” “Nó sẽ không phá hủy các mô tế bào cơ thể bạn sao?” Tất nhiên, tất cả điều này đều vô nghĩa bởi dựa trên định kiến. Trong khi nếu không có nước hay không khí cơ thể con người chỉ có thể tồn tại trong một khoảng thời gian ngắn, nó có thể được xem như nhiều ngày trước khi bắt đầu đói (it can go for many days before starvation begins). Không cần phải truy nhập vào những lời tuyên bố thổi phồng của một số nhóm, cũng không phải quá cường điệu khi nói rằng, khi được thực hiện cách đúng đắn, kiêng ăn có những hiệu quả vật lý hữu ích.

**Kinh Thánh nói rất nhiều về kiêng ăn, vậy chúng ta một lần nữa nghiên cứu kỹ lưỡng Nguyên tắc cổ xưa này.** Danh sách những người đã kiêng ăn giống như “Ai là Ai” trong Kinh Thánh: nhà lập pháp Môi-se, vua Đa-vít, tiên tri Ê-li, hoàng hậu Ê-xơ-tê, thị nhân Đa-ni-ên, nữ tiên tri An-na, sứ đồ Phao-lô, Đức Chúa Giê-xu Christ-Chúa Con nhập thể. Rất nhiều Cơ Đốc nhân xuyên suốt dòng lịch sử hội thánh đã kiêng ăn và là chứng nhân cho giá trị của nó: chẳng hạn như Martin

Luther, Jonh Calvin, John Knox, John Wesley, Jonathan Edwards, David Brainerd, Charles Finney, và Mục sư Trung Quốc: Hsi.

Lẽ tất nhiên, kiêng ăn không phải là Nguyên tắc riêng của người Cơ Đốc; tất cả các tôn giáo lớn trên thế giới đều công nhận giá trị của nó. Zoroaster cũng đã kiêng ăn như Khổng Tử và các Yogi của Ấn Độ. Plato, Socrates, và Aristotle tất cả đều kiêng ăn. Thậm chí ngay cả Hippocrates, cha đẻ của y học hiện đại cũng tin vào việc kiêng ăn. Hiện thời, tất cả những con người này, cả trong và ngoài Kinh Thánh, đều kiêng ăn mà không cần phải điều đó phải đúng hay thậm chí là theo mong muốn, nhưng nó sẽ khiến chúng tạm dừng lại đủ lâu để sẵn sàng tái đánh giá những giá định phổ biến trong thời đại chúng ta liên quan đến Nguyên tắc kiêng ăn.

### **Kiêng ăn trong Kinh Thánh**

Xuyên suốt Kinh Thánh, sự kiêng ăn đề cập đến việc kiêng cử thức ăn vì các mục đích thuộc linh. **Kiêng ăn khác với tuyệt thực, mục đích của tuyệt thực là để nhận được sức mạnh chính trị hoặc để thu hút sự chú ý đến một lý do chính đáng. Nó cũng khác với việc ăn kiêng vì sức khỏe, là dạng kiêng thực phẩm vì mục đích vật lý không phải vì mục đích tâm linh.** Bởi sự thể tục hóa của xã hội hiện đại, “kiêng ăn” (nếu được thực hiện chút nào đó) thường được thúc đẩy hoặc bởi sự phù phiếm hoặc bởi tham vọng quyền lực. Điều đó cũng không phải nhất thiết cho rằng các hình thức “kiêng ăn” đều sai trật, nhưng mục tiêu của chúng khác với việc kiêng ăn được mô tả trong Kinh Thánh. **Việc kiêng ăn trong Kinh Thánh luôn tập trung vào mục đích tâm linh.**

Ý nghĩa thông thường của việc kiêng ăn trong Kinh Thánh là kiêng tất cả các loại thực phẩm, cả thể rắn và thể lỏng, nhưng không kiêng nước. Trong bốn mươi ngày kiêng ăn của Chúa Giê-xu, chúng ta được biết rằng “Ngài không ăn chi hết” và đến cuối kỳ kiêng ăn thì “Ngài đói”, Sa-tan cám dỗ Ngài ăn, chứng tỏ rằng việc kiêng ăn là kiêng cử thức ăn, không phải nước (Lu-ca 4:2). Từ một quan điểm vật lý, đây là những điều thường liên quan đến nhịn ăn.

Đôi khi những điều có thể được xem là mô tả của một phần trong việc kiêng ăn; đó là, có một sự hạn chế trong chế độ ăn uống chứ không phải là kiêng tránh toàn bộ. Mặc dù, việc kiêng ăn thông thường dường như là thói quen của tiên tri Đa-ni-ên, có một khoảng thời gian ba tuần, ông xác nhận “Ta chẳng ăn bánh ngon, thịt và rượu chẳng vào miệng ta, và ta không xức dầu chi hết” (Đa. 10:3). Chúng ta không nói về nguyên nhân khởi xuất việc thực hiện kiêng ăn của ông; có lẽ nhiệm vụ giới quyền của ông ngăn cản nó.

