

Chút lặng đời tôi

Tường V

Tại mảnh đất Sài thành đầy hoa lệ, với những thanh âm hỗn độn, nhịp sống ồn ào, dòng người hối hả ngược xuôi,... khiến tôi cũng phải nương mình theo vòng xoáy ấy, chỉ có vậy tôi mới chạy đua kịp với cuộc sống hiện đại này. Nhưng cũng chính vì thế mà tôi không còn chút thời gian nào dành riêng cho bản thân mình và đôi lúc tôi quên mất tâm hồn mình cũng cần được nuôi dưỡng.

Phút hồi tâm! Dường như Phút hồi tâm là phương thức cầu nguyện không thể thiếu đối với các tu sĩ Dòng Tên. Cũng chính nơi đây mà tôi được tiếp cận với phương thức cầu nguyện này. Phút hồi tâm buộc tôi phải nhìn lại chính mình, nhìn lại những lời nói, suy nghĩ và việc làm của mình, buộc tôi phải cày xới mảnh đất tâm hồn và đào sâu đời sống thiêng liêng của mình mỗi ngày.



Hàng ngày, sau giờ kinh tối, tôi luôn làm Phút hồi tâm ngắn để nhìn lại một ngày sống. Chính những giây phút tĩnh lặng này đưa tôi rời khỏi những ồn ào, những mối bận tâm lo lắng của một ngày sống, làm lòng tôi lắng đọng lại để lắng nghe tiếng Chúa, lắng nghe tiếng tha nhân, lắng nghe tâm hồn mình và mọi loài thụ tạo. Tôi cần những phút giây tĩnh lặng này, chỉ khi đó tôi mới cảm nhận được những gì mình được trao ban và biết trân quý, hạnh phúc với những gì mà tôi đang có ở hiện tại.

Vào lúc này, tôi hồi tưởng lại một ngày sống của tôi, những sự việc gì đã xảy ra với tôi, những con người mà tôi gặp phải, những cảm xúc mà tôi có được, những lời nói của tôi đem lại tiếng cười hay làm thương tổn đến tha nhân, những suy nghĩ tiêu cực hay tích cực hiện hữu trong đầu tôi,... Sau đó, tôi suy xét từng sự việc một, nếu tôi làm gì đó sai trái hay phạm lỗi với anh chị em mà chưa kịp gửi đến họ những lời xin lỗi, thì tôi thú tội và gửi những lời xin lỗi ấy đến với Chúa, hầu xin Người tha thứ cho lỗi lầm của tôi, nếu tôi làm việc gì đó tốt đẹp thì tôi tạ ơn Người vì đã ban cho tôi những điều ấy.

Khi đặt Chúa hiện diện trong ngày sống của mình, dường như tôi có thể “tìm kiếm thánh ý của Người” trong mỗi biến cố, mỗi việc, mỗi sinh hoạt của tôi trong ngày sống. Thế rồi, tôi tiếp tục “tạ ơn” Người vì đã trao cho tôi những món quà là những anh chị em mà tôi gặp trong ngày, những niềm vui từ những sự việc diễn ra... Kết thúc, tôi xin Người “ban ơn” để tôi có thể trở nên tốt hơn, chuẩn bị cho một ngày mới tươi đẹp hơn.

Tôi không thể phủ nhận được sức mạnh của Phút hồi tâm nơi cuộc sống của mình, nhưng chính cái thân xác yếu đuối, cái bản tính mỏng dòn khiến Phút hồi tâm trở nên khó khăn với tôi. Sau một ngày dài học tập và làm việc mệt mỏi, tôi khó tránh khỏi “cái sự lười” trong tiếng nguyện lời kinh. Cũng có đôi ba hôm chỉ muốn thưa với Ngài rằng “Lạy Chúa, cho con ngủ một đêm bình an” và rồi ngã lưng không muốn tâm sự hay xin Người thêm điều gì nữa. Cũng nhiều lúc, trong khi đang hồi tưởng những sự việc này thì “cái óc hay suy nghĩ” lại nhảy sang việc khác, không thể tập trung được. Cũng có khi chợp mắt đôi ba phút trong sự bình an lúc nào không hay rồi chợt bừng tỉnh, và tiếp tục bộc bạch cùng Người. Dần dần những điều khó khăn này cũng biến mất, tôi cũng quen với sự hiện diện của Người hơn, tôi không còn lo ra nữa mà tập trung thưa chuyện với Người vì tôi nghĩ rằng Người không thể dành nhiều thời gian chăm sóc tôi mà

Người còn phải đến cùng với những người anh em khác nữa.

Khi Phút hồi tâm cuối ngày trở thành một thói quen không thể thiếu của tôi, tôi nhận được nhiều mối lợi. Việc này giúp tôi nâng cao tình bạn với Chúa, luôn khao khát tìm kiếm thánh ý Người trong từng khoảnh khắc và tôi được lớn lên trong tình thương và ân sủng của Người. Tiếp đến, Phút hồi tâm giúp tôi nhìn nhận lại bản thân và hiểu mình hơn, giúp tôi thay đổi bản thân mình theo hướng tích cực, đào luyện cách cư xử và xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp với anh chị em, giúp tôi có sự chuẩn bị tốt hơn cho ngày mai để từ đó cân bằng được cảm xúc bên trong và bên ngoài con người của mình. Và phút hồi tâm cũng chính là cách giúp tôi có thể giữ vững được đức tin của mình cho đến giây phút hiện tại.



Cuối mỗi ngày tôi đều ra một góc riêng và thỏ thẻ với Người những điều đã diễn ra với tôi trong ngày để cùng Người san sẻ niềm vui, để Người xoa dịu những nỗi buồn đau và khóa lấp những khoảng trống trong tâm hồn. Phút hồi tâm nhẹ nhàng nhưng sâu lắng vậy đó. Khi yên mình trong một bầu khí lặng thinh, bạn sẽ có cảm giác như đang được ngâm mình trong dòng suối nước nóng, chỉ cần thư giãn và nâng tâm hồn lên cùng Chúa. Hãy tận dụng thời gian có thể để thưa chuyện cùng Người luôn, hầu để Người luôn hiện diện bên cạnh bạn và Người sẽ cống bạn trên vai những lúc bạn yếu lòng. ■

<https://dongten.net/2020/12/31/chut-lang-doi-toi/>

Lòng Mẹ

VVYT 17-096

*Đố ai đếm được sao trời,
Đố ai đếm được tầng trời mây cao.
Sông sâu, biển rộng, sóng trào,
Cũng không sánh được công lao mẹ hiền.
Lung linh trăng sáng diệu huyền,
Lung linh tình mẹ triển miên một đời.
Cưu mang chín tháng con rồi,
Cưu mang con đến thành người lớn khôn.
Vòng nôi ấp ủ vuông tròn,
Lời ru, khúc hát mãi còn dịu êm.
Gian nan nặng gánh vai mềm,
Dãi dầu sương nắng ngày đêm mệt nhọc.
Cho con hạnh phúc đường dài,
Cho con bước tới ngày mai đẹp ngời.
Đi qua mây dậm xa vời,
Lời mẹ, con vẫn một đời ghi sâu.
An vui hay lúc âu sầu,
Con luôn có mẹ trọn câu ân tình.
Vàng trắng kia vẫn lung linh,
Bao la lòng mẹ đẹp xinh, sáng ngời. ■*

<https://www.vanthoconggiao.net/2017/08/long-me.html>

