

Thứ Năm, 16-1-2025. Năm C
Thursday, January-16-2025. Year C
Tuần 1 Thường Niên

Hr 3, 7-14 Hebrews 3:7-14
Cứ... giữ vững (Hr 3,14)

If you dive into the ocean for a swim, you might find that when you get out of the water, you have drifted quite a bit from the spot where you started. In fact, an experienced body surfer will swim against the current just to end up in the right place. Today's passage from Hebrews makes a similar observation about our lives as Christians. We must "hold . . . firm" by pushing against the tides of temptation and discouragement so that we end up where God wants us to be (Hebrews 3:14).

So how do we hold firm? Here are some surefire ways:

Oh, that today you would hear his voice (Hebrews 3:7). As you read God's word each day, reflect on a phrase or verse that strikes you. Then go one step further and try to put those words into practice. If you are pondering God's mercy, be quick to show mercy to others. If you are reflecting on God's generosity, look for opportunities to be generous in your thoughts and deeds. By listening to God and heeding his words, you will not drift off course.

Oh, that today you would . . . harden not your hearts (Hebrews 3:7, 8). We wander from God when we are tempted to doubt his care for us and suspect that he will not meet our needs. We begin to rely on ourselves and the empty promises of this world. Then, before we know it, our hearts have hardened, and we are far "offshore." When we realize we have drifted away, we need to return to the Lord without

Nếu bạn lặn xuống biển để bơi, bạn có thể thấy rằng khi bạn ra khỏi nước, bạn đã trôi khá xa so với điểm xuất phát. Trên thực tế, một người lướt ván chuyên nghiệp sẽ bơi ngược dòng chỉ để đến đúng nơi. Đoạn trích từ thư gửi tín hữu Do thái hôm nay đưa ra một nhận xét tương tự về cuộc sống của chúng ta với tư cách là những người theo đạo Thiên chúa. Chúng ta phải "giữ... vững" bằng cách chống lại những cơn thủy triều của sự cám dỗ và sự nản lòng để chúng ta đến được nơi mà Chúa muốn chúng ta đến (Hr 3,14).

Vậy chúng ta giữ vững như thế nào? Sau đây là một số cách chắc chắn:

Ôi, ước gì hôm nay bạn nghe được tiếng Ngài (Hr 3,7). Khi bạn đọc lời Chúa mỗi ngày, hãy suy gẫm về một cụm từ hoặc câu thơ khiến bạn ấn tượng. Sau đó, hãy tiến thêm một bước nữa và cố gắng đưa những lời đó vào thực hành. Nếu bạn đang suy gẫm về lòng thương xót của Chúa, hãy nhanh chóng thể hiện lòng thương xót với người khác. Nếu bạn đang suy gẫm về lòng quảng đại của Chúa, hãy tìm kiếm cơ hội để rộng lượng trong suy nghĩ và hành động của mình. Bằng cách lắng nghe Chúa và chú ý đến lời Ngài, bạn sẽ không bị trôi lạc hướng.

Ôi, ước gì hôm nay bạn... đừng cứng lòng (Hr 3,7-8). Chúng ta lạc xa Chúa khi chúng ta bị cám dỗ nghi ngờ sự chăm sóc của Ngài dành cho chúng ta và nghi ngờ rằng Ngài sẽ không đáp ứng nhu cầu của chúng ta. Chúng ta bắt đầu dựa vào chính mình và những lời hứa suông của thế gian này. Sau đó, trước khi chúng ta biết điều đó, lòng chúng ta đã cứng cỏi, và chúng ta đã "xa bờ" quá xa. Khi chúng ta nhận ra mình đã trôi dạt, chúng ta cần phải

delay. Today is the day to ask him to soften your heart and to receive his mercy.

Encourage yourselves daily while it is still “today” (Hebrews 3:13). We all need to be encouraged—each day, if necessary—to persevere in our life with the Lord. So be open to receiving the encouragement of your brothers and sisters in Christ. And be ready to encourage them as well. Walk beside someone who is doubting. Be a friend who listens. Remind them of God’s love. Above all, reassure them that it’s worth swimming against the tide in order to arrive at a place of freedom and peace!

“Lord, soften my heart so that I can hear your voice and stay close to you each day!”

quay về với Chúa ngay lập tức. Hôm nay là ngày để cầu xin Ngài làm mềm lòng bạn và đón nhận lòng thương xót của Ngài.

Hãy tự khích lệ mình mỗi ngày khi vẫn còn “hôm nay” (Hr 3,13). Tất cả chúng ta đều cần được khích lệ - mỗi ngày, nếu cần - để kiên trì trong cuộc sống với Chúa. Vì vậy, hãy cởi mở để đón nhận sự khích lệ từ những người anh chị em trong Chúa Kitô. Và hãy sẵn sàng khích lệ họ nữa. Hãy bước đi bên cạnh những người đang nghi ngờ. Hãy là một người bạn biết lắng nghe. Nhắc nhở họ về tình yêu của Chúa. Trên hết, hãy trấn an họ rằng việc bơi ngược dòng là xứng đáng để đến được nơi tự do và bình an!

