

**Thứ Ba, 4-2-2025. Năm C**  
**Tuesday, February-4-2025. Year C**  
**Tuần 4 Thường Niên**

**Hr 12, 1-4**

**Hebrews 12:1-4**

**Chúng ta được nâng đỡ nhân chứng đức tin như đám mây bao quanh (Hr 12,1)**

When we experience difficulties or challenges, it's easy to get downcast, literally and figuratively. It's tempting to keep our eyes on the ground and on every reason we have for being discouraged.

The author of the Letter to the Hebrews has a simple suggestion for us: look up! Lift your eyes and fix your gaze on Jesus and the great "cloud of witnesses"—saints and martyrs and heroes of the faith—who surround him (Hebrews 12:1). Why? Because even in the midst of their challenges, they still radiated a sense of joy and triumph.

Take Jesus, for example. He embraced the suffering of the cross because he loves us and because he could see the big picture. He did it "for the sake of the joy that lay before him" (Hebrews 12:2). That joy wasn't simply his own resurrection; it was his confidence that he could open the way for everyone to share eternal life with him.

Like Jesus, the saints also saw their difficulties in light of the joy that lay before them. They had the joy of knowing they were redeemed and beloved of God! They had the joy of knowing that their lives of prayer and service were building the kingdom of God. And they had the joyful hope of heaven.

For instance, St. John Bosco's ready laugh and magic tricks made him an attractive mentor to the at-risk boys he served. Blessed Catherine Jarrige is described by a biographer as "a high-

When we experience difficulties or challenges, it's easy to get downcast, literally and figuratively. It's tempting to keep our eyes on the ground and on every reason we have for being discouraged.

Khi chúng ta gặp khó khăn hoặc thử thách, chúng ta dễ chán nản, theo nghĩa đen và nghĩa bóng. Thật dễ để chúng ta nhìn xuống đất và nhìn vào mọi lý do khiến chúng ta nản lòng.

Tác giả của Thư gửi tín hữu Do Thái có một gợi ý đơn giản cho chúng ta: hãy nhìn lên! Hãy ngược mắt lên và hướng mắt về Chúa Giêsu và "đám mây nhân chứng" vĩ đại - các thánh, các vị tử đạo và những anh hùng của đức tin - những người vây quanh Người (Hr 12,1). Tại sao? Bởi vì ngay cả khi đang ở giữa những thử thách, họ vẫn tỏa ra cảm giác vui mừng và chiến thắng.

Hãy lấy Chúa Giêsu làm ví dụ. Ngài đã chấp nhận đau khổ trên thập tự giá vì Ngài yêu chúng ta và vì Ngài có thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Ngài đã làm điều đó "vì niềm vui đặt trước mặt Ngài" (Hr 12,2). Niềm vui đó không chỉ đơn thuần là sự phục sinh của chính Ngài; đó là sự tin tưởng của Ngài rằng Ngài có thể mở đường cho mọi người cùng chia sẻ sự sống vĩnh cửu với Ngài.

Giống như Chúa Giêsu, các thánh cũng nhìn thấy những khó khăn của họ dưới góc độ niềm vui đặt trước mặt họ. Họ đã có niềm vui khi biết rằng họ đã được cứu chuộc và được Chúa yêu thương! Họ đã có niềm vui khi biết rằng cuộc sống cầu nguyện và phục vụ của họ đang xây dựng vương quốc của Chúa. Và họ đã có niềm hy vọng vui mừng về thiên đàng.

Ví dụ, tiếng cười sảng khoái và những trò ảo thuật của Thánh Gioan Bosco đã khiến ngài trở thành người có vấn hấp dẫn đối với những cậu bé gặp nguy hiểm mà ngài phục vụ. Một người viết tiểu sử mô tả Chân phước Catherine

spirited, mischievous, prank-pulling adult . . . who smuggled priests to safety” during the French Revolution. St. Philip Neri is known as the saint of joy partly because he refused to take himself seriously.

Is something weighing you down today? Try taking up what the responsorial psalm urges: “May your hearts be ever merry!” (Psalm 22:27). This doesn’t mean making light of your suffering. It means that by looking to Jesus and the saints, you can find greater confidence in your calling and joy in your destiny.

Just for a little while, let your burdens slide off your shoulders and look up with delight to behold Jesus and all of his “merry” friends.

“Jesus, help me to raise my eyes to you. Thank you for all your joyful followers, here on earth and in heaven above.”

Jarrige là "một người vui vẻ, tinh nghịch, thích chơi khăm... người đã lén đưa các linh mục đến nơi an toàn" trong cuộc Cách mạng Pháp. Thánh Philip Neri được biết đến là vị thánh của niềm vui một phần vì ngài đã từ chối coi trọng bản thân mình.

