

# Cảm Nghiệm Khoá Ba Ngày

*Jos. Nguyễn Thanh Sơn, K44*



Một buổi chiều với những ánh nắng vàng rực rỡ của thành phố Sacramento

, tôi đã được nghe tiếng gọi của thầy, cùng với một số các anh khác để cùng nhau lên đường theo lời gọi của Thầy Chí Thánh.

Một nỗi niềm hân hoan, vui mừng trong tâm hồn tôi. Sau khi được cha Phó chúc bình an cho bốn anh em chúng tôi, và cũng được sự cầu nguyện của toàn thể các anh chị em trong Phong Trào, chúng tôi bắt đầu lên đường đến trại St. Francis. Cuối cùng tôi đã đến được sau bao nhiêu lần bị ngăn trở. Thật cảm động trước những sự nhiệt tình giúp đỡ của các anh trợ tá; ngay từ ngày đầu tiên mới đến tôi đã gặp gỡ được Đức Kitô rồi. Văng vẳng những câu kinh liên li như những lời thổ thê nhỏ nhẹ nói chuyện với người Cha yêu dấu, đã từ lâu tôi hằng mong đợi. Đang hưởng những giây phút lãng mạn đó, bỗng nghe những tiếng nổi niêu xoong chảo đã nổi lên để chuẩn bị từng bữa thật ngon, thật đậm đà chứa đựng một tình yêu tuyệt vời.

Tôi chợt nghĩ đây có phải chăng là những khoảnh khắc thiên đàng trần gian mà Chúa đã đánh động chúng tôi không? Thật tuyệt vời những hình ảnh đó, những khoảnh khắc không bao giờ quên được trong cuộc đời.

Ngày qua ngày, thời gian lúc này sao đi nhanh quá, chúng tôi đã được học hỏi thật nhiều và chia sẻ với nhau cũng nhiều, thật là một cảm nghiệm đặc biệt so với những khóa tĩnh huấn và tĩnh tâm khác mà tôi đã từng được tham dự. Ở nơi đây tôi

cảm nghiệm được tình yêu của Thiên Chúa, và đồng thời cũng cảm nhận được tình yêu thương nhau giữa các anh em trong tình yêu thương của Thiên Chúa.

Một trong những kỉ niệm khó quên, đó là đêm đầu tiên ở trại, sau giờ kinh tối, tôi đã nhận được nhiều lời cầu nguyện của các anh chị em Cursillistas từ khắp nơi; thật cảm động với những sự quan tâm đặc biệt của các anh chị trong Phong Trào. Và một bất ngờ khác là tôi được gặp cha Nguyễn Trọng Tước, và đã được cha chia sẻ thật nhiều trong giờ xưng tội cũng như trong ba ngày tĩnh huấn. Thật hay và hạnh phúc, vì chính bản thân tôi đã được giải đáp những khúc mắc và những mâu thuẫn trong cuộc sống, cũng như trong công việc tông đồ.

Thật là những cảm nghiệm tuyệt vời trong những ngày học hỏi và chia sẻ, và cũng là những ngày tôi được nghỉ ngơi trong Chúa, sau những ngày tháng mệt mỏi và thăng trầm trong cuộc sống.

Những vật lộn với cuộc đời, những tháng cô đơn trong cuộc sống, những say mê trong công việc, có những lúc tôi đã từng quên Chúa. Với những thành công đó, cứ tưởng rằng mình có tài lắm, nên mọi sự dẫn đến sự tự mãn, nhưng tôi đã lầm. Những thành công, những tài hoa, sau những may mắn đó là do Thiên Chúa ban cho tôi. Sau những biến cố trong cuộc đời tôi cảm nhận được rằng: Con cần Chúa! Tôi cảm ơn Chúa thật nhiều vì Chúa vẫn yêu tôi. Chúa yêu tôi không tính toán, không mặc cả, không chấp nhứt ngay cả khi tôi làm lỗi.

Lạy Chúa, xin cho con biết mến yêu và phụng sự Chúa. Xin Chúa hãy dùng con như khí cụ bình an của Chúa, để từ nay con sẽ mang tin mừng của Chúa đến cho mọi người, để con được làm

sáng danh Chúa, để đáp lại được lòng yêu thương của Chúa đã dành cho con. Và xin cho con biết làm thế nào sống Ngày Thứ Tư cho trọn vẹn.