Lạy Chúa, xin làm mềm lòng con để con có thể nghe được tiếng Chúa và ở gần Chúa mỗi ngày!

Mc 1,40-45

Mark 1:40-45

Người cùi đến với Ngài, quỳ xuống và cầu xin Ngài (Mc 1,40)

Under Jewish law, a person with leprosy wasn’t supposed to approach another person without a warning that he was coming. Yet the man in today’s Gospel reading not only came to Jesus but knelt down before him. He was clearly taking a risk. Why? Because he believed that Jesus could heal him.

This man’s humility and expectant faith provided the opening for Jesus to heal him—not only physically but emotionally and spiritually as well. Imagine the way the Lord might have looked into the man’s eyes as he knelt before him. The love and compassion in his gaze, the touch of his hand, and his words, “I do will it,” signified that Jesus received not only this man’s body but his heart, his whole person (Mark 1:41). Jesus loved him

Theo luật Do Thái, một người mắc bệnh phong không được đến gần người khác mà không có cảnh báo rằng người đó sẽ đến. Tuy nhiên, người cùi trong bài Tin mừng hôm nay không chỉ đến với Chúa Giêsu mà còn quỳ xuống trước mặt Ngài. Rõ ràng là anh ta đang mạo hiểm. Tại sao? Vì anh tin rằng Chúa Giêsu có thể chữa lành cho mình.

Sự khiêm nhường và đức tin mong đợi của người cùi này đã tạo cơ hội để Chúa Giêsu chữa lành cho anh ta - không chỉ về thể chất mà còn về mặt tình cảm và tâm linh nữa. Hãy tưởng tượng cách Chúa có thể đã nhìn vào mắt người cùi khi anh ta quỳ xuống trước mặt Ngài. Tình yêu thương và lòng trắc ẩn trong cái nhìn, cái chạm tay và lời nói của Ngài: “Tôi sẽ làm theo ý anh” biểu thị rằng Chúa Giêsu không chỉ đón nhận thể xác của người cùi này mà còn cả trái tim anh ta, cả con người của anh

completely; he saw more than a man with leprosy; he saw a beloved child of God.

We don't suffer from leprosy, but we are all in need of Jesus' healing touch. We might be suffering from physical sickness, but we might also be struggling with a spiritual or emotional problem like fear, anxiety, a sinful habit, or trauma from the past. And we long for what the man with leprosy received: healing, acceptance, and God's unconditional love and mercy.

The good news is that when you come to Jesus in humility and with faith, you can have just as tender an exchange with him as the man in today's Gospel did. Jesus is already "moved with pity" for you, and he wants you to experience his personal love for you (Mark 1:41).

So tell Jesus about your pain—be it physical, emotional, or spiritual. Ask him questions and share your thoughts and feelings with him. This is how you "kneel down" with humble faith. Then ask him to heal you. Keep acknowledging your need and keep asking in faith. Your troubles may not dissolve instantly, but Jesus will pour his love into every area of your heart that is hurting. His love is the core healing we all need and desire, and this love will heal you, perhaps in ways you can't even imagine.

"I kneel before you today, Lord. Come and heal me!"