Có điều gì đó đang đè nặng bạn ngày hôm nay không? Hãy thử thực hiện những gì thánh vịnh đáp ca thúc giục: "Nguyện lòng bạn luôn vui vẻ!" (Tv 22,27). Điều này không có nghĩa là coi nhẹ nỗi đau khổ của bạn. Điều đó có nghĩa là khi hướng về Chúa Giêsu và các thánh, bạn có thể tìm thấy sự tự tin lớn hơn vào ơn gọi của mình và niềm vui trong vận mệnh của mình.

Chỉ trong một thời gian ngắn, hãy trút bỏ gánh nặng khỏi vai và ngược lên với niềm vui để ngắm nhìn Chúa Giêsu và tất cả những người bạn “vui vẻ” của Ngài.

Lạy Chúa Giêsu, xin giúp con hướng mắt lên Chúa. Con cảm ơn Chúa vì tất cả những người theo Chúa vui vẻ, ở đây trên trái đất và trên thiên đàng.

**Mc 5, 21-43**

**Mark 5:21-43**

**Nếu tôi đụng tới vạt áo của Người, tôi sẽ được chữa lành (Mc 5,28)**

So often, we judge by appearances. We focus on how people look and draw a conclusion about their need for God. We even think about ourselves in a similar way!

In today’s Gospel, the two people who came to see Jesus could not have looked more different. One was wealthy, influential, and a respected leader of the synagogue. The other was an outcast, sick, and deemed ritually unclean (Mark 5:22, 25-26). Yet they both found themselves in a strikingly similar position: suffering and in need of help. What can we learn from these two people as they sought out

Chúng ta thường đánh giá qua vẻ bề ngoài. Chúng ta tập trung vào cách mọi người nhìn và đưa ra kết luận về nhu cầu của họ đối với Chúa. Chúng ta thậm chí còn nghĩ về bản thân mình theo cách tương tự!

Trong bài Tin Mừng hôm nay, hai người đến gặp Chúa Giêsu hoàn toàn khác nhau về vẻ bề ngoài. Một người giàu có, có thế lực và là người lãnh đạo giáo đường được kính trọng. Người còn lại là người bị ruồng bỏ, bệnh tật và bị coi là ô uế về mặt nghi lễ (Mc 5,22. 25-26). Tuy nhiên, cả hai đều thấy mình ở một hoàn cảnh rất giống nhau: đau khổ và cần được giúp đỡ. Chúng ta có thể học được gì từ hai người

Jesus?

We may experience seasons when life is challenging, and we feel discouraged, much like the suffering woman. Maybe we have exhausted all other options and are losing hope that God cares about our pain. At these moments, we can remember the woman's perseverance and tenacity as she pushed her way through the crowds to reach out to Jesus. We can trust that God does hear our cries. He will give us the strength we need.

In other seasons, we may appear to have it all together. Life may be going great, our parish is thriving, and our family life is fulfilling. However, Jairus serves as a sobering reminder that no matter how secure we may feel, our lives remain fragile. No matter what we look like, we all need God's tender care. Comfort or wealth can blind us to that need. Jairus came to a realization of his need amid tragedy, but his need for Christ was no less after his daughter was healed. So it is for us: even when everything appears secure, we still need Jesus. We need his love, his care, and his presence.

Jairus and the hemorrhaging woman sought out Jesus because of the circumstances in their lives. They needed him that day by the Sea of Galilee, and they would always need him. And so will we. This is why Jesus came.

Whatever your current circumstances, go to the Lord today and confess your need for him. In that honest place, he will always meet you.

"Father, I need you. I know that if I reach out my hand to you, you will lift me up."

này khi họ tìm kiếm Chúa Giêsu?

