

**Thứ Sáu, 8-8-2025. Năm C**  
**Friday, August-8-2025. Year C**  
**Tuần 18 Thường Niên**  
**Lễ Nhớ Thánh Đaminh, Linh mục**

**Mt 16, 24-28**

**Matthew 16:24-28**

**Ai muốn theo Ta phải từ bỏ mình, vác thập giá mình và theo Ta (Mt 16,24)**

At one time or another, you've probably seen ads for exercise programs. Did you ever notice that they always show healthy people? You never see anyone having any difficulties or looking exhausted. They are all glowing with health and seem to be enjoying themselves immensely. Those ads can seem phony to us, but there is a deliberate strategy to them. They are focusing on the end result and how you could look after completing the program, not the steps you have to take to get there.

Of course, we know that if you're not in shape, it's hard to get in shape, no matter what program you rely on. It will be challenging, and you will get tired. It's like that in the spiritual life, too. Taking up our cross is not easy!

That's why it's helpful to look at why we take up our cross. What is our motivation for denying ourselves and for enduring the suffering and challenges that come from living a life of discipleship? And not just the motivation: what is the goal?

We can sum up the answer to both questions in one word: Jesus. Our goal is to become more like him and to be with him for all eternity. And the hardships we suffer, as well as whatever we choose to accept for his sake, we choose because we have tasted his love.

Có lẽ bạn đã từng thấy quảng cáo về các chương trình tập thể dục. Bạn có bao giờ để ý rằng chúng luôn cho thấy những người khỏe mạnh không? Bạn không bao giờ thấy ai gặp khó khăn hay trông kiệt sức. Tất cả họ đều rạng rỡ vì sức khỏe và dường như đang vô cùng tận hưởng. Những quảng cáo đó có vẻ giả tạo với chúng ta, nhưng chúng có một chiến lược cố ý. Chúng tập trung vào kết quả cuối cùng và cách bạn có thể trông như thế nào sau khi hoàn thành chương trình, chứ không phải các bước bạn phải thực hiện để đạt được mục tiêu.

Tất nhiên, chúng ta biết rằng nếu bạn không có vóc dáng cân đối, thì sẽ rất khó để có được vóc dáng cân đối, bất kể bạn dựa vào chương trình nào. Sẽ rất khó khăn và bạn sẽ mệt mỏi. Trong đời sống tâm linh cũng vậy. Vác thập giá của mình không hề dễ dàng!

Đó là lý do tại sao việc xem xét lý do tại sao chúng ta vác thập giá của mình lại hữu ích. Động lực nào khiến chúng ta từ bỏ bản thân và chịu đựng những đau khổ và thử thách đến từ cuộc sống môn đệ? Và không chỉ động lực: mục tiêu là gì?

Chúng ta có thể tóm tắt câu trả lời cho cả hai câu hỏi trong một từ: Chúa Giêsu. Mục tiêu của chúng ta là trở nên giống Chúa hơn và ở bên Người mãi mãi. Và những khó khăn mà chúng ta phải chịu đựng, cũng như bất cứ điều gì chúng ta chọn chấp nhận vì Người, chúng ta chọn vì chúng ta đã nếm trải tình yêu của Người.

Khổ đau không phải là mục tiêu của chúng ta. Đó là lý do tại sao Chúa Giêsu không chỉ nói,

Suffering is not our goal. That's why Jesus doesn't say only, "Take up your cross." He goes on to say, "And follow me." It makes all the difference where we place our attention. If we focus only on our crosses, they will seem heavier. But if we look at the way these crosses lead us to a deeper reliance on Jesus and a closer relationship with him, they will become a little bit lighter.

As in everything else, Jesus himself is our model for taking up our cross. No matter what he did, he always kept his focus on his Father, not on the challenges or hardships he was facing. In the same way, when you keep your focus on Jesus and strive to follow him with all your heart, you'll accept every joy and sorrow as another step closer to becoming like Jesus, your crucified and risen Lord.

"Lord, give me the grace to take up my cross and follow you!"

"Hãy vác thập tự giá của mình." Người tiếp tục nói, "Và hãy theo Ta." Điều đó tạo nên sự khác biệt ở nơi chúng ta đặt sự chú ý của mình. Nếu chúng ta chỉ tập trung vào thập tự giá của mình, chúng sẽ có vẻ nặng hơn. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào cách những thập tự giá này dẫn chúng ta đến sự tin cậy sâu sắc hơn vào Chúa Giêsu và mối liên hệ gần gũi hơn với Người, chúng sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn một chút.

Giống như mọi thứ khác, chính Chúa Giêsu là hình mẫu của chúng ta về việc vác thập tự giá của mình. Bất kể Người làm gì, Người luôn tập trung vào Cha của mình, không phải vào những thách thức hay khó khăn mà Người đang phải đối mặt. Tương tự như vậy, khi bạn tập trung vào Chúa Giêsu và cố gắng theo Người hết lòng, bạn sẽ chấp nhận mọi niềm vui và nỗi buồn như một bước tiến gần hơn đến việc trở nên giống Chúa Giêsu, Chúa đã bị đóng đinh và phục sinh của bạn.

Lạy Chúa, xin ban cho con ơn vác thập tự giá mình mà theo Chúa!

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