

Thứ Bảy, 29-11-2025. Năm C
Saturday, November-29-2025. Year C
Tuần 34 Thường Niên

Lc 21, 34-36 Luke 21:34-36
... những lo lắng của đời sống thường ngày (Lc 21,34)

In clinical terms, anxiety is often defined as a feeling of restriction, both physical and emotional. People undergoing an anxiety attack typically experience a racing heart, a tightness in the chest, shortness of breath, and muscle tension. Emotionally, they can feel as if the walls are closing in around them or as if the weight of the world were bearing down on them. It can be overwhelming!

No wonder Jesus warns us against letting “the anxieties of daily life” overwhelm us (Luke 21:34)! It’s hard to “stand before the Son of Man” with a clenched jaw and shallow breathing (21:36). It’s hard to sense his love or his presence in the people around you when you are closed in on yourself.

Jesus wants us to learn how to go through life at peace and open to everything that comes our way. He wants us to practice accepting each situation on its own terms, confident in his mercy and relying on his power. He knows that if we can do that, we will be better able to receive his guidance, speak his word, and reflect his love, no matter the circumstance. We will be like St. Paul, who wrote, “I have the strength for everything through him who empowers me” (Philippians 4:13).

Of course, this kind of openhearted approach to life doesn’t come easily, and it doesn’t happen overnight. But it can grow as we try to live every day in the peace of Christ and as we immerse ourselves in his presence in prayer. Staying connected to Jesus, the Prince of

Theo y học, lo âu thường được định nghĩa là cảm giác bị hạn chế, cả về thể chất lẫn tinh thần. Những người trải qua cơn lo âu thường có cảm giác tim đập nhanh, tức ngực, khó thở và căng cơ. Về mặt cảm xúc, họ có thể cảm thấy như thể những bức tường đang khép lại xung quanh họ hoặc như thể sức nặng của thế giới đang đè nặng lên họ. Cảm giác đó có thể rất choáng ngợp!

Chẳng trách Chúa Giêsu cảnh báo chúng ta đừng để “những lo lắng đời thường” lấn át mình (Lc 21,34)! Thật khó để “đứng trước mặt Con Người” với hàm răng nghiến chặt và hơi thở gấp gáp (21,36). Thật khó để cảm nhận tình yêu thương hay sự hiện diện của Người nơi những người xung quanh khi bạn khép kín với chính mình.

Chúa Giêsu muốn chúng ta học cách sống bình an và cởi mở với mọi điều đến với mình. Người muốn chúng ta thực hành chấp nhận từng hoàn cảnh theo cách riêng của nó, tin tưởng vào lòng thương xót của Người và nương tựa vào quyền năng của Người. Người biết rằng nếu chúng ta làm được điều đó, chúng ta sẽ dễ dàng đón nhận sự hướng dẫn của Người, rao giảng lời Người và phản ánh tình yêu của Người hơn, bất kể hoàn cảnh nào. Chúng ta sẽ giống như Thánh Phaolô, người đã viết: “Tôi có sức mạnh làm được mọi sự nhờ Đấng ban sức mạnh cho tôi” (Pl 4,13).

Tất nhiên, cách tiếp cận cuộc sống cởi mở này không đến dễ dàng, và cũng không thể đạt được chỉ sau một đêm. Nhưng nó có thể phát triển khi chúng ta cố gắng sống mỗi ngày trong sự bình an của Chúa Kitô và khi chúng ta đắm mình trong sự hiện diện của Người qua lời cầu

Peace, we will gradually become more peaceful ourselves.

Try it today. Close your eyes, and take three long, deep breaths. With each inhale and exhale, slowly repeat the key verse in today's responsorial psalm: "Bless the Lord; praise and exalt him above all forever" (Daniel 3:82). Let his peace wash over you and calm your fears and anxieties. You belong to Christ, and he has you in the palm of his hand!

"Jesus, help me to face today with an open heart, filled with trust in you."

nguyện. Khi kết nối với Chúa Giêsu, Hoàng Tử Bình An, chúng ta sẽ dần dần trở nên bình an hơn.

Hãy thử làm điều này ngay hôm nay. Nhắm mắt lại và hít thở sâu ba lần. Với mỗi lần hít vào và thở ra, hãy từ từ lặp lại câu Kinh Thánh then chốt trong Thánh Vịnh Đáp Ca hôm nay: "Hãy chúc tụng Chúa; hãy ca ngợi và tôn vinh Người trên hết mọi sự đến muôn đời" (Đn 3,82). Hãy để sự bình an của Người tràn ngập bạn và xoa dịu nỗi sợ hãi và lo lắng của bạn. Bạn thuộc về Chúa Kitô, và Người nắm giữ bạn trong lòng bàn tay Người!

Lạy Chúa Giêsu, xin giúp con đối diện với ngày hôm nay với tấm lòng rộng mở, tràn đầy niềm tin nơi Chúa.

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