

Thứ Sáu, 20-2-2026. Năm A
Friday, February-20-2026. Year A
Thứ Sáu sau Thứ Tư Lễ Tro

Mt 9, 14-15 Matthew 9:14-15
Thì... họ sẽ ăn chay (Mt 9,15)

Together with prayer and almsgiving, fasting is one of the three central practices we are called to take up during Lent. It's also the one we tend to pay the closest attention to. But why exactly is fasting such a good thing?

In today's Gospel, Jesus says, "The days will come when the bridegroom is taken away from them, and then they will fast" (Matthew 9:15). He is telling his disciples that because he is right there with them, they should be rejoicing, not fasting. It was an extraordinary time! But when he goes away, he says, they will take up again the time-honored spiritual practice of fasting.

Jesus, our Bridegroom, has "gone away" from us as well. So we, too, fast as we await that glorious day when we finally see him face-to-face. Not to mention, we all have times when we turn away from him and focus our attention on the excesses of the world. If we are blessed with plenty of possessions, we can lose sight of our need for God. We become so caught up in what we have—and in what we think we need—that we neglect our time in his presence. Or if we are keenly aware of our lack, we can become so caught up in what we actually need that we lose sight of the Lord's love for us and his desire to help provide for us. In both cases, fasting can bring us back to God!

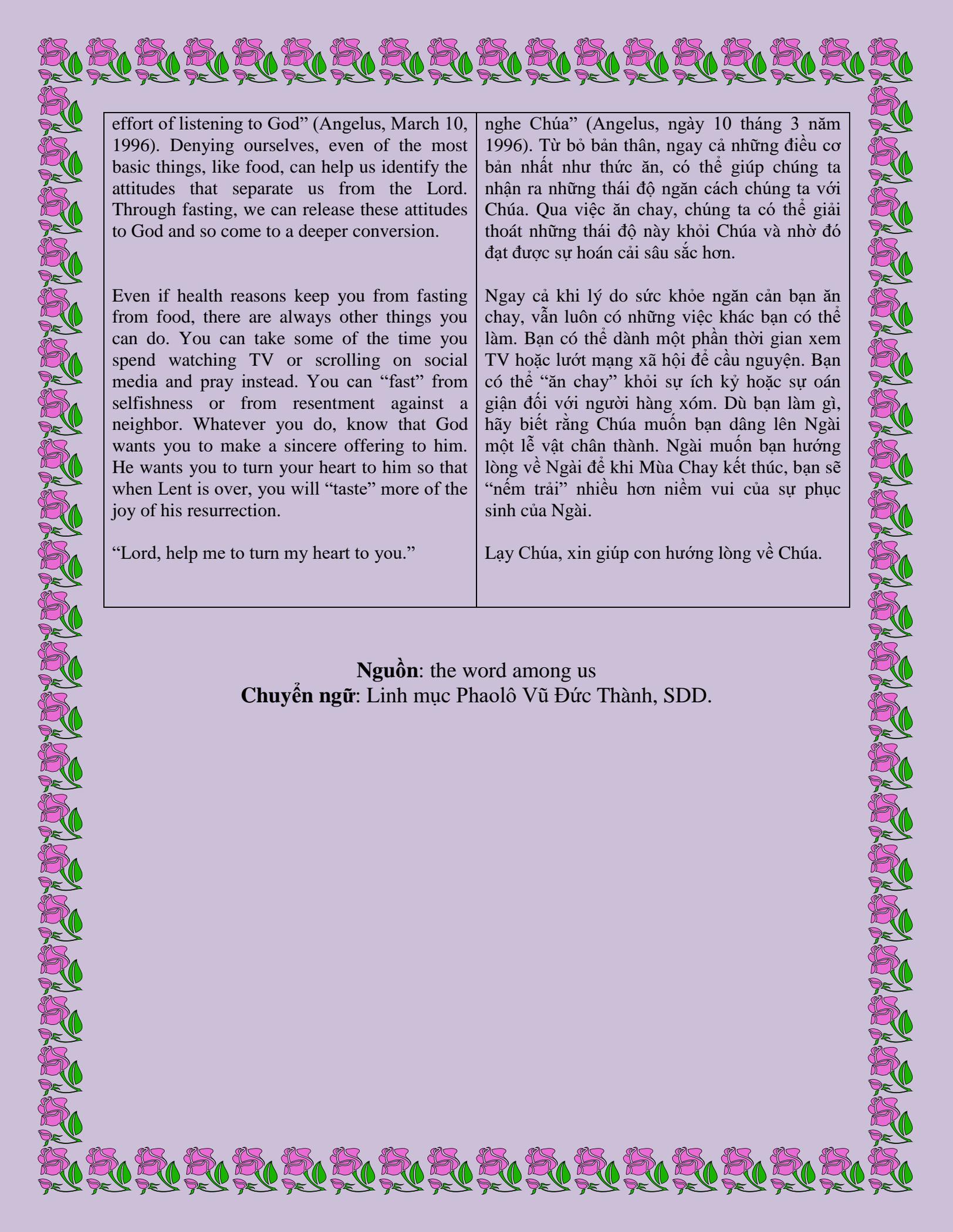
St. John Paul II once called fasting a "therapy for the soul." It can help us "in the interior

