

Sống Tĩnh Lặng



Cuộc sống quá ồn ào, có nhiều thứ “làm phiền” bạn, thật khó để có thể giữ lòng tĩnh lặng giữa thế giới ồn ào này.

Vì thế mà người ta cần có những lúc “vào sa mạc” để lắng lòng xuống, cần có những giờ tĩnh tâm để lấy lại cân bằng cuộc sống – lợi ích cho cả tinh thần và thể lý. Đây là vài bí quyết giúp bạn khả dĩ sống tĩnh lặng.

TÁCH RỜI

Hãy tách ra khỏi chiếc điện thoại và internet vài giờ – đơn giản là tắt nguồn. Hãy dùng thời gian đó để cầu nguyện, đọc Kinh Thánh hoặc sách đạo đức.

THIÊN NHIÊN

Hãy tận hưởng sự tĩnh lặng của thiên nhiên xung quanh bạn. Hãy thức dậy sớm và cầu nguyện, rồi đi bộ vòng quanh nhà hoặc khu mình sinh sống, ngắm nhìn thiên nhiên và đắm mình vào thiên nhiên.

HOÀI BẢO

Đừng ngại hoài bão, nhưng đừng mơ mộng hão huyền. Hãy viết ra những ý nghĩ và những mơ ước sâu thẳm của bạn. Hãy đặt mục đích rõ ràng cho tương lai, có thể không cần xa, mà chỉ đơn giản là ngày mai làm gì và tuần tới hoàn tất điều gì.

THÔNG TIN

Khi đọc báo, nghe đài, xem ti-vi, lướt internet,... bạn thấy nhiều thứ đáng quan ngại. Có thể bạn cảm thấy sợ, hãy cảm tạ Chúa đã cứu bạn thoát khỏi những tai ương đó và hãy cầu nguyện cho các nạn nhân vì họ đã chịu đau khổ thay cho bạn.

TÁI NẠP NĂNG LƯỢNG

Pin hết thì phải nạp (sạc, charge) thì mới đủ năng lượng sử dụng tiếp. Con người cũng vậy, cần có những khoảng thời gian tĩnh lặng để nạp thêm năng lượng cho tâm hồn và thân xác, để “làm mới” chính mình. Hãy thanh thản ngồi thư giãn, vừa nhâm nhi ly cà-phê vừa tận hưởng phước lành và sự quan phòng của Thiên Chúa.

TÁI TẬP TRUNG

Trong khoảng tĩnh lặng quý giá đó, hãy tái tập trung vào những gì quan trọng như gia đình và bạn bè. Học cách giữ thinh lặng sẽ giúp bạn trở thành người biết lắng nghe nhiều hơn. Nói nhiều thì sai nhiều, nói nhiều còn tổn năng lượng cơ thể – như điện thoại xài nhiều thì mau hết pin vậy!

BIẾT ƠN và BÌNH AN

Thực hành lòng biết ơn sẽ kéo bạn lại gần Thiên Chúa. Biết ơn sẽ giúp bạn bình an tâm hồn, đồng thời cũng giúp bạn dễ tha thứ khi gặp điều không vừa ý.

Thánh Phanxicô Assisi là người sống đức khó nghèo đúng theo nghĩa đen của Phúc Âm, quen gọi là Thánh Phanxicô Khó Khăn. Ngài lập Dòng Phanxicô, nhưng ngài khiêm nhường không lãnh nhận chức linh mục. Ngài là tác giả 2 bài nổi tiếng là “Kinh Hòa Bình” (Lm Ns Kim Long phổ nhạc) và “Khúc Ca Mặt Trời” (Ns Hùng Lân phổ nhạc). Khi hấp hối, ngài đọc đi đọc lại câu ngài thêm vào “Khúc ca Mặt trời” (Canticle of the

Sun): "*Hãy ngợi khen Chúa, hỡi Chị Tử thần*". Rồi ngài đọc thánh vịnh 141, và cuối cùng xin bề trên cử bỏ y phục ngài khi ngài chết để ngài được nghèo khó hoàn toàn, được nên giống Chúa Giêsu trên Thánh Giá.

Lạy Thánh Phanxicô Assisi, xin thương nguyện giúp cầu thay!

TRÂM THIÊN THU