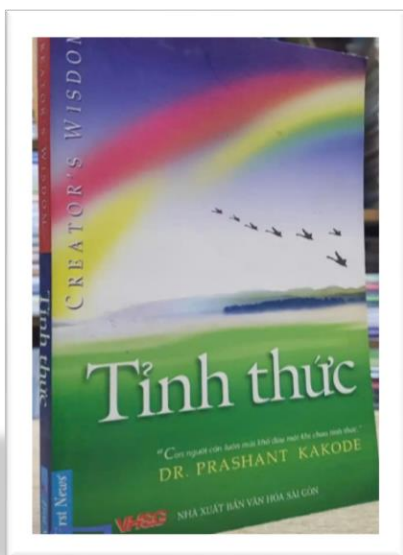




TỈNH THỨC

Tên sách: Tỉnh Thức

Tác giả: Dr. Prashant Kakode

Biên dịch: Lê Văn Mậu – Trần Thế

Lâm

Nhà Xuất Bản: Văn hóa Sài Gòn.

“Tỉnh thức” là đề tài luôn cần cho con người. Bởi chúng con người nhất là con người sống trong thời đại 4.0 dường như mọi thứ đều bị công nghệ hóa cuốn hút và hơn nữa là một tu sĩ việc “tỉnh thức” phải được cất nhắc từng phút, từng giờ, từng ngày và suốt cả cuộc đời. Chính vì thế tác giả Prashant Kakode mời gọi chúng ta quay trở về với chính mình, học cách quan sát và nhận biết từng suy nghĩ, cảm xúc. Qua đó, ta dần khám phá ra rằng sự tỉnh thức chính là chìa khóa giúp ta sống sâu sắc, tự do và an nhiên hơn mỗi ngày.

1. Nội dung cuốn sách

Tập sách gồm 3 chương:

- Chương I: giới thiệu về sự thiếu tỉnh thức trong đời sống, khi con người thường bị cuốn theo suy nghĩ và cảm xúc.
- Chương II: Giải thích ý nghĩa của sự tỉnh thức và tầm quan trọng của việc nhận biết chính mình trong từng giây phút.
- Chương III: Đưa ra những phương pháp thực hành giúp sống tỉnh thức và an nhiên hơn trong đời sống hằng ngày.

Cuốn giúp người đọc nhìn lại chính đời sống nội tâm của mình, nhận ra rằng khi biết sống tỉnh thức, ta sẽ hiểu rõ bản thân hơn, từ đó tìm được sự bình an và tự do nội tâm.

2. Cảm nghĩ khi đọc cuốn sách

Sau khi đọc cuốn sách, bản thân thầm cảm ơn tác giả rất nhiều, phần nào tác giả đã giúp tôi nhìn lại chính mình can đảm sắp xếp lại quỹ đạo cuộc sống của mình. Là một nữ tu Đa Minh, tôi hiểu rằng tỉnh thức không chỉ là biết mình, mà còn là sống ý thức trước sự hiện diện của Thiên Chúa trong từng giây phút. Nhiều khi tôi sống theo thói quen, làm việc bốn phận mà quên mất Chúa đang ở đó. Cuốn sách giúp tôi ý thức rằng mình cần thường xuyên nhìn lại nội tâm, nhận ra những yếu đuối, những khuynh hướng ích kỷ để xin Chúa biến đổi. Bên cạnh đó, sự tỉnh thức cũng giúp tôi sống sứ vụ tốt hơn. Tôi học cách lắng nghe, cảm thông và bớt phán xét người khác. Đồng thời, tôi tập sống chậm lại, cầu nguyện nhiều hơn và để Chúa hướng dẫn mình. Quả vậy, cuốn sách nhắc tôi một điều đơn giản: khi mình hiểu mình và biết quay về với Chúa, thì lòng sẽ bình an hơn và cuộc sống cũng ý nghĩa hơn.

Chính khi “tỉnh”, mình sẽ hiểu mình hơn, sống tốt hơn và biết mở lòng với người khác hơn. Đối với tôi, đó cũng chính là con đường để sống trọn vẹn ơn gọi của mình mỗi ngày.

Nt. Maria Nguyễn Thị Hồng Hạnh, OP