



Thời tiết trong những ngày qua và sắp tới càng ngày càng lạnh... có thể mưa nhiều. Trời cũng rất âm u cả ngày và mau tối làm cho tâm hồn chịu nhiều thử thách mang nhiều những suy nghĩ tiêu cực và bất an.

Không những cơ thể cần lấy ánh sáng mặt trời, mà tâm hồn cũng như thế... Nhưng lấy gì để soi sáng sưởi ấm lấy tâm hồn đây?

Mặc dù mình có tín ngưỡng, nói rằng lấy Thiên Chúa làm ánh sáng để sưởi ấm tâm hồn nhưng sao mình vẫn để những suy tư nặng nề, hằn học, bất an chiếm lấy và chế ngự mình? Phải chăng mình tin chưa đủ nên bóng tối luôn bao phủ lấy mình? Tại sao mình cứ thấy mình là người chịu thiệt thòi, cứ luôn phải hy sinh trong cuộc đời? Nhìn lại cuộc đời tại sao mình cảm thấy ai ai cũng có ý xấu và đối xử không tốt với mình?

Bài cầu nguyện với Lời Chúa và lời các thánh tiến sĩ hôm nay (316) nêu lên câu hỏi: *Ai đang làm cho bạn tức giận và buồn bã?* Và khuyên: *Hôm nay bạn hãy cầu nguyện cho người đó, và xin Chúa tháo cởi “xích xiềng hận thù” ra khỏi trái tim bạn, để bạn trở nên nhẹ nhàng và bình an.*

Tôi làm được không?

Bài cầu nguyện nhắc tôi cần phải ý thức để tìm cách chữa lành những vết thương, xoa dịu những khổ đau, và xây dựng lại mối tương quan trong hòa bình và tình yêu. **Cụ thể hơn, bước đầu tiên cần có là cần phải cảm thông và tha thứ.** Nhưng tha thứ bao nhiêu cho đủ? Tha thứ không “quen” số lượng và không biết đến “chấm hết”. Tha thứ là thái độ sống hằng ngày và không ngừng nghỉ. Tha thứ không cần con số. Đừng đếm bao nhiêu lần cần phải tha thứ.

*Chúa ơi, con chưa có thể tha thứ giống như Chúa đã thứ tha cho con là kẻ tội lỗi. Con còn tự trói buộc, mang trên mình nhiều “xích xiềng hận thù”. Xin Ngài thương giúp con thay đổi chính mình.*