## Meo Vặt

### 7 loại mặt nạ phục hồi làn da tự nhiên

Chỉ với những thứ luôn có sẵn trong nhà, bạn hoàn toàn có thể tự chế cho mình vài loại mặt nạ giúp làn da trở nên tươi sáng, khỏe mạnh hơn.

#### Mặt nạ cam

Nước cam tươi rất tốt cho sức khỏe, làm mới và khiến làn da chúng ta đẹp hơn, nhưng bạn có biết phần bã của cam sau khi vắt mà bạn thường vứt đi lại có tác dụng khiến da mặt bạn sáng lên trông thấy? Hãy dùng phần bã đấy, trộn với mật ong, yến mạch, sữa chua hoặc cả 3 thứ bên trên và bạn sẽ thấy ngay kết quả tuyệt vời nó mang lại.

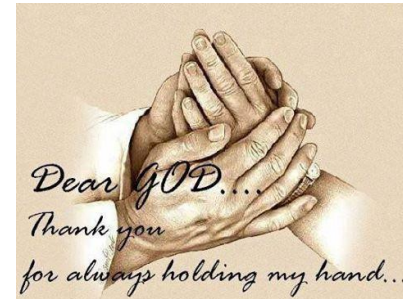
#### Mặt nạ dưa chuột

Xay nhuyễn 1 quả dưa chuột và trộn với một chút sữa chua, vậy là bạn đã có loại mặt nạ tự làm tuyệt nhất rồi. Dựa vào số dưa chuột bạn xay mà bạn lựa tay đổ sữa chua vào, đừng quá nhiều nếu không nó sẽ trở nên loãng. Loại mặt nạ này bạn có thể sử dụng cả năm liền, sữa chua lại rất tuyệt để tránh cho làn da bạn dưới tác động của ánh nắng mặt trời.

#### Mặt nạ bạc hà

Không chỉ giúp làm mới làn da mà mặt nạ bạc hà cũng giúp bạn đánh tan mụn đầu đen, đầu trắng. Bạn cần 1/2 ly dưa chuột “nguyên chất”, vậy nên hãy chọn ép những quả dưa chuột thật to nhé. Đổ vào chảo, làm nóng cùng một ít nước và rồi đổ lá bạc hà giã nhỏ vào, đun thêm một chút để các nguyên liệu hòa tan vào nhau rồi để nguội, đắp lên mặt, chờ 15 phút, rửa sạch và vậy là bạn đã có một làn da hoàn hảo rồi đấy.

"Một tay nắm Chúa, một tay nắm anh em." ❀



#### Mặt nạ hoa quả

Cả bạn và da mặt bạn sẽ đều mê loại mặt nạ này bởi không chỉ làn da được chăm sóc, bạn sẽ có thể thỏa thích ăn những gì trên mặt sau khi đắp xong. Đầu tiên, hãy chuẩn bị 3 miếng đu đủ, 2 miếng xoài, 1 miếng dưa và thêm vào một thìa mật ong làm ẩm. Đắp hết lên mặt và để khoảng từ 15 đến 20 phút rồi bỏ ra, rửa sạch bằng nước ấm.

#### Mặt nạ dâu tây

Lấy 5 quả dâu tây lớn, nghiền bằng nĩa rồi trộn với một hoặc hai thìa mật ong. Đắp lên mặt và chờ khoảng 15-30 phút, sau đó, bạn có thể mát xa mặt mình theo hình vòng tròn. Loại mặt nạ này có tác dụng tẩy tế bào chết, làm dịu, làm mềm khiến gương mặt bạn sáng rạng ngời ngay lập tức.

#### Mặt nạ dầu ô liu

Trộn 2 lòng đỏ trứng và 1/4 chén dầu olive, bôi đều lên tóc rồi trùm một chiếc túi nilon lên, để khoảng một giờ. Mái tóc bạn sẽ được khôi phục lại độ mềm mượt, bóng bẩy tự nhiên.

#### Mặt nạ trà thảo mộc

Một kiểu mặt nạ cực kỳ đơn giản cho bất cứ cô nàng mê uống trà nào. Đầu tiên, bạn chỉ cần pha một bình trà, để nguội rồi nhúng vài bông vào cốc trà, đặt lên mặt. Bạn có thể sử dụng trà cúc để tái tạo làn da, trà oải hương nhẹ nhàng để làm sạch sâu các lỗ chân lông. Rất đáng để thử phải không nào?