

đối với hệ thống giá trị của mình. Đây là lĩnh vực rất riêng tư nhưng cực kỳ quan trọng của cuộc sống. Nó sẽ huy động các nguồn lực để tạo nguồn cảm hứng, nâng cao tâm hồn và gắn bạn với những chân lý muôn thuở của nhân loại. Mỗi người thực hiện điều này rất khác nhau.

Tôi “rèn giũa” tinh thần hàng ngày qua sự suy ngẫm kinh thánh, vì nó đại diện cho hệ thống giá trị của tôi. Khi tôi đọc và suy ngẫm, tôi cảm thấy mình được đổi mới, được tiếp thêm sức mạnh, tập trung và củng cố quyết tâm để cống hiến.

Đắm chìm vào tác phẩm văn học hay âm nhạc cũng có thể làm đổi mới tinh thần cho một số người. Có người lại tìm thấy sự đổi mới tinh thần của mình thông qua sự giao tiếp với thiên nhiên; thiên nhiên ban ơn cho những ai đắm mình vào nó. Khi bạn rời khỏi thành phố ồn ào và nhốn nháo để đắm mình vào khung cảnh hài hòa và êm ái của một vùng quê, bạn sẽ thấy tâm hồn mình như được thanh lọc.

Arthur Gordon từng chia sẻ với chúng ta câu chuyện thú vị về sự đổi mới tinh thần của chính ông. Trong câu chuyện nhỏ có nhan đề “Nước triều dâng”, ông kể về một thời kỳ nhàm chán và đơn điệu trong cuộc đời mình, không có sự nhiệt tình, không còn nỗ lực sáng tác. Ông cảm thấy cuộc đời vô nghĩa. Cuối cùng, ông quyết định nhờ một bác sĩ y khoa giúp đỡ.

Bác sĩ bảo ông dành cả ngày hôm sau đến một nơi mà ông có nhiều kỷ niệm nhất khi còn nhỏ. Ông có thể mang theo đồ ăn nhưng đừng nói chuyện với ai, cũng không được đọc, viết hay nghe đài. Tiếp theo, bác sĩ viết cho ông bốn đơn thuốc và bảo ông mở từng cái ra xem lúc 9 giờ sáng, 12 giờ trưa, 3 giờ chiều và 6 giờ tối.