

**Chúa Nhật, 15-3-2026. Năm A**  
**Sunday, March-15-2026. Year A**  
**Tuần 4 Mùa Chay**

**Ep 5, 8-14                      Ephesians 5:8-14**  
**Hãy sống như con cái của sự sáng (Ep 5,8)**

It's no wonder St. Paul uses the analogy of light when he exhorts us to live in a manner worthy of our calling as disciples. Light is necessary to sustain life. It's essential for the photosynthesis process so that plants can provide us with food and produce the oxygen that we need to breathe. Light helps to regulate our sleep cycle, our mood, and our hormones, and it strengthens our immune system. Put simply, it's light that keeps us alive.

Paul tells us that before we were baptized into Christ, we lived in darkness, but now that we have received his Spirit, we have his light within us. We still live in a fallen world, however, and it might seem at times that we are surrounded only by darkness. But Paul is clear about who we are in Christ: We are now "light in the Lord" (Ephesians 5:8). We aren't just recipients of his light; we are light. That means that we need to "take no part in the fruitless works of darkness" (5:11). We can reject sin and commit to loving God and our neighbor.

So Paul gives us some advice on what living as "children of light" looks like. He tells us to "learn what is pleasing to the Lord" (Ephesians 5:8, 10). And how do we do that? By being consistent in prayer, by pondering the Scriptures, and by staying "awake" to the Spirit (5:13). When we let Jesus shed his light into our hearts, we experience greater freedom and healing from sin. As we allow his light to shine through us, we are able to guide others to

Không có gì ngạc nhiên khi Thánh Phaolô dùng hình ảnh ánh sáng để khuyên chúng ta sống xứng đáng với ơn gọi là môn đệ của mình. Ánh sáng cần thiết để duy trì sự sống. Nó rất quan trọng cho quá trình quang hợp để thực vật có thể cung cấp thức ăn cho chúng ta và tạo ra oxy mà chúng ta cần để thở. Ánh sáng giúp điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ, tâm trạng và hormone của chúng ta, đồng thời tăng cường hệ miễn dịch. Nói một cách đơn giản, chính ánh sáng giữ cho chúng ta sống.

Thánh Phaolô nói với chúng ta rằng trước khi được thanh tẩy trong Chúa Kitô, chúng ta sống trong bóng tối, nhưng bây giờ khi đã nhận được Thánh Linh của Ngài, chúng ta có ánh sáng của Ngài ở trong mình. Tuy nhiên, chúng ta vẫn sống trong một thế giới sa ngã, và đôi khi dường như chúng ta chỉ bị bao quanh bởi bóng tối. Nhưng Thánh Phaolô nói rõ về con người chúng ta trong Chúa Kitô: Bây giờ chúng ta là "ánh sáng trong Chúa" (Ep 5,8). Chúng ta không chỉ là người nhận ánh sáng của Ngài; chúng ta chính là ánh sáng. Điều đó có nghĩa là chúng ta cần phải "không tham gia vào những việc làm vô ích của bóng tối" (5,11). Chúng ta có thể từ bỏ tội lỗi và cam kết yêu thương Chúa và tha nhân.

Vì vậy, Phaolô cho chúng ta một số lời khuyên về việc sống như "con cái của ánh sáng" trông như thế nào. Ông bảo chúng ta hãy "học điều làm đẹp lòng Chúa" (Ep 5,8, 10). Và chúng ta làm điều đó như thế nào? Bằng cách kiên trì cầu nguyện, suy gẫm Kinh Thánh và luôn "tỉnh thức" trước Thánh Linh (5,13). Khi chúng ta để Chúa Giêsu soi sáng lòng mình, chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự tự do và chữa lành tội lỗi lớn hơn. Khi chúng ta cho phép ánh sáng của

him.

In the same way in which natural light is essential for our physical life, we need the spiritual light of Christ to keep our inner lives healthy. And when his light shines through us, we will produce “every kind of goodness and righteousness and truth” (Ephesians 5:9).

“Jesus, you are my light! Help me to let your light shine through me.”

Ngài chiếu rọi qua mình, chúng ta có thể hướng dẫn người khác đến với Ngài.

Cũng như ánh sáng tự nhiên rất cần thiết cho đời sống thể chất của chúng ta, chúng ta cần ánh sáng thiêng liêng của Đức Kitô để giữ cho đời sống nội tâm của chúng ta khỏe mạnh. Và khi ánh sáng của Ngài chiếu rọi qua chúng ta, chúng ta sẽ sinh ra “mọi sự tốt lành, công chính và chân thật” (Ep 5,9).

Lạy Chúa Giêsu, Chúa là ánh sáng của con! Xin giúp con để ánh sáng của Chúa chiếu rọi qua con.