Cũng có một số ví dụ trong Kinh Thánh nói về những điều được gọi là “tuyệt đối nhịn ăn”, hoặc kiêng cả thức ăn và nước uống. Nó như là một biện pháp liều lĩnh nhằm đáp ứng một tình trạng khẩn cấp nghiêm trọng. Ê-xơ-tê đã hướng dẫn Mạc-đô-chê sau khi học biết rằng việc làm trọn trách nhiệm trông đợi chính bà và dân sự, “Hãy đi, nhóm hiệp các người Giu-đa... hãy vì tôi kiêng cử ăn trong ba ngày và đêm, chớ ăn hay uống chi hết; tôi và các nàng hầu tôi cũng sẽ kiêng cử ăn nữa” (Ê-xơ 4:16). Phao-lô cũng đã thực hiện kiêng ăn trong ba ngày ngay sau khi gặp Đấng Christ hằng sống (Công 9:9). Bởi vì cơ thể con người không thể không uống nước quá ba ngày, cả Mô-i-se và Ê-li cũng thực hiện việc kiêng ăn siêu phàm trong bốn mươi ngày (Phục 9:9;

I Các 19:8). Cần nhấn mạnh rằng, việc kiêng ăn là trường hợp ngoại lệ và không nên thực hiện trừ khi nhận được mệnh lệnh rõ ràng từ Thiên Chúa, và không quá ba ngày.

Trong nhiều trường hợp, việc kiêng ăn là vấn đề riêng tư giữa cá nhân và Đức Chúa Trời. Tuy nhiên, có những trường hợp kiêng ăn tập thể hoặc toàn dân. Ngày lễ Chuộc tội theo luật Môi-se là trường hợp kiêng ăn hằng năm đòi hỏi toàn dân sự (Lêv. 23:27). Đây là ngày theo lịch của người Giu-đa thì toàn dân sự sẽ tỏ ra đau đớn và ưu phiền như là sự chuộc lỗi cho những tội lỗi của họ. (Dần dần, những ngày kiêng ăn khác đã được thêm vào, đến ngày nay có hơn hai mươi ngày!) Ngoài ra, cũng có trường hợp kiêng ăn vì trường hợp khẩn cấp của quốc gia hay một nhóm người. “Hãy thổi kèn trong Si-ôn, hãy định sự kiêng ăn, gọi một hội đồng trọng thể” (Giô-ên 2:15). Khi Giu-đa bị xâm lược, vua Giô-sa-phát kêu gọi cả nước kiêng ăn (II Sử ký 20:1-4). Nhằm đáp ứng lời rao giảng của Giô-na, toàn bộ thành Ni-ni-ve bao gồm tất cả súc vật-người không tinh nguyện, đều phải kiêng ăn. Trước khi quay về Giê-ru-sa-lem, E-xơ-ra cùng những người lưu vong kiêng ăn và cầu nguyện vì sự an toàn của cuộc hành trình trên con đường đầy nạn cướp quấy nhiễu (E-xơ 8:21-23).

**Kiêng ăn theo nhóm có thể đem lại một trải nghiệm tuyệt vời và mạnh mẽ, có một người chịu trách nhiệm chuẩn bị cho mọi người cùng hiệp một trong vấn đề này.** Những vấn đề quan trọng trong hội thánh hay trong các nhóm có thể được giải quyết, các mối quan hệ sẽ được hàn gắn nhờ việc kiêng ăn và lời cầu nguyện hiệp nhất của nhóm. Khi có mặt đầy đủ và tất cả mọi người hiểu chính xác những vấn đề có liên quan, thì lời kêu gọi cầu nguyện và kiêng ăn vì quốc gia cũng có thể có những kết quả hữu ích. Năm 1756, vua nước Anh kêu gọi dân chúng dành ra một ngày kiêng ăn và cầu nguyện cách trang nghiêm khi đứng trước sự đe dọa xâm lược của Pháp. Vào ngày 6 tháng Hai, John Wesley đã viết lại trong nhật ký, “Ngày kiêng ăn là ngày đầy vinh hiển, thật hiếm thấy tại London kể từ thời kỳ khôi phục. Mọi nhà thờ trong thành phố đều chật cứng người, nét mặt trang nghiêm. Chắc chắn Thiên Chúa nghe lời cầu nguyện, tất cả chúng tôi đều tĩnh lặng.” trong một ghi chú ông viết, “Sự hạ mình đã biến thành niềm vui quốc gia vì mối đe dọa bị người Pháp xâm lược đã được ngăn chặn.”

Xuyên suốt dòng lịch sử những gì có thể gọi là kiêng ăn chính thức cũng được phát triển. Trong thời Xa-cha-ri cũng có bốn ngày kiêng ăn chính thức (Xa 8:19). Niềm kiêu hãnh của người Pha-ri-si trong câu chuyện dụ ngôn của Chúa Giê-xu mô tả rõ ràng hiện thực chung trong thời đại bấy giờ, “Tôi kiêng ăn một tuần lễ hai lần” (Lu 18:12).\* Didache cũng đã qui định kiêng ăn hai ngày trong một tuần: thứ Tư và thứ Sáu. Vào thế kỷ thứ VI Hội đồng Thứ hai của Orleans cũng bắt buộc thực hiện việc kiêng ăn chính thức. John Wesley đã tìm cách làm sống lại giáo huấn của Didache và kêu gọi các Giám lý sớm thực hiện việc kiêng ăn và thứ Tư và thứ Sáu. Trên thực tế, ông đã cảm nhận vấn đề này cách mạnh mẽ, ông từ chối tấn phong chức vụ Giám lý cho cho bất kỳ ai không thực hiện hai ngày kiêng ăn này.

