

Thứ Hai, 17-2-2025. Năm C
Monday, February-17-2025. Year C
Tuần 6 Thường Niên

St 4,1-15. 25 Genesis 4:1-15, 25
Cain giận lắm, sa sầm nét mặt (St 4,5)

On one level, Cain's resentment is understandable. God had accepted Abel's sacrificial offering but was not pleased with his own. Maybe Cain thought the Lord owed him more for his hard work tending his crops. Or maybe he was jealous of his younger brother.

Whatever Cain's reasoning, God spoke to him directly, warning him about the danger of allowing resentment to fester. Sin, the Lord told Cain, "is a demon lurking at the door: his urge is toward you, yet you can be his master" (Genesis 4:7). But Cain didn't heed the warning. Instead of fighting the temptation to stoke his resentment, Cain gave in to bitterness. He lured his brother, Abel, out into a field and killed him.

Can you identify with Cain in any way? When something good happens to someone else, do you resent it? And where might that resentment lead you? Maybe not to the violence that Cain resorted to. But it can lead to an ever-increasing separation and isolation from the people around you.

For instance, if a coworker is promoted over you, you might want to avoid her or, worse, gossip about her. If your brother saves up his money to buy a new car, you might subtly begin to wish your own car were newer and let slip disparaging comments about your brother's spending habits. Or if a fellow parishioner is given more responsibility in a ministry you enjoy, your hurt feelings might lead you to drop out of that ministry altogether. All these reactions can kill relationships.

Ở một khía cạnh nào đó, sự oán giận của Cain là điều dễ hiểu. Chúa đã chấp nhận lễ vật hiến tế của Abel nhưng lại không hài lòng với lễ vật của anh. Có lẽ Cain nghĩ rằng Chúa nợ anh nhiều hơn vì anh đã chăm chỉ chăm sóc mùa màng. Hoặc có lẽ anh ghen tị với em trai mình.

Dù Cain có lý do gì đi nữa, Chúa đã nói chuyện trực tiếp với anh, cảnh báo anh về mối nguy hiểm khi để sự oán giận bùng phát. Chúa đã nói với Cain rằng tội lỗi "là một con quỷ rình rập ở cửa: nó muốn tấn công ngươi, nhưng ngươi có thể làm chủ nó" (St 4,7). Nhưng Cain đã không nghe lời cảnh báo. Thay vì chống lại sự cám dỗ khơi dậy sự oán giận của mình, Cain đã đầu hàng sự cay đắng. Anh ta dụ em trai mình, Abel, ra đồng và giết chết em.

Bạn có thể đồng cảm với Cain theo bất kỳ cách nào không? Khi điều gì đó tốt đẹp xảy ra với người khác, bạn có oán giận không? Và sự oán giận đó có thể dẫn bạn đến đâu? Có thể không phải là bạo lực mà Cain đã dùng đến. Nhưng nó có thể dẫn đến sự xa cách và cô lập ngày càng tăng với những người xung quanh bạn.

Ví dụ, nếu một đồng nghiệp được thăng chức hơn bạn, bạn có thể muốn tránh xa cô ấy hoặc tệ hơn là nói xấu cô ấy. Nếu anh trai bạn tiết kiệm tiền để mua một chiếc ô tô mới, bạn có thể bắt đầu thầm ước chiếc xe của mình mới hơn và buông ra những lời chê bai về thói quen chi tiêu của anh trai mình. Hoặc nếu một giáo dân khác được giao nhiều trách nhiệm hơn trong một chức vụ mà bạn yêu thích, cảm giác bị tổn thương của bạn có thể khiến bạn từ bỏ chức vụ đó hoàn toàn. Tất cả những phản ứng này có thể giết chết các mối liên hệ.

So what's the answer? Listen to what the Lord told Cain. There will always be opportunities for resentment to arise—it's always "lurking at the door" (Genesis 4:7). But you don't have to give in to it. God's vision for you is an entirely different life. It's a life of freedom and joy, where you can turn your heart toward other people, whether they are a successful coworker or a sibling or a fellow parishioner. Ask for God's grace to master your tendencies toward resentment or bitterness. That's a prayer that the Lord is always happy to answer!

"Lord, protect me from all resentment and bitterness. I want to be free."

Vậy câu trả lời là gì? Hãy lắng nghe những gì Chúa đã nói với Cain. Luôn có những cơ hội để sự oán giận nảy sinh - nó luôn "ẩn núp ở cửa" (St 4,7). Nhưng bạn không cần phải đầu hàng. Tầm nhìn của Chúa dành cho bạn là một cuộc sống hoàn toàn khác. Đó là một cuộc sống tự do và vui vẻ, nơi bạn có thể hướng trái tim mình về phía người khác, cho dù họ là một đồng nghiệp thành đạt hay anh chị em ruột hoặc một giáo dân khác. Hãy cầu xin ân sủng của Chúa để chế ngự xu hướng oán giận hoặc cay đắng của bạn. Đó là lời cầu nguyện mà Chúa luôn vui vẻ trả lời!

Lạy Chúa, xin bảo vệ con khỏi mọi sự oán giận và cay đắng. Con muốn được tự do.

