

Thứ Năm, 19-2-2026. Năm A
Thursday, February-19-2026. Year A
Thứ Năm sau Thứ Tư Lễ Tro

Lc 9, 22-25

Luke 9:22-25

Ai muốn theo tôi, phải từ bỏ chính mình, vác thập giá mình hằng ngày mà theo (Lc 9,23)

“Lord, I hear this Scripture verse and I sometimes think it means I have to grit my teeth and push my way through my struggles and pain. It’s true that you suffered when you bore your cross, but help me also to see the freedom that you won for me as you embraced your suffering for our sake. Help me to see that I can experience that freedom as I embrace my own cross and offer my challenges for the needs of others.

“Jesus, when you took up your cross, you took upon yourself my every sin. You bore them so that I might die to sin and live to righteousness. By your wounds I have been healed (1 Peter 2:24). Your suffering cleansed me from sin and broke its power over me. Help me to take up my cross as I learn how to let go of my sin. May your life grow in me as I take up the cross of repentance and obedience to your ways.

“Jesus, as you walked the long way to Calvary, you fixed the gaze of your heart not on yourself but on your Father and on us. By emptying yourself, you, the selfless One, broke the grip of self-centeredness that can keep me bound. Help me now to set aside my worries and shift my gaze off myself, so that I can freely serve the people around me.

“Jesus, when you took up your cross, you showed me how to love. You loved me first, before I even reached out to you. Help me today to take up the cross of loving someone even if they are hard to love. Help me to take

“Lạy Chúa, con nghe câu Kinh Thánh này và đôi khi con nghĩ rằng nó có nghĩa là con phải nghiền răng chịu đựng và vượt qua những khó khăn và đau khổ của mình. Thật vậy, Ngài đã chịu đau khổ khi vác thập giá, nhưng xin Chúa giúp con cũng nhìn thấy sự tự do mà Ngài đã giành được cho con khi Ngài chịu đau khổ vì chúng con. Xin Chúa giúp con nhận ra rằng con có thể trải nghiệm sự tự do đó khi con vác thập giá của mình và dâng những thử thách của con cho nhu cầu của người khác.

“Lạy Chúa Giêsu, khi Ngài vác thập giá, Ngài đã gánh lấy mọi tội lỗi của con. Ngài đã gánh lấy chúng để con chết cho tội lỗi và sống cho sự công chính. Nhờ những vết thương của Ngài mà con đã được chữa lành (1Pr 2,24). Sự đau khổ của Ngài đã tẩy sạch tội lỗi khỏi con và phá vỡ quyền lực của nó trên con. Xin Chúa giúp con vác thập giá của mình khi con học cách buông bỏ tội lỗi. Nguyện sự sống của Ngài lớn lên trong con khi con vác thập giá của sự ăn năn và vâng phục đường lối của Ngài.”

“Lạy Chúa Giêsu, khi Ngài bước đi trên con đường dài đến đồi Canvê, Ngài đã hướng ánh mắt của mình không phải về chính mình mà về Cha và về chúng con. Bằng cách tự hạ mình, Ngài, Đấng vô vị kỷ, đã phá vỡ xiềng xích của sự ích kỷ có thể trói buộc con. Xin giúp con giờ đây gạt bỏ những lo lắng và chuyển hướng ánh mắt khỏi chính mình, để con có thể tự do phục vụ những người xung quanh con.

“Lạy Chúa Giêsu, khi Ngài vác thập giá, Ngài đã chỉ cho con cách yêu thương. Ngài đã yêu con trước, trước cả khi con tìm đến Ngài. Xin giúp con hôm nay vác thập giá của việc yêu thương một người nào đó, ngay cả khi người

the first step toward that other person. As I embrace this challenge, may your joy spill out of me.

“Jesus, as you hung on the cross, you asked your Father why he had abandoned you. But your death opened the gates of heaven for me! Every barrier between me and your Father has been removed. When you offer me the cross of physical or emotional suffering, help me to embrace it. Help me to trust that even when I’m suffering or feel abandoned, you are always close to me, pouring your love into my heart. As I surrender to your will, let me know the freedom of relying on you. Let me know the freedom and joy that flow from knowing you are walking beside me.

“Lord Jesus, thank you for all you have done on the cross! Help me to take up my own cross and know the freedom you have won for me.”

đó khó yêu thương. Xin giúp con bước những bước đầu tiên đến với người đó. Khi con đón nhận thử thách này, nguyện xin niềm vui của Ngài tràn ngập trong con.”

“Lạy Chúa Giêsu, khi Ngài bị treo trên thập tự giá, Ngài đã hỏi Cha tại sao Cha lại bỏ rơi Ngài. Nhưng cái chết của Ngài đã mở ra cánh cửa thiên đàng cho con! Mọi rào cản giữa con và Cha đã được dỡ bỏ. Khi Ngài trao cho con thập tự giá của sự đau khổ về thể xác hay tinh thần, xin giúp con đón nhận nó. Xin giúp con tin tưởng rằng ngay cả khi con đau khổ hay cảm thấy bị bỏ rơi, Ngài vẫn luôn ở gần con, đổ đầy tình yêu thương vào trái tim con. Khi con phó thác cho ý muốn của Ngài, xin cho con biết sự tự do khi nương tựa vào Ngài. Xin cho con biết sự tự do và niềm vui đến từ việc biết rằng Ngài đang bước đi bên cạnh con.

Lạy Chúa Giêsu, con cảm ơn Chúa vì tất cả những gì Chúa đã làm trên thập tự giá! Xin giúp con vác lấy thập tự giá của mình và biết được sự tự do mà Chúa đã giành được cho con.

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