Việc kiêng ăn chính thức hay hằng tuần đều có sức ảnh hưởng sâu rộng trong đời sống của một số người đang tìm kiếm một mạng linh trong Kinh Thánh nhằm có thể tất cả Cơ Đốc nhân thực hiện. Cuộc nhiên cứu hóa ra vô ích. Bởi đơn giản không hề có bất kỳ luật nào trong Kinh Thánh qui định việc kiêng ăn chính thức. Tuy nhiên, trong Phúc Âm, sự tự do của chúng ta không có nghĩa là được cho phép; nhưng là cơ hội. Cũng bởi không có luật ràng buộc nên chúng ta có thể

tùy ý kiêng ăn ngày nào chúng ta muốn. Sự tự do của sứ đồ Phao-lô nghĩa là “thường phải nhịn ăn” (II Cô 11:17). Chúng ta phải luôn ghi nhớ lời khuyên bảo của vị sứ đồ này “chớ lấy sự tự do đó làm dịp cho anh em ăn ở theo tánh xác thịt” (Gal. 5:13).

Có một “nguyên tắc” mà ngày nay đã được công nhận ở mức độ nhất định cũng tương tự với kiêng ăn nhưng không hoàn toàn giống nhau. Nó được gọi là “tinh thức” và bắt nguồn từ việc Phao-lô sử dụng thuật ngữ này để nhắc đến sự chịu khổ của ông vì Đấng Christ. (II Cô. 6:5; 11:27). Nó đề cập đến việc không ngủ để cầu nguyện hoặc để thực hiện những nhiệm vụ thuộc linh khác. Không có bất kỳ dấu hiệu nào cho thấy việc này có mối liên quan mật thiết với việc kiêng ăn, nếu không thì chúng ta chỉ nên thực hiện những kỳ kiêng ăn thật ngắn! Trong khi việc “tinh thức” còn có giá trị, Đức Chúa Trời kêu gọi chúng ta đôi khi nên thức vì những nhu cầu đặc biệt, chúng ta không nên đánh giá cao những sự việc chỉ là tiền lệ không đáng kể nhất trong Kinh Thánh thành những bổn phận quan trọng. Chúng ta phải luôn nhớ sự cảnh báo của Phao-lô, trong bất kỳ cuộc thảo luận nào về các Nguyên tắc, chúng ta sẽ khám phá được nhiều điều như... “dầu bề ngoài có vẻ khôn ngoan, là bởi thờ lạy theo ý riêng, cách khiêm nhường và khắc khổ thân thể mình; nhưng không ích gì để chống cự lòng dục của xác thịt” (Cô. 2:23).

---

\*Thói quen thường lệ của người Pha-ri-si là kiêng ăn vào ngày thứ Hai và ngày thứ Năm bởi đây là những ngày họp chợ và như thế sẽ có rất nhiều người chứng kiến cũng như ca tụng lòng mộ đạo của họ.

## **Kiên Ăn Có Phải Là Mệnh Lệnh?**

Một vấn đề có liên quan đến rất nhiều người cách rõ ràng ấy là Kinh Thánh có bắt buộc tất cả các Cơ Đốc nhân kiêng ăn hay không. Rất nhiều nỗ lực đã được đưa ra nhằm trả lời câu hỏi này, kết quả có rất nhiều kết luận. Một trong những lời biện giải chính xác nhất của câu trả lời chắc chắn được Thomas Cartwright đưa ra vào năm 1580 trong một cuốn sách với tựa đề *The Holy Exercise of a True Fast*.

Mặc dầu có nhiều phân đoạn Kinh Thánh liên quan đến chủ đề này, có hai quan điểm quan trọng.\* Thứ nhất lời giảng dạy đáng ngạc nhiên của Chúa Giê-xu về kiêng ăn trong Bài Giảng Trên Núi.\* Hai nhân tố liên quan trực tiếp đến vấn đề này nằm ngay trong tầm tay. Lời giảng dạy của Ngài về kiêng ăn trực tiếp trong bối cảnh Ngài giảng về sự ban cho và sự cầu nguyện. Đường như có một giả định gần như vô thức cho rằng: **ban cho, cầu nguyện, và kiêng ăn là tất cả sự thành tâm của một Cơ Đốc nhân.** Chúng ta không có nhiều lý do hơn để loại trừ việc kiêng ăn khỏi việc chúng ta ban cho hay cầu nguyện. Thứ hai, Chúa Giê-xu tuyên bố, “Khi các người kiêng ăn...” (Mat. 6:16). Nghe như Ngài đang đưa ra một giả định rằng mọi người sẽ kiêng ăn, và đưa ra lời chỉ dẫn cách thực hiện nó. Martin Luther đã nói, “Ý định của Chúa Cứu Thế không phải là bác bỏ hay xem thường sự kiêng ăn... nhưng ý định của Ngài ấy là khôi phục lại sự kiêng ăn vốn có.”<sup>2</sup>

Tuy nhiên, khi nói điều này chúng phải nhận ra rằng những lời này của Chúa Giê-xu không phải là một mệnh lệnh. Ngài chỉ đang đưa ra lời chỉ dẫn về việc thực hiện vốn đã tồn tại trong thực tế phổ biến trong thời của Ngài. Ngài không nói lời nào chứng tỏ rằng hoặc là đó là thực tế đúng