Mc 8,11-13

Mark 8:11-13

Ngài thở dài (Mc 8,12)

You're going about your business, when out of the blue, someone makes a snide comment to your face. What would you do? If you're like most people, you would get angry, and you would be tempted to make a vengeful retort. If you're already stressed, that same comment might make you explode into a rage. But with the eyes of faith, we can see how these reactions are a sign that our fallen nature might be taking over—and that it's a good time to remember what Jesus did in that same situation.

Surrounded by enemies who were constantly testing him, Jesus would have been justified in losing his temper. He was fully human, after all, so their slights likely hurt him just as much as they hurt us. But Jesus never returned their hostility with venom. When his tormentors asked him for yet another sign, Jesus just "sighed from the depth of his spirit" (Mark 8:12). Although clearly frustrated by their persistent unbelief, he didn't retaliate. He just

Bạn đang chuẩn bị cho công việc kinh doanh của mình, khi bất ngờ, một người nào đó đưa ra nhận xét gay gắt vào mặt bạn. Bạn sẽ làm gì? Nếu bạn giống như hầu hết mọi người, bạn sẽ tức giận, và bạn sẽ bị cám dỗ để trả thù. Nếu bạn đã căng thẳng, chính lời nhận xét đó có thể khiến bạn nổi cơn thịnh nộ. Nhưng với con mắt đức tin, chúng ta có thể thấy những phản ứng này là dấu hiệu cho thấy bản chất sa ngã của chúng ta có thể đang lấn lướt và đây là thời điểm thích hợp để nhớ lại những gì Chúa Giêsu đã làm trong tình huống tương tự.

Bị bao vây bởi những kẻ thù không ngừng thử thách Ngài, Chúa Giêsu hẳn đã được biện minh khi mất bình tĩnh. Dù sao thì Ngài cũng là một con người hoàn toàn, vì vậy những sự coi thường của họ có thể sẽ làm tổn thương Ngài nhiều như chúng làm tổn thương chúng ta. Nhưng Chúa Giêsu không bao giờ trả lại sự thù địch của họ bằng sự ác. Khi những kẻ hành hạ Ngài yêu cầu Ngài thêm một dấu hiệu khác, Chúa Giêsu chỉ "thở dài trong lòng" (Mc 8,12). Mặc dù rõ ràng bị thất vọng trước sự bất tín

moved on quietly.

Jesus had a phenomenal mastery over his emotional life! While we often don't need much to provoke us to pride or defensive anger, he always chose the way of humility. He knew that he didn't have to promote himself. He knew that his mission was to do his Father's will and to make him known. In this way, as in so many other ways, he showed himself to be the "perfect Son."

But all is not lost for us. We can do more than just try with all our might to imitate Jesus—or worse, just give up in the face of challenges. Jesus' own divine strength can become our strength. Because he experienced all the temptations we face and yet never gave in, we can ask him to bear our aggravation and frustrations. Because he offered a perfect sacrifice on the cross, we can share in his victorious life. When we embrace Godly self-control in our moments of anger, it's a sign that his Spirit is at work in us. Then, people won't see our "bad side"—they'll see only Jesus!

"Lord Jesus, I marvel that you took on my 'messy' emotions as well as my sin. Fill me with your compassion so that I can forgive and love those who have hurt me."

ngoa⁷o c⁷ của họ, Ngài vẫn không trả đũa. Ngài chỉ giữ th⁷nh lặng.

Chúa Giêsu đã có một khả năng làm chủ đời sống tình cảm của mình một cách phi thường! Trong khi chúng ta thường không cần nhiều để kích động chúng ta kiêu căng hoặc tức giận để phòng thủ, Ngài luôn chọn cách khiêm tốn. Ngài biết rằng Ngài không cần phải phô trương bản thân. Ngài biết rằng nhiệm vụ của mình là làm theo ý muốn của Cha mình và làm cho Cha được biết đến. Bằng cách này, cũng như nhiều cách khác, Ngài đã cho thấy mình là "Người Con hoàn hảo".

Nhưng tất cả đều không u⁷ng phí đối với chúng ta. Chúng ta có thể làm được nhiều điều hơn là chỉ cố gắng hết sức để noi gương Chúa Giêsu - hoặc tệ hơn là bỏ cuộc khi đối mặt với thử thách. Sức mạnh thần linh của chính Chúa Giêsu có thể trở thành sức mạnh của chúng ta. Bởi vì Ngài đã trải qua tất cả những cám dỗ mà chúng ta phải đối mặt và chưa bao giờ nhượng bộ, chúng ta có thể cầu xin Ngài chịu đựng sự bực bội và thất vọng của chúng ta. Bởi vì Ngài đã dâng sự hy sinh hoàn hảo trên thập tự giá, chúng ta có thể thông phần vào cuộc sống vinh thắng của Ngài. Khi chúng ta nắm giữ quyền tự chủ của Thiên Chúa trong những lúc tức giận, đó là dấu hiệu cho thấy Thánh Thần của Ngài đang hoạt động trong chúng ta. Khi đó, mọi người sẽ không nhìn thấy "mặt xấu" của chúng ta - họ sẽ chỉ nhìn thấy Chúa Giêsu!

Lạy Chúa Giêsu, con rất kinh ngạc khi Chúa đã gánh lấy những cảm xúc "hỗn độn" cũng như tội lỗi của con. Xin Chúa ban cho con lòng trắc ẩn của Chúa để con có thể tha thứ và yêu thương những người đã làm tổn thương con.

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