

Thứ Năm, 6-3-2025. Năm C
Thursday, March-6-2025. Year C

Thứ Năm sau Lễ Tro

Lc 9, 22-25

Luke 9:22-25

Nếu ai muốn theo tôi, hãy từ bỏ chính mình và vác thập giá mình mà theo tôi (Lc 9,23)

Have you ever been to a gym on a busy day? You probably see a lot of people lifting weights or running on treadmills. But what you probably do not see are a lot of smiles. Most people are sweating, breathing heavily, and maybe grimacing if they are doing a particularly hard workout. So why do they go to the gym if it's so unpleasant? It seems like a silly question, but we know the answer: because they are enjoying benefits after their workout. As they keep showing up, day after day, week after week, they are experiencing better health and more energy and achieving the goals they have set.

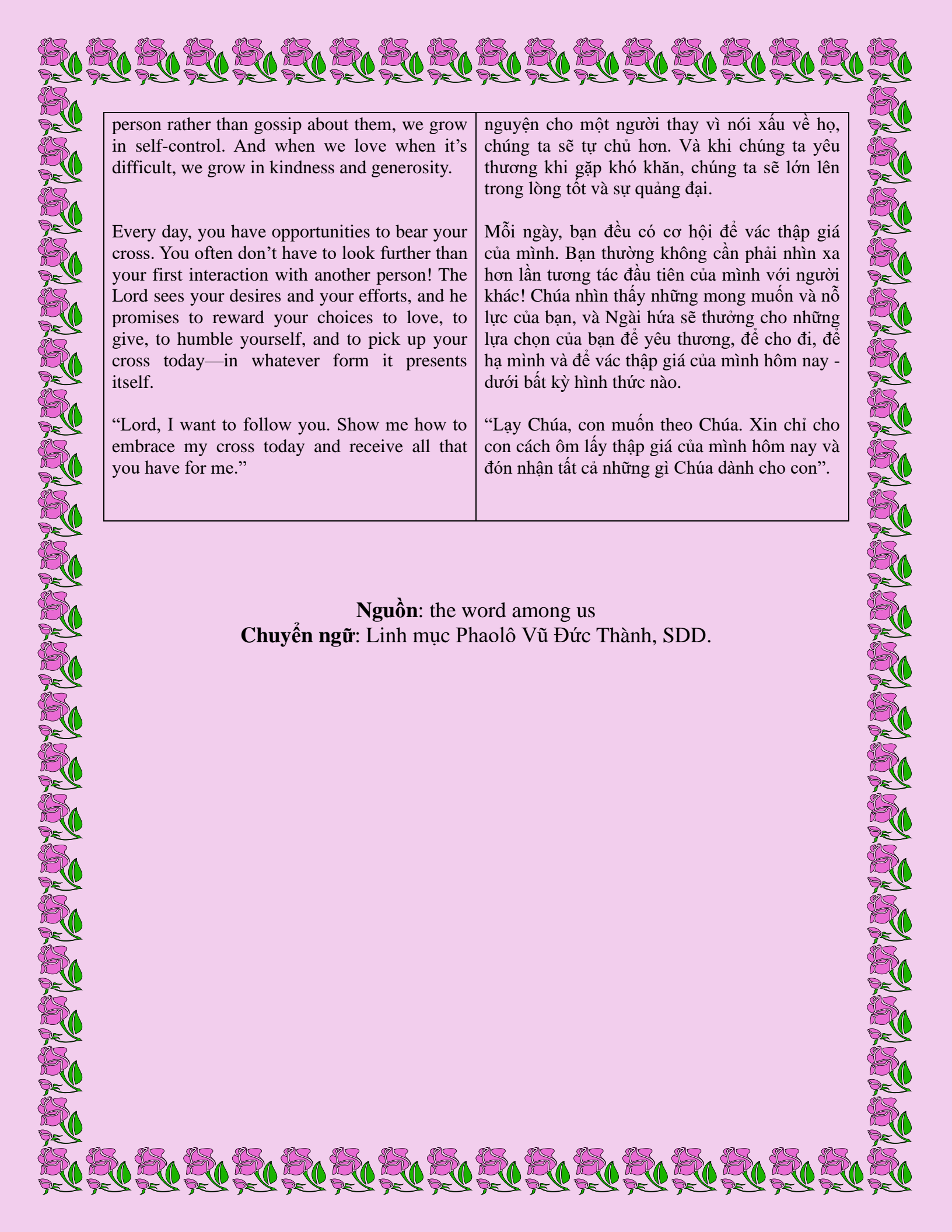
In today's Gospel, Jesus tells his listeners that in order to follow him, they must "take up [their] cross daily" (Luke 9:23). He knows that as we embrace our cross, we are doing things that can be hard and uncomfortable. We choose humility when we would like to win an argument. We reject the temptations of comparison and jealousy when we are scrolling on social media. In some ways, taking up our cross is the spiritual version of going to the gym. We are "training" ourselves to choose a path that is often difficult and that goes against our fallen desires but that reaps a multitude of benefits.