đần hoặc là cần phải tiếp tục. Do đó, Chúa Giê-xu không nói “Nếu các ngươi kiêng ăn,” cũng không nói “các ngươi phải kiêng ăn.” Những lời của Ngài rất rõ ràng “Khi các ngươi kiêng ăn.” Lời tuyên bố quan trọng thứ hai của Chúa Giê-xu về việc kiêng ăn là khi Ngài trả lời câu hỏi của các môn đồ theo Giảng Báp-tít. Một thực tế khá rắc rối ấy là cả học và những người theo phái Pha-ri-si đều kiêng ăn nhưng môn đồ theo Chúa Giê-xu thì không, họ hỏi “tại sao?” Chúa Giê-xu trả lời, “Trong khi chàng rể còn ở với bạn hữu đến mừng cưới, thì những bạn hữu ấy có thể nào buồn rầu được ư? Nhưng đến ngày nào chàng rể sẽ bị đem đi khỏi họ, thì họ mới kiêng ăn” (Mat. 9:15). Có thể đây là lời tuyên bố quan trọng nhất trong Kinh Thánh Tân Ước về việc Cơ Đốc nhân ngày nay có nên kiêng ăn hay không.

---

\*Tại đây không hề có sự bài bác dị giáo trong Hệ Thống Tôn Giáo, Bài Giảng Trên Núi áp dụng cho tương lai mà không phải là hiện tại. Để thảo luận về vấn đề này, hãy xem “Thánh Kinh chú giải học trong Hệ thống Tôn giáo” của Daniel P. Fuller (luận án tiến sĩ, Northwestern Baptist Seminary, Chicago).

Trong kỳ Chúa Giê-xu trở lại, một ngày mới được sáng tỏ. Vương quốc của Đức Chúa Trời đã đến giữa họ trong năng quyền hiện diện. Tân Lang đã ở giữa họ; đây là thời kỳ ăn uống, không phải kiêng ăn. Tuy nhiên, sẽ có thời kỳ các môn đồ của Ngài kiêng ăn mặc dù luật pháp cũ không hề qui định.

Lời giải thích thích hợp nhất về ngày mà các môn đồ Chúa Giê-xu kiêng ăn là thời đại Hội thánh ngày nay, đặc biệt dưới ánh sáng của sự kết nối phức tạp với lời tuyên bố về bầu rượu mới của Chúa Giê-xu về vương quốc của Đức Chúa Trời theo ngay sau (Mat. 9: 16, 17). Arthur Wallis cho rằng Chúa Giê-xu đang đề cập đến thời đại Hội thánh hiện đại chứ không phải là khoảng thời gian ba ngày giữa sự chết và sự phục sinh của Ngài. Ông lập luận: “Do đó chúng ta buộc phải nhắc đến những ngày Ngài vắng mặt trong thời kỳ hiện nay, từ lúc Ngài trở về cùng Đức Chúa Cha cho đến lúc Ngài trở lại từ trời. Hiển nhiên điều này cho biết thể nào các môn đồ của Ngài đã hiểu Ngài, mãi cho đến khi Ngài trở về cùng Cha chúng ta mới được đọc về việc kiêng ăn của họ (Công 13:2-3)... Đây là thời đại của Giáo hội mà Thầy chúng ta đã nhắc đến khi nói, “thì họ mới kiêng ăn”. Hiện tại là thời kỳ đó!”<sup>3</sup>

Không có cách nào thoát khỏi sức ảnh hưởng trong lời của Chúa Giê-xu trong phân đoạn này. Ý Ngài rất rõ ràng Ngài mong muốn môn đồ mình kiêng ăn sau khi Ngài rời đi. Mặc dầu những lời này không được diễn đạt như là một mệnh lệnh, chỉ là công nghệ về ngữ nghĩa. Thông điệp rõ ràng từ phân đoạn này là Đấng Christ vừa tán thành nguyên tắc kiêng ăn vừa tiên đoán những ai theo Ngài cũng sẽ kiêng ăn.

Có lẽ tốt nhất là nên tránh thuật ngữ “mệnh lệnh” bởi vì trong ý nghĩa chặt chẽ nhất Chúa Giê-xu không truyền lệnh phải kiêng ăn. Nhưng rõ ràng Ngài đã thực hiện theo nguyên tắc con cái của Vương quốc Đức Chúa Trời sẽ ăn kiêng. Với một người luôn khao khát được đồng đi với Đức Chúa Trời cách thân mật hơn thì những lời cue Chúa Giê-xu là những lời hướng dẫn.

Ngày nay, đâu là những người sẽ đáp theo tiếng gọi của Đấng Christ? Phải chăng chúng ta đang trở nên quá quen thuộc với “ân điển nhưng không” đến nỗi chúng ta theo bản năng né tránh lời kêu gọi vâng theo các mạng lệnh? “Ân điển nhưng không là ân điển mà không cần các nguyên tắc, ân điển không cần thập tự giá.” Ví dụ, tại sao việc bỏ thí tiền bạc mặc nhiên được chấp nhận

như là một yếu tố trong lòng tận trung Cơ Đốc còn kiêng ăn thì phải tranh cãi? Chắc chắn chúng ta có rất nhiều, không cần nhiều hơn, các bằng chứng trong Kinh Thánh về việc kiêng ăn cũng nhiều như về việc bố thí. Có lẽ việc kiêng ăn trong xã hội giàu có của chúng ta đòi hỏi chúng ta phải hy sinh nhiều hơn so với việc đưa ra một khoản tiền.

