

nth@nguoitinhuu.org

## Chỗ Ngủ Cảm Xúc Thay Đổi

Chúng ta có buồn phải là nên nhân cảm xúc không? Chúng ta có phải nói rằng, "Hôm nay tôi cảm thấy phẫn nộ" hay "Hôm nay tôi cảm thấy chán chường" và buồn ngủ khác phải chăng vì cảm xúc của chúng ta không?

Mặc dù thật khó để kiểm soát cảm xúc, nhưng chúng ta có thể tập cho chúng bằng cách rèn luyện để lắng nghe tâm linh. Điều này giúp chúng ta không hành động theo cảm xúc. Có thể chúng ta không "cảm thấy" muộn thì có vẻ vào buổi sáng vì chúng ta không "cảm thấy" để đáng sợ, không ai yêu thương chúng ta, và công việc thì chán chường.

Nhưng nếu chúng ta cố gắng ngủ đi, dành chút thời gian để đọc Phúc Âm, cầu nguyện qua Thánh Vọng, và cảm tạ Chúa vì một ngày mới, thì có thể cảm xúc không còn làm chúng ta nữa.

Henry Nouwen

--