Thứ Hai, 10-6-2024. Năm B
Monday, June-10-2024. Year B
Tuần 10 Thường Niên

Mt 5, 1-12 Matthew 5:1-12
Phúc cho những ai xây dựng hòa bình (Mt 5,9)

Have you ever noticed that being around anxious people can make you anxious, too? Modern psychiatrists have observed how highly contagious anxiety is. They've discovered that our brains have mirror neurons that not only pick up but also reflect back to us the strong emotional signals of the people around us. If that's the case, just think what being around a peaceful person could do for you!	Bạn có bao giờ nhận thấy rằng việc ở cạnh những người hay lo lắng cũng có thể khiến bạn lo lắng không? Các nhà tâm thần học hiện đại đã quan sát thấy sự lo lắng có tính lây lan cao như thế nào. Họ đã phát hiện ra rằng bộ não của chúng ta có các tế bào thần kinh phản chiếu không chỉ tiếp nhận mà còn phản ánh lại cho chúng ta những tín hiệu cảm xúc mạnh mẽ của những người xung quanh. Nếu đúng như vậy, hãy nghĩ xem việc ở cạnh một người ôn hòa có thể mang lại cho bạn những gì!
In a certain sense, this Beatitude teaches us that each one of us can be a peacemaker. Yes, we do that by working to end conflicts. But there's another way we can bring peace into our world. By being at peace and maintaining our peace, we can actually help the people around us find peace as well.	Theo một nghĩa nào đó, Mối Phúc Thật này dạy chúng ta rằng mỗi người chúng ta đều có thể là người xây dựng hoà bình. Đúng, chúng ta làm điều đó bằng cách nỗ lực chấm dứt xung đột. Nhưng có một cách khác để chúng ta có thể mang lại hòa bình cho thế giới của mình. Bằng cách bình an và duy trì hòa bình, chúng ta thực sự có thể giúp những người xung quanh tìm thấy hòa bình.
The Hebrew word that's often used in the Bible for peace, shalom, conveys a sense of safety, soundness, health, perfection, or completion. And ultimately, Jesus, the "Prince of Peace," is the only One who can bring us this kind of peace.	Từ tiếng Do Thái thường được sử dụng trong Kinh thánh để chỉ hòa bình, shalom, mang ý nghĩa an toàn, lành mạnh, sức khỏe, sự hoàn hảo hoặc trọn vẹn. Và cuối cùng, Chúa Giêsu, "Chúa Bình An", là Đấng duy nhất có thể mang lại cho chúng ta loại bình an này.
So how can you live as a peacemaker? First and foremost, by spending time with Jesus. With every prayer time, with every moment spent with the word of God or in Adoration or at Mass, the peace of Jesus can make deeper inroads into your life. You develop attitudes of trust and surrender to the Lord, and those attitudes can calm your fears and ease your worries.	Vậy làm thế nào bạn có thể sống như một người hòa giải? Trước hết và quan trọng nhất là dành thời gian với Chúa Giêsu. Với mỗi thời gian cầu nguyện, với mỗi khoảnh khắc dành cho Lời Chúa, trong Chầu Thánh Thể hoặc trong Thánh Lễ, sự bình an của Chúa Giêsu có thể xâm nhập sâu hơn vào cuộc sống của bạn. Bạn phát triển thái độ tin cậy và đầu phục Chúa, và những thái độ đó có thể xoa dịu nỗi sợ hãi và giảm bớt lo lắng của bạn.

Second, you can ask the Holy Spirit to lead you as you go through your day. He can help you avoid reacting in kind when someone you are with is agitated. He can guide your words and thoughts when you find yourself in a stressful situation. He can help you listen patiently when another person needs to vent their frustrations or let off steam. Through the presence of the Spirit, you can bring Jesus with you, and with him, peace. Just think, you can be a peacemaker! Your attitude is contagious, and you can be a force for good for everyone around you. “Lord, give me your peace—the peace that passes all understanding—so that I can bring that peace to others.”	Thứ hai, bạn có thể cầu xin Chúa Thánh Thần dẫn dắt bạn trong suốt một ngày. Ngài có thể giúp bạn tránh phản ứng tương tự khi người ở cạnh bạn bị kích động. Ngài có thể hướng dẫn lời nói và suy nghĩ của bạn khi bạn rơi vào tình huống căng thẳng. Ngài có thể giúp bạn kiên nhẫn lắng nghe khi người khác cần trút nỗi bực bội hoặc trút giận. Nhờ sự hiện diện của Chúa Thánh Thần, bạn có thể mang Chúa Giêsu đến với bạn, và với họ, sự bình an. Hãy nghĩ xem, bạn có thể là người xây dựng hòa bình! Thái độ của bạn có tính lây lan và bạn có thể trở thành động lực mang lại điều tốt đẹp cho mọi người xung quanh. Lạy Chúa, xin ban cho con sự bình an của Chúa - sự bình an vượt qua mọi sự hiểu biết - để con có thể mang lại sự bình an đó cho người khác.

Nguồn: the word among us
Chuyển ngữ: Linh mục Phaolô Vũ Đức Thành, SDD.