## Mục Đích của Kiêng Ăn

Nhận thức cách đúng đắn thì lời tuyên bố đầu tiên của Chúa Giê-xu về việc kiêng ăn là để giải quyết câu hỏi về động cơ (Mat. 6:16-18). **Dùng những điều tốt đẹp để nói về sự cuối cùng của chính chúng ta luôn là dấu hiệu của lòng mộ đạo giả dối (To use good things to our own ends is always the sign of false religion)**. Thật dễ dàng khi thực hiện một việc gì đó tương tự như kiêng ăn và cố gắng lợi dụng nó để được Đức Chúa Trời ban cho những gì chúng ta mong muốn. Thỉnh thoảng, có khi tâm trạng thật quá căng thẳng bởi những ơn phước và ích lợi của việc kiêng ăn đến nỗi chúng ta bị cám dỗ tin tưởng rằng chỉ kiêng ăn một chút thì cả thế giới thức ăn, bao gồm cả Đức Chúa Trời, nằm ngoài tầm tay của chúng ta.

Mãi mãi việc kiêng ăn phải đặt trọng tâm là Đức Chúa Trời. Phải là Đức Chúa Trời-khởi xướng (God-initiated) và Đức Chúa Trời-ban hành (God-ordained). Giống như tiên tri An-ne, chúng ta cần “hầu việc Đức Chúa Trời, kiêng ăn” (Lu 2:37). Mỗi một mục đích đều phải lệ thuộc vào Đức Chúa Trời. Charles Spurgeon viết, “Mùa kiêng ăn và cầu nguyện của chúng ta tại **Tabernacle** thật sự là những ngày quan trọng; công Thiên Đàng không bao giờ lớn rộng hơn; không bao giờ có chuyện lòng chúng ta gần với **central Glory**.”<sup>5</sup>

Đức Chúa Trời đặt câu hỏi cho mọi người trong thời Xa-cha-ri, “Các người kiêng ăn..., có phải các người vì ta, thật là vì ta, mà giữ lễ kiêng ăn đó chăng?” (Xa. 7:5). Nếu việc kiêng ăn của chúng ta không hướng đến Đức Chúa Trời thì chúng ta sẽ thất bại. Những lợi ích cho thân thể, sự thành công trong cầu nguyện, sự ban cho quyền lực, sự hiểu biết thuộc linh—những điều này không bao giờ được thay thế vị trí trung tâm của Đức Chúa Trời trong việc kiêng ăn của chúng ta. John Wesley khẳng định, “, Trước hết, hãy để nó [kiêng ăn] được thực hiện hướng đến Chúa với ánh mắt chỉ đặt trên Ngài. Hãy đặt sự quan tâm của chúng ta ở điều này, chỉ ở điều này, ấy là làm vinh hiển Cha chúng ta trên trời...” Đó là cách duy nhất chúng ta sẽ được cứu khỏi việc yêu mến ơn phước hơn Đấng ban ơn phước.

Một khi mục đích chính của việc kiêng ăn được đặt để cách chắc chắn trong lòng chúng ta, chúng ta có quyền hiểu rằng cũng có mục đích thứ hai trong việc kiêng ăn. Hơn bất kỳ Nguyên tắc nào, kiêng ăn tiết lộ ra những điều kiểm soát chúng ta. Đây thật là lợi ích tuyệt vời với một môn đồ thật sự, là người khao khát được trở nên giống hình ảnh của Chúa Cứu Thế Giê-xu, Chúng ta có thể che đậy những gì bên trong chúng ta, cả thực phẩm và những điều tốt đẹp, nhưng trong kiêng ăn những điều này lại là bề mặt. Nếu sự kiêu hãnh điều khiển chúng ta, nó sẽ để lộ ra ngay tập tức. Vua Đa-vít đã nói, “Tôi khóc và nhịn ăn để ép linh hồn tôi” (Thi 69:10). Tức giận, cay đắng, ghen tị, xung đột, sợ hãi—nếu chúng ở trong chúng ta, chúng sẽ hiển hiện ra trong quá trình kiêng ăn. Đầu tiên chúng ta sẽ giải thích cho hợp lý rằng cơn giận của chúng ta là bởi chúng ta đói, sau đến chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta tức giận là bởi tinh thần giận dữ ngự

trị bên trong chúng ta. Chúng ta không thể vui với nhận thức này bởi chúng ta biết rằng sự chữa lành chỉ có thể có thông qua năng quyền của Chúa Cứu Thế.

Kiêng ăn nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta được duy trì “nhờ mọi lời nói ra từ miệng Đức Chúa Trời” (Ma, 4:4). Không phải thực phẩm duy trì sự sống chúng ta mà là Đức Chúa Trời duy trì sự sống của chúng ta. Trong Đấng Christ, “muôn vật đứng vững” (Cô. 1:17). Vì thế, trong kinh nghiệm kiêng ăn chúng ta không kiêng thức ăn nhiều như chúng ta ăn nuốt Lời Đức Chúa Trời. Kiêng ăn là đang ăn. Khi các môn đồ mang bữa trưa đến cho Chúa Giê-xu, họ cho rằng Ngài sẽ đói, nhưng Ngài nói, “Ta có một thứ lương thực để nuôi mình mà các ngươi không biết... Đồ ăn của ta tức là làm theo ý muốn của Đấng sai ta đến, và làm trọn công việc Ngài” (Giăng 4:32, 34). Đây không phải là một ẩn dụ thông minh, nhưng là thực tế chân thật, Trong thực tế, Chúa Giê-xu được nuôi dưỡng và duy trì nhờ quyền năng của Đức Chúa Trời. Đây là nguyên nhân cho khuyến dạy về việc kiêng ăn của Ngài trong Ma-thi-ơ 6. Chúng ta được nghe không phải là hành động đau khổ khi kiêng ăn bởi vì, trong quan điểm thực tế, chúng ta không đau khổ. Chúng ta đang được Đức Chúa Trời nuôi dưỡng và, cũng giống như dân Y-sơ-ra-ên được duy trì bằng