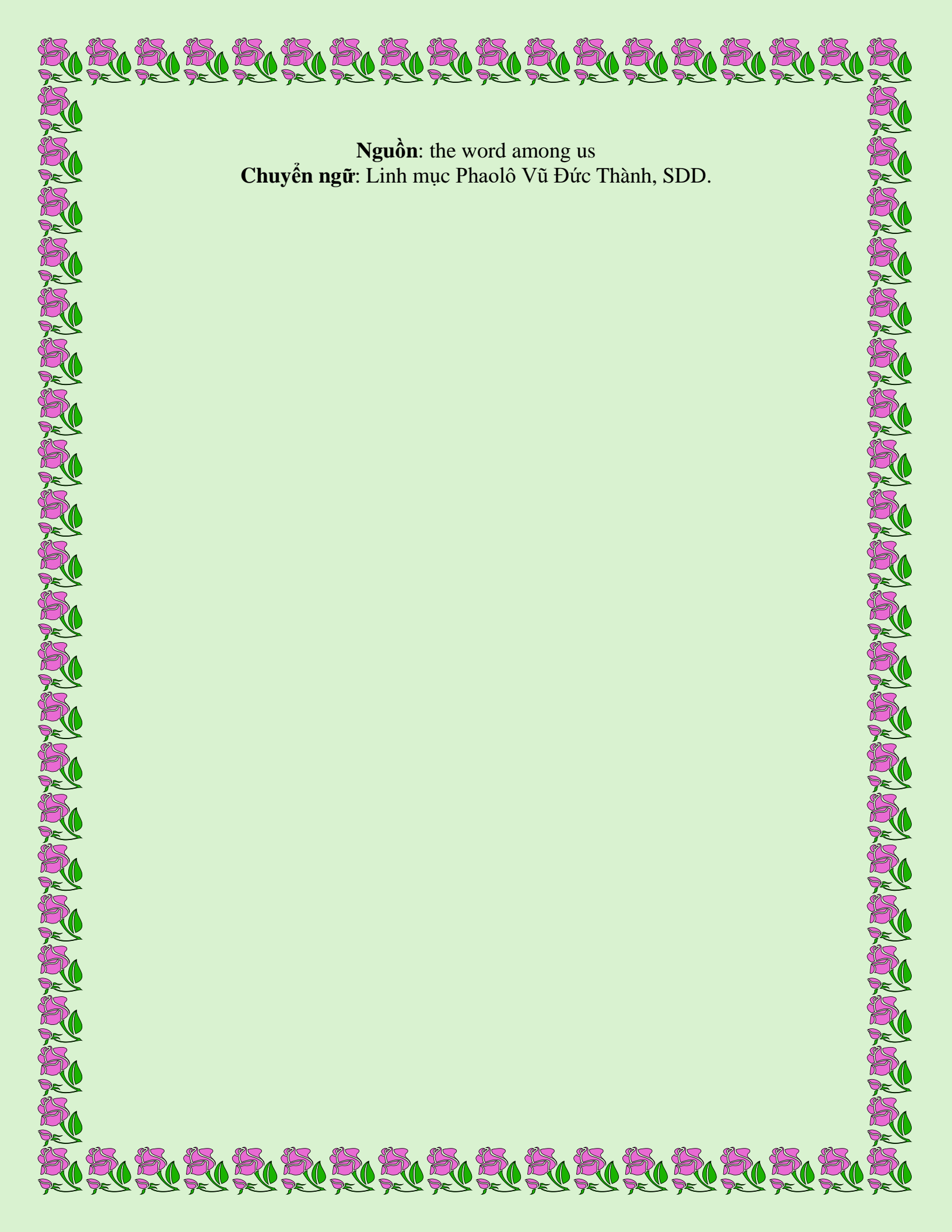
ta nữa (Mc 1,41). Chúa Giêsu đã yêu thương anh hoàn toàn; Ngài nhìn thấy nhiều hơn một người bị bệnh phong hủi; Ngài đã nhìn thấy một đứa con yêu dấu của Thiên Chúa.

Chúng ta không bị bệnh phong cùi, nhưng tất cả chúng ta đều cần sự cứu chữa của Chúa Giêsu. Chúng ta có thể đang phải chịu đựng bệnh tật về thể lý, nhưng chúng ta cũng có thể đang phải vật lộn với một vấn đề tinh thần hoặc cảm xúc như sợ hãi, lo lắng, một thói quen tội lỗi hoặc chấn thương trong quá khứ. Và chúng ta khao khát những gì người mắc bệnh phong cùi nhận được: sự chữa lành, sự chấp nhận, tình yêu thương và lòng thương xót vô điều kiện của Thiên Chúa.

Tin mừng là khi bạn đến với Chúa Giêsu trong sự khiêm nhường và với đức tin, bạn có thể trao đổi với Ngài một cách dịu dàng như người phong cùi trong Tin mừng hôm nay đã làm. Chúa Giêsu đã "động lòng thương xót" đối với bạn, và Ngài muốn bạn trải nghiệm tình yêu thương của Ngài dành cho bạn (Mc 1,41).

Vì vậy, hãy nói với Chúa Giêsu về nỗi đau khổ của bạn - có thể là thể lý, tình cảm hoặc tâm linh. Đặt câu hỏi cho Ngài và chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của bạn với Ngài. Đây là cách bạn "quỳ xuống" với đức tin khiêm tốn. Sau đó cầu xin Ngài chữa lành cho bạn. Tiếp tục thừa nhận nhu cầu của bạn và tiếp tục cầu xin trong niềm tin. Những muộn phiền của bạn có thể không tan biến ngay lập tức, nhưng Chúa Giêsu sẽ đổ tình yêu thương của Ngài vào mọi nơi trong trái tim bạn đang bị tổn thương. Tình yêu của Ngài là sự chữa lành tâm hồn mà tất cả chúng ta cần và mong muốn, và tình yêu này sẽ chữa lành cho bạn, có lẽ theo những cách mà bạn thậm chí không thể tưởng tượng được.

Lạy Chúa, hôm nay con quỳ gối trước Chúa. Xin hãy đến và chữa lành con!



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