Cùng với cầu nguyện và bố thí, ăn chay là một trong ba thực hành trọng tâm mà chúng ta được mời gọi thực hiện trong Mùa Chay. Đó cũng là điều mà chúng ta thường chú trọng nhất. Nhưng tại sao ăn chay lại là một điều tốt lành như vậy?

Trong bài Tin mừng hôm nay, Chúa Giêsu nói: "Sẽ đến ngày, khi chàng rể bị cất khỏi họ, thì họ sẽ ăn chay" (Mt 9,15). Ngài nói với các môn đệ rằng vì Ngài đang ở ngay giữa họ, nên họ phải vui mừng chứ không phải ăn chay. Đó là một thời điểm phi thường! Nhưng khi Ngài ra đi, Ngài nói, họ sẽ lại thực hành việc ăn chay, một thực hành thiêng liêng lâu đời.

Chúa Giêsu, Chàng rể của chúng ta, cũng đã "ra đi" khỏi chúng ta. Vì vậy, chúng ta cũng ăn chay khi chờ đợi ngày vinh hiển đó, khi cuối cùng chúng ta được nhìn thấy Ngài mặt đối mặt. Chưa kể, tất cả chúng ta đều có những lúc quay lưng lại với Ngài và tập trung sự chú ý vào những điều dư dật của thế gian. Nếu chúng ta được ban phước với nhiều của cải, chúng ta có thể quên đi nhu cầu cần đến Chúa. Chúng ta thường quá chú trọng đến những gì mình đang có – và những gì mình nghĩ mình cần – đến nỗi bỏ bê thời gian ở bên cạnh Chúa. Hoặc nếu chúng ta nhận thức rõ sự thiếu thốn của mình, chúng ta lại quá bận tâm đến những gì mình thực sự cần đến nỗi quên mất tình yêu thương của Chúa dành cho chúng ta và ước muốn giúp đỡ, chu cấp cho chúng ta của Ngài. Trong cả hai trường hợp, ăn chay có thể đưa chúng ta trở lại với Chúa!

Đức Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II từng gọi ăn chay là "liệu pháp cho tâm hồn". Nó có thể giúp chúng ta "trong nỗ lực nội tâm lắng



effort of listening to God” (Angelus, March 10, 1996). Denying ourselves, even of the most basic things, like food, can help us identify the attitudes that separate us from the Lord. Through fasting, we can release these attitudes to God and so come to a deeper conversion.

Even if health reasons keep you from fasting from food, there are always other things you can do. You can take some of the time you spend watching TV or scrolling on social media and pray instead. You can “fast” from selfishness or from resentment against a neighbor. Whatever you do, know that God wants you to make a sincere offering to him. He wants you to turn your heart to him so that when Lent is over, you will “taste” more of the joy of his resurrection.

“Lord, help me to turn my heart to you.”

nghe Chúa” (Angelus, ngày 10 tháng 3 năm 1996). Từ bỏ bản thân, ngay cả những điều cơ bản nhất như thức ăn, có thể giúp chúng ta nhận ra những thái độ ngăn cách chúng ta với Chúa. Qua việc ăn chay, chúng ta có thể giải thoát những thái độ này khỏi Chúa và nhờ đó đạt được sự hoán cải sâu sắc hơn.

Ngay cả khi lý do sức khỏe ngăn cản bạn ăn chay, vẫn luôn có những việc khác bạn có thể làm. Bạn có thể dành một phần thời gian xem TV hoặc lướt mạng xã hội để cầu nguyện. Bạn có thể “ăn chay” khỏi sự ích kỷ hoặc sự oán giận đối với người hàng xóm. Dù bạn làm gì, hãy biết rằng Chúa muốn bạn dâng lên Ngài một lễ vật chân thành. Ngài muốn bạn hướng lòng về Ngài để khi Mùa Chay kết thúc, bạn sẽ “nếm trải” nhiều hơn niềm vui của sự phục sinh của Ngài.

Lạy Chúa, xin giúp con hướng lòng về Chúa.

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