**Ga 9, 1-41                      John 9:1-41**  
**Ngài đã mở mắt cho tôi (Ga 9,30)**

Today’s Gospel seems to be a simple miracle story. But it contains rich insight for us if we, like the blind man, allow Jesus to open our eyes.

Notice that this man was *born* blind. He had never been able to see his mother’s face or the light of a sunrise. For his entire life, he saw only darkness, and his condition was considered incurable.

Since we were born with the blindness of original sin, we can all identify with the challenges this man faced. Just as his physical blindness made it difficult for him to live in freedom and independence, so our spiritual blindness causes us to struggle to find our way to God. We lack the light to walk in love and holiness, and God can seem distant to us.

Jesus spotted the man in his isolation and suffering and reached out to him (John 9:1). He

Tin Mừng hôm nay dường như là một câu chuyện phép lạ đơn giản. Nhưng nó chứa đựng sự hiểu biết phong phú cho chúng ta nếu chúng ta, giống như người mù, để cho Chúa Giêsu mở mắt chúng ta.

Hãy chú ý rằng người đàn ông này bị mù *bẩm sinh*. Anh chưa bao giờ có thể nhìn thấy khuôn mặt của mẹ mình hay ánh bình minh. Trong suốt cuộc đời của mình, anh ta chỉ nhìn thấy bóng tối và tình trạng của anh ta được coi là không thể chữa khỏi.

Vì được sinh ra với sự mù quáng của tội nguyên tổ, tất cả chúng ta đều có thể đồng cảm với những thách thức mà người này phải đối mặt. Giống như sự mù lòa về thể lý khiến cho anh ta khó sống tự do và độc lập, thì sự mù lòa về tâm linh của chúng ta cũng làm cho chúng ta phải vật lộn để tìm đường đến với Thiên Chúa. Chúng ta thiếu ánh sáng để bước đi trong tình yêu và sự thánh thiện, và Thiên Chúa dường như xa vời với chúng ta.

Chúa Giêsu nhìn thấy người mù đang bị cô lập và đau khổ và đưa tay ra với anh (Ga 9,1).

applied mud to his eyes and told him to wash in the pool of Siloam. Suddenly, this man, who had never seen anything before, “came back able to see” (9:7). He could see his parents and the streets of Jerusalem—as well as the mockers who disputed his healing. Best of all, he saw Jesus! And although it took time, he came to recognize Jesus as the Lord and worshipped him (9:38).

Just as Jesus healed this man of his blindness, he has washed you clean of sin and healed your spiritual blindness in the waters of Baptism. No more stumbling in darkness—you have Jesus, the Light of the World, to guide you! No more hiding in shame over your sin—you are forgiven! No more isolation—you are a child of God and a member of his family! You may experience some lingering effects of sin, but Jesus offers you an opportunity to see more clearly each and every day. In time, he will overcome all your darkness.

Rejoice: Jesus has opened your eyes!

*“Thank you, Lord, for your grace. I was blind, but now I see.”*

Ngài bôi bùn lên mắt anh ta và bảo anh ta đến hồ Si-lô-ê để rửa. Đột nhiên, người mù này, trước đây chưa hề thấy gì, “đã thấy được trở lại” (9,7). Anh có thể nhìn thấy cha mẹ mình và đường phố Giêrusalem - cũng như những kẻ nhạo báng phản đối sự chữa lành của anh. Hơn hết, anh đã nhìn thấy Chúa Giêsu! Và mặc dù phải mất thời gian, anh đã nhận ra Chúa Giêsu là Chúa và thờ phượng Ngài (9,38).

Giống như Chúa Giêsu đã chữa lành cho người mù này, Ngài đã rửa sạch tội lỗi cho bạn và chữa lành sự mù lòa tâm linh của bạn trong nước Phép Rửa. Không còn vấp ngã trong bóng tối nữa - bạn có Chúa Giêsu, Ánh Sáng của Thế Gian, hướng dẫn bạn! Không còn che giấu sự xấu hổ về tội lỗi của mình - bạn đã được tha thứ! Không còn bị cô lập nữa - bạn là con của Thiên Chúa và là thành viên trong gia đình Ngài! Bạn có thể trải qua một số hậu quả kéo dài của tội lỗi, nhưng Chúa Giêsu cho bạn cơ hội để nhìn rõ hơn mỗi ngày. Trong thời gian, Ngài sẽ vượt qua tất cả bóng tối của bạn.

Hãy vui mừng lên: Chúa Giêsu đã mở mắt cho bạn!

Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa vì ân sủng của Chúa. Con đã bị mù, nhưng giờ đây con đã nhìn thấy.

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