Today's responsorial psalm describes some of these "benefits": we become "like a tree planted near running water, that yields its fruit in due season, and whose leaves never fade" (1:3). When we give more than is comfortable for us, we grow in trust. When we pray for a

Bạn đã bao giờ đến phòng tập thể dục vào một ngày bận rộn chưa? Có lẽ bạn thấy rất nhiều người đang nâng tạ hoặc chạy trên máy chạy bộ. Nhưng có lẽ bạn không thấy nhiều nụ cười. Hầu hết mọi người đều đổ mồ hôi, thở hổn hển và có thể nhăn mặt nếu họ đang tập luyện đặc biệt khó khăn. Vậy tại sao họ lại đến phòng tập thể dục nếu điều đó quá khó chịu? Có vẻ như một câu hỏi ngớ ngẩn, nhưng chúng ta biết câu trả lời: vì họ đang tận hưởng những lợi ích sau khi tập luyện. Khi họ tiếp tục đến, ngày này qua ngày khác, tuần này qua tuần khác, họ đang có sức khỏe tốt hơn và nhiều năng lượng hơn và đạt được các mục tiêu mà họ đã đặt ra.

Trong Tin mừng hôm nay, Chúa Giêsu nói với những người nghe rằng để theo Ngài, họ phải "vác thập tự giá [của mình] hằng ngày" (Lc 9,23). Người biết rằng khi chúng ta vác lấy thập tự giá của mình, chúng ta đang làm những điều có thể khó khăn và không thoải mái. Chúng ta chọn sự khiêm nhường khi muốn thắng một cuộc tranh cãi. Chúng ta từ chối những cám dỗ so sánh và ghen tị khi chúng ta đang lướt mạng xã hội. Theo một cách nào đó, việc vác thập tự giá của mình là phiên bản tâm linh của việc đến phòng tập thể dục. Chúng ta đang "rèn luyện" bản thân để chọn một con đường thường khó khăn và đi ngược lại những ham muốn sa ngã của chúng ta nhưng lại gặt hái được vô số lợi ích.

Bài đáp ca hôm nay mô tả một số "lợi ích" này: chúng ta trở nên "như cây trồng gần dòng nước chảy, đúng mùa sinh hoa trái, lá không bao giờ tàn" (1,3). Khi chúng ta cho đi nhiều hơn mức mình thấy thoải mái, chúng ta sẽ lớn lên trong sự tin tưởng. Khi chúng ta cầu



person rather than gossip about them, we grow in self-control. And when we love when it's difficult, we grow in kindness and generosity.

Every day, you have opportunities to bear your cross. You often don't have to look further than your first interaction with another person! The Lord sees your desires and your efforts, and he promises to reward your choices to love, to give, to humble yourself, and to pick up your cross today—in whatever form it presents itself.

“Lord, I want to follow you. Show me how to embrace my cross today and receive all that you have for me.”

nguyên cho một người thay vì nói xấu về họ, chúng ta sẽ tự chủ hơn. Và khi chúng ta yêu thương khi gặp khó khăn, chúng ta sẽ lớn lên trong lòng tốt và sự quảng đại.

Mỗi ngày, bạn đều có cơ hội để vác thập giá của mình. Bạn thường không cần phải nhìn xa hơn lần tương tác đầu tiên của mình với người khác! Chúa nhìn thấy những mong muốn và nỗ lực của bạn, và Ngài hứa sẽ thưởng cho những lựa chọn của bạn để yêu thương, để cho đi, để hạ mình và để vác thập giá của mình hôm nay - dưới bất kỳ hình thức nào.

“Lạy Chúa, con muốn theo Chúa. Xin chỉ cho con cách ôm lấy thập giá của mình hôm nay và đón nhận tất cả những gì Chúa dành cho con”.

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