Kiêng ăn giúp chúng ta giữ được sự cân bằng trong cuộc sống. Thật dễ dàng để chúng ta cho phép những điều không cần thiết chiếm được quyền ưu tiên trong cuộc sống của chúng ta. Cũng thật nhanh chóng khi chúng ta khao khát những điều chúng ta không cần rồi trở thành nô lệ cho chúng. Phao-lô nói, “Mọi sự tôi có phép làm nhưng chẳng để sự gì bắt phục được tôi” (I Cô. 6:12). Những tham vọng và mong muốn theo bản năng của chúng ta giống như dòng sông có khuynh hướng tràn bờ; kiêng ăn giúp giữ chúng trong giới hạn thích hợp. Phao-lô viết, “Tôi đã thân thể mình cách nghiêm khắc, bắt nó phải phục” (I Cô. 9:27). Cũng vậy, vua Đa-vít thì “kiêng ăn ép linh hồn” (Thi 35:13). Đây không phải là sự khổ hạnh thái quá; đó là kỷ luật, và kỷ luật đem đến sự tự do. Trong thế kỷ thứ IV Asterius cho rằng kiêng ăn đảm bảo dạ dày sẽ không làm cho cơ thể giống như một ấm nước đun sôi trở thành sự ngăn trở của linh hồn.<sup>7</sup>

Rất nhiều người đã viết về những giá trị khác nhau của việc kiêng ăn như làm tăng hiệu quả trong lời cầu thay, được hướng dẫn để đưa ra các quyết định, tăng sự tập trung, gay thoát những ai ở trong vòng nô lệ, thân thể khỏe mạnh, những sự mặc khải, và v.v. Trong vấn đề này, cũng như trong mọi vấn đề khác, chúng ta trông đợi Đức Chúa Trời ban thưởng cho những ai hết lòng tìm kiếm Ngài.

## **Thực Hành Kiêng Ăn**

Phân đông những con người đương đại đều không biết gì về khía cạnh thực hành kiêng ăn. Họ mong muốn được hiểu rõ thông tin căn bản này.

Như với tất cả các Nguyên tắc, phải quan sát tiến trình; điều khôn ngoan ấy là chúng ta phải học đi trước khi học chạy. Hãy bắt đầu với việc kiêng ăn từng phần trong khoảng thời gian hai mươi bốn tiếng đồng hồ; nhiều người nhận thấy giờ ăn trưa là khoảng thời gian thích hợp nhất. Điều này có nghĩa là bạn sẽ không ăn hai bữa. Nước trái cây là thức uống tuyệt vời trong suốt khoảng thời gian kiêng ăn. Cố gắng thực hiện ít nhất mỗi tuần một lần trong vài tuần. Buổi đầu bạn sẽ bị mê hoặc bởi những khía cạnh vật lý trong kinh nghiệm của mình, nhưng điều quan trọng nhất

trong khi thực hiện là thái độ xuất phát từ nội tâm. Nhìn bề ngoài, bạn vẫn sẽ thực hiện những nhiệm vụ thường ngày, nhưng bên trong bạn vẫn đang cầu nguyện, ca hát, và thờ phượng. Theo một cách thức mới, khiến mọi nhiệm vụ hằng ngày thành chức vụ thiêng liêng. Tuy nhiên, đối với bạn, nhiệm vụ trên thế gian là một bí tích (sacrament). Nuôi dưỡng một “sự tiếp nhận nhẹ nhàng hơi thở của Thiên Chúa.” Kết thúc kỳ kiêng ăn của bạn bằng một bữa ăn nhẹ gồm trái cây và rau xanh cùng sự thỏa nguyện từ bên trong.

Sau hai đến ba tuần bạn hãy nỗ lực kiêng ăn hai mươi bốn tiếng. Chỉ uống nước nhưng với một lượng vừa đủ cho sức khỏe. Nhiều người cho biết nước cất là tốt nhất. Nếu bạn không thích mùi vị nước hãy thêm vào một muỗng nước chanh. Có thể bạn sẽ cảm thấy đói và khó chịu trước khi kết thúc. Đó không phải là thật sự đói; dạ dày của bạn đã được huấn luyện có điều kiện trong nhiều năm là đưa ra dấu hiệu của cơn đói tại thời điểm nhất định. Trong nhiều cách, dạ dày giống như một đứa trẻ hư hỏng, và đứa trẻ hư hỏng thì không cần niềm đam mê nhưng cần kỷ luật. Martin Luther đã nói “...xác thịt có thói quen cầu nhau.” “Bạn không nên đầu hàng sự “cầu nhau” này”. Phớt lờ các tín hiệu, hay thậm chí nói với “đứa trẻ hư hỏng” trong bạn hãy bình tĩnh, và trong một khoảng thời gian ngắn bạn sẽ vượt qua cảm giác đói. Nếu không, hãy nhấp một ly nước, dạ dày của bạn sẽ dễ chịu hơn. Bạn là chủ của cái dạ dày, không phải là nô lệ của nó. Nếu trách nhiệm trong gia đình cho phép, hãy thường xuyên dành thời gian để cầu nguyện và kiêng ăn.