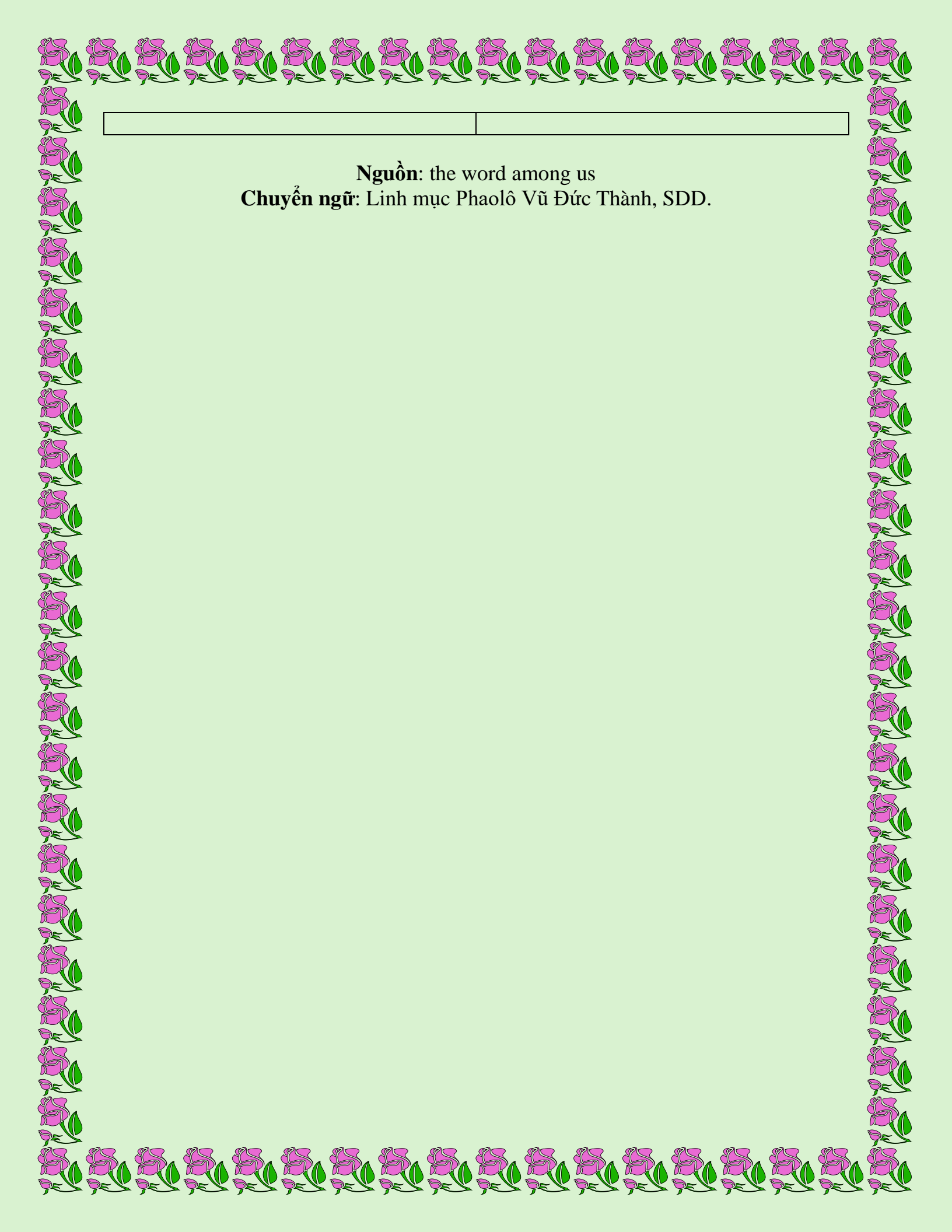
Chúng ta có thể trải qua những giai đoạn cuộc sống đầy thử thách và cảm thấy chán nản, giống như người phụ nữ đau khổ. Có thể chúng ta đã cạn kiệt với mọi lựa chọn khác và mất hy vọng rằng Chúa quan tâm đến nỗi đau của chúng ta. Vào những lúc này, chúng ta có thể nhớ đến sự kiên trì và bền bỉ của người phụ nữ khi bà băng qua đám đông để đến với Chúa Giêsu. Chúng ta có thể tin cậy rằng Chúa thật sự nghe thấy tiếng kêu cầu của chúng ta. Ngài sẽ ban cho chúng ta sức mạnh chúng ta cần.

Trong những mùa khác, chúng ta có thể có tất cả cùng nhau. Cuộc sống có thể sẽ tuyệt vời, giáo xứ của chúng ta phát triển và cuộc sống gia đình chúng ta viên mãn. Tuy nhiên, Giai-ru là một lời nhắc nhở nghiêm túc rằng dù chúng ta có cảm thấy an toàn đến đâu thì cuộc sống của chúng ta vẫn rất mong manh. Dù chúng ta trông như thế nào, tất cả chúng ta đều cần sự chăm sóc dịu dàng của Chúa. Sự thoải mái hay giàu có có thể khiến chúng ta mù quáng trước nhu cầu đó. Giai-ru nhận ra nhu cầu của mình giữa thảm kịch, nhưng ông vẫn cần Đức Kitô hơn sau khi con gái ông được chữa lành. Đối với chúng ta cũng vậy: ngay cả khi mọi thứ có vẻ an toàn, chúng ta vẫn cần Chúa Giêsu. Chúng ta cần tình yêu, sự chăm sóc và sự hiện diện của Ngài.

Giai-ru và người đàn bà bị băng huyết tìm đến Chúa Giêsu vì hoàn cảnh cuộc sống của họ. Họ cần Ngài vào ngày hôm đó bên bờ biển Galilê và họ sẽ luôn cần Ngài. Và chúng ta cũng vậy. Đây là lý do tại sao Chúa Giêsu đến.

Dù hoàn cảnh hiện tại của bạn thế nào đi nữa, hãy đến với Chúa ngay hôm nay và xưng nhận nhu cầu của bạn dành cho Ngài. Ở nơi chân thật đó, Ngài sẽ luôn gặp bạn.

Cha ơi, con cần Cha. Con biết rằng nếu con đưa tay ra cho Cha, Cha sẽ nâng con lên.



--	--

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