

Thứ Bảy, 7-2-2026. Năm A
Saturday, February-7-2026. Year A
Tuần 4 Thường Niên

Mc 6, 30-34

Mark 6:30-34

Chính anh em hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút (Mc 6,31)

The apostles had just returned from their first missionary assignment, and the first thing they did was gather around Jesus and tell him everything. You can imagine their excitement as they shared how the Spirit surprised them when they brought the gospel to the countryside. But you can also imagine that they were tired. Jesus knew they needed time alone with him, and so he suggested, Come away and rest a while! (Mark 6:31).

When we set aside time with Jesus in prayer, he refreshes us and gives us the strength to love. We might not travel on mission as the apostles did, but there are many ways that we do serve and minister to the people around us. Whether we are caring for an ailing family member, spending extra time helping out at our parish, or praying outside an abortion clinic, we all need to let Jesus refresh us and empower us to keep giving. As the old saying goes, “You can’t give what you don’t have.”

That’s why Jesus invites you every day to come away with him. He might even lead you to spend a longer time—maybe a day or half day—on retreat with him. He loves to pour his life into you, to mold your heart, and to give you his strength.

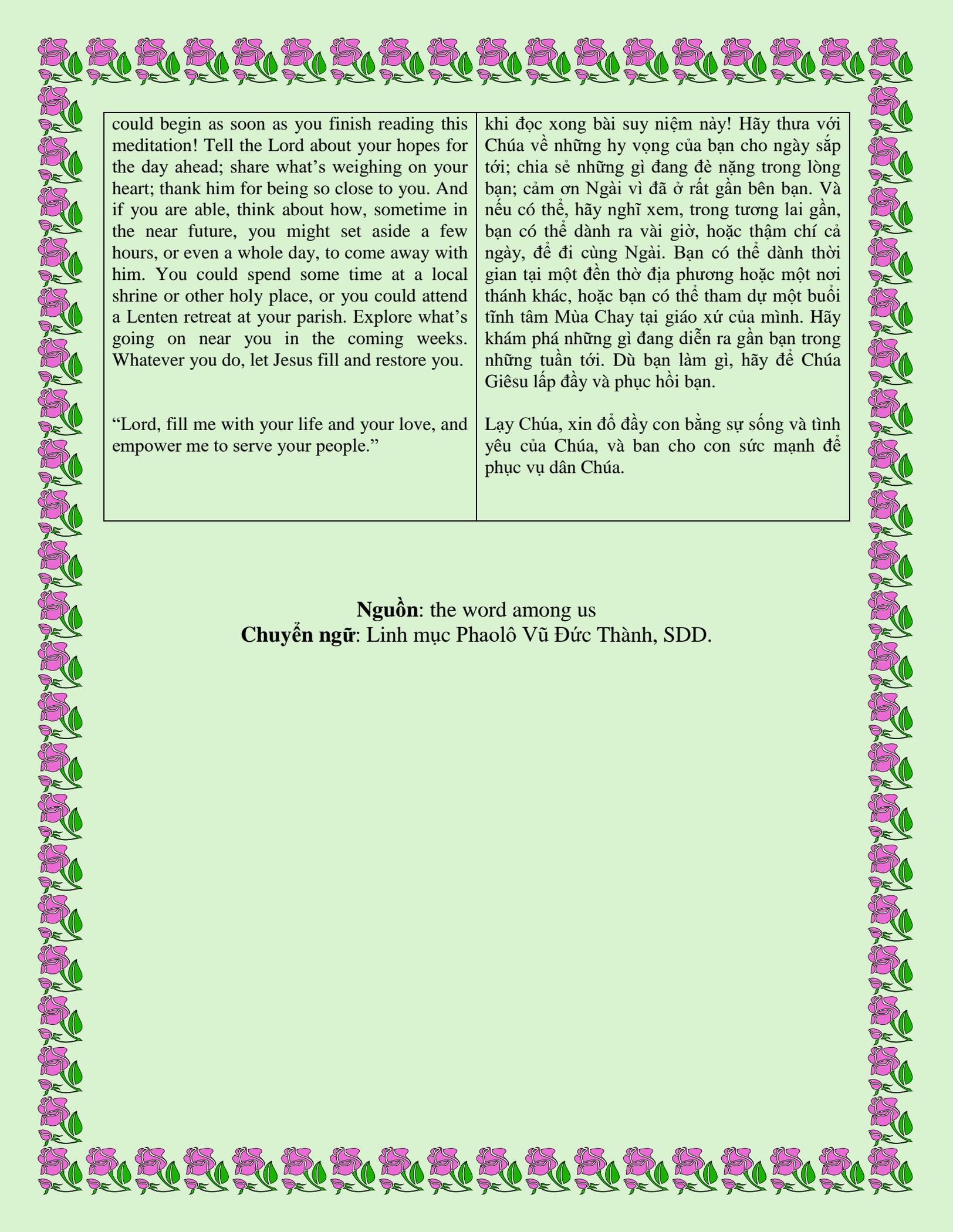
Every day is a new opportunity to say yes to Jesus’ invitation. Will you hear his voice calling you to “rest a while” with him? You

Các tông đồ vừa trở về sau chuyến truyền giáo đầu tiên, và điều đầu tiên họ làm là quây quần bên Chúa Giêsu và kể cho Ngài nghe mọi chuyện. Bạn có