Không nên nói rằng bạn phải làm theo lời khuyên dạy của Chúa Giê-xu để tránh thu hút sự chú ý đến những gì bạn đang làm. Chỉ cho những ai thật sự cần phải biết biết được bạn đang kiêng ăn. Nếu bạn gây sự chú ý trong việc kiêng ăn của mình, mọi người sẽ có ấn tượng và, như Chúa Giê-xu đã nói, đó sẽ là phần thưởng của bạn. Tuy nhiên, bạn đang kiêng ăn vì phần thưởng lớn hơn và sâu sắc hơn. Những điều dưới đây được một cá nhân viết ra, trong cương vị là một người thử nghiệm, người đã cam kết kiêng ăn mỗi tuần một lần trong hai năm. Ghi chú tiến trình từ những khía cạnh bề nổi của việc kiêng ăn để được phần thưởng sâu xa hơn.

- “1. Tôi cảm thấy đây là một thành tích tuyệt vời khi cả ngày không động đến thức ăn. Chúc mừng chính bản thân mình, trên thực tế nó thật dễ dàng...”
2. Bắt đầu thấy rằng những điều trên chỉ mới vừa là mục đích kiêng ăn. Muốn được giải thoát bởi bắt đầu cảm thấy đói...
3. Bắt đầu liên hệ việc kiêng ăn với các khía cạnh có xu hướng bị ép buộc khác trong cuộc đời của tôi... Tôi không có một chỗ ngồi thoải mái trên xe buýt, hay trong mùa hè được mát mẻ, được ủ ấm trong khi lạnh lẽo.
4. ... Suy ngẫm nhiều hơn về sự thống khổ của Chúa Giê-xu và sự đau khổ của những người đang chịu đói hay có con bị đói...
5. Sáu tháng sau khi bắt đầu kiêng ăn, tôi dần nhận ra lý do tại sao có khoảng thời gian để nghỉ hai năm đó. Sự trải nghiệm thay đổi suốt quãng đường. Cơn đói trong những ngày kiêng ăn trở nên cấp tính, và sự cảm dỗ ăn lại mạnh mẽ hơn, Trong thời gian đầu, tôi dùng cả ngày để tìm kiếm ý muốn của Đức Chúa Trời trên cuộc đời tôi. Bắt đầu suy gẫm những gì được xem như là ý nghĩa hàng đầu trong cuộc đời một con người.



6. Giờ đây tôi biết rằng cầu nguyện và kiêng ăn cần phải kết hợp với nhau. Không có phương cách nào khác, nhưng phương cách ấy vẫn chưa được kết hợp trong tôi.”<sup>10</sup>

Sau khi đạt được một số lần kiêng ăn với cấp độ thành công thuộc linh, hãy đi đến sự kiêng ăn ba mươi sáu tiếng: ba bữa ăn. Khi điều đó được thực hiện, nó là thời gian để tìm kiếm Chúa cũng như ý Chúa có muốn bạn tiếp tục kiêng ăn hay không. Trong vòng ba đến bảy ngày là khoảng thời gian lý tưởng và có lẽ sẽ có một sự tác động quan trọng vào quá trình cuộc sống của bạn. Điều khôn ngoan ấy là biết được quá trình cơ thể của bạn có thể chịu đựng một quá trình kiêng ăn lâu hơn. Ba ngày đầu thường là khó khăn nhất trong những giới hạn khó chịu thể chất và sự hành hạ của cơn đói. **Cơ thể bắt đầu loại bỏ lượng chất độc đã được tích lũy qua nhiều năm bởi thói quen xấu trong ăn uống, chắc chắn nó không phải là một quá trình dễ chịu. Đây là nguyên nhân có lớp phủ trên lưỡi và hơi thở có mùi.** Đừng để những triệu chứng này quấy rầy bạn; thay vào đó hãy cảm tạ vì sức khỏe được gia tăng và được hạnh phúc. Bạn có thể bị đau đầu trong khoảng thời gian này, đặc biệt nếu bạn là một người hay uống cà phê hay trà. Đó là những triệu chứng nhẹ khi cai và sẽ qua mặt dầu có thể sẽ khó chịu trong một thời gian.

Vào ngày thứ tư, sự hành hạ của cơn đói bắt đầu giảm dù bạn cảm thấy yếu hơn và thường xuyên chóng mặt. Cơn chóng mặt chỉ là tạm thời và gây ra bởi sự thay đổi vị trí đột ngột. Di chuyển chậm hơn và bạn sẽ không còn gặp khó khăn nữa. Sự yếu đuối có thể xuất hiện tại thời điểm đơn giản nhất nhưng lại đòi hỏi rất nhiều cố gắng. Nghi ngơi là biện pháp khắc phục tốt nhất. Rất nhiều người nhận ra rằng đây là thời điểm khó khăn nhất trong thời kỳ kiêng ăn. Đến ngày thứ sáu hoặc thứ bảy bạn bắt đầu cảm thấy mạnh hơn và nhanh nhẹn hơn. Sự hành hạ của cơn đói sẽ tiếp tục giảm cho đến ngày thứ chín hay thứ mười chúng chỉ là một sự khó chịu nhỏ. Cơ thể sẽ loại bỏ phần lớn các chất độc và bạn sẽ cảm thấy tốt hơn. Khả năng tập trung của bạn sẽ được mài giũa và bạn sẽ cảm thấy như bạn có thể tiếp tục kiêng ăn vô thời hạn. Theo luật tự nhiên thì đây là phần thú vị nhất trong việc kiêng ăn.

Trong khoảng thời gian từ hai mươi một đến bốn mươi ngày hoặc hơn, tại bất kỳ thời điểm nào, tùy thuộc vào mỗi cá nhân, sự hành hạ của cơn đói sẽ quay trở lại. Đây là giai đoạn đầu tiên của cơn đói và những cơn đau báo hiệu rằng cơ thể đã sử dụng hết năng lượng dự trữ và đang bắt đầu rút từ các mô sống. Việc kiêng ăn nên chấm dứt ngay thời điểm này.

Một khối lượng trọng lượng bị mất trong suốt quá trình kiêng ăn thay đổi tùy theo mỗi cá nhân. Khi mới bắt đầu mất 2 pound (~0,9kg) một ngày, sau còn giảm xuống 1 pound (~0,45kg) một ngày trong quá trình kiêng ăn là chuyện bình thường. Trong suốt quá trình kiêng ăn, bạn sẽ cảm thấy lạnh hơn bởi đơn giản sự trao đổi chất trong cơ thể không sản sinh ra lượng nhiệt thông thường. Nếu được quan tâm giữ ấm thì sẽ không có khó khăn trở ngại. Tất cả mọi người nên biết rõ rằng có một số người vì lý do thể chất không nên kiêng ăn: bệnh nhân tiểu đường, phụ nữ có thai, người bị bệnh tim, và một số khác. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về thể chất để kiêng ăn, hãy tìm đến tư vấn y tế.

Trước khi bắt đầu một kỳ kiêng ăn mở rộng, một số người được xúi giục ăn một lượng lớn thức ăn để “tích trữ”. Trong thực tế, đó là việc làm thiếu khôn ngoan nhất; những bữa ăn nhẹ hơn bình thường trong vòng một đến hai ngày trước kỳ kiêng ăn là tốt nhất. bạn cũng nên tránh uống cà phê hay trà ba ngày trước khi bắt đầu một kỳ kiêng ăn dài. Nếu bữa ăn cuối trước khi kiêng ăn là trái cây hay rau, bạn sẽ không gặp vấn đề về táo bón.

Một kỳ kiêng ăn mở rộng nên kết thúc bằng trái cây hoặc rau xanh, lần đầu tiên nên ăn với một lượng nhỏ. Hãy nhớ rằng bao tử bạn đã bị thu nhỏ đáng kể và toàn bộ hệ thống tiêu hóa đã đi vào kỳ ngủ đông. Đến ngày thứ hai, bạn có thể ăn trái cây và sau đó uống sữa hoặc sữa chua. Tiếp đến bạn có thể ăn salad và rau tui nấu chín. Tránh tất cả đồ gia vị salad, dầu mỡ, và tinh bột. Cần thận giữ tới đa, không nên ăn quá nhiều. Tốt nhất trong thời gian này nên xem xét chế độ ăn kiêng trong tương lai và thói quen ăn uống để xem bạn có cần phải có kỷ luật hơn và kiểm soát sự thèm ăn của bạn.

Mặc dầu những khía cạnh vật lý của việc kiêng ăn hấp dẫn chúng ta, chúng ta cũng không bao giờ được quên rằng sản phẩm chính của việc kiêng ăn theo Kinh Thánh nằm trong lĩnh vực thuộc linh. Những gì diễn tiến theo thuộc linh quan trọng hơn những gì xảy ra trên cơ thể bạn. Bạn vẫn sẽ tham gia vào cuộc chiến thuộc linh và sẽ cần sử dụng tất cả các loại vũ khí trong Ê-phê-sô 6. Một trong những giai đoạn thuộc linh tối quan trọng là cuối kỳ kiêng ăn, là khi chúng ta theo bản năng có khuynh hướng thư giãn. Nhưng tôi không muốn để lại ấn tượng rằng tất cả việc kiêng ăn là một cuộc đấu tranh thuộc linh nặng nề-tôi không hề thấy nó như vậy. Nó cũng là “... sự công bình, bình an, vui vẻ bởi Đức Thánh Linh vậy” (Rô 14:17).

**Kiêng ăn có thể mang lại những bước đột phá trong lĩnh vực thuộc linh, và sẽ không bao giờ xảy ra trong bất kỳ cách nào khác. Nó là một phương tiện của ân sủng và phước hạnh của Đức Chúa Trời không nên bỏ qua.** Wesley khẳng định, “... nó không đơn thuần là ánh sáng của lẽ phải ... mà dân sự của Đức Chúa Trời, ở mọi lứa tuổi, đều đã được chỉ dẫn sử dụng việc kiêng ăn như là một phương tiện: ... nhưng họ đã ... dạy về chính Đức Chúa Trời, bằng cách làm sáng tỏ và mở ra những sự mặc khải Ý Chí của Ngài....Ngày nay, bất kỳ nguyên do nào đã thúc đẩy những con người của ngày xưa, trong sự thực hiện nhiệm vụ này cách sốt sắng và trung kiên, thì chúng cũng đều có sức mạnh thúc đẩy chúng ta ngang bằng nhau.”<sup>11</sup>

Hiện nay là thời điểm cho tất cả những ai nghe tiếng Đấng Christ và vâng phục theo Ngài.

(Sưu tầm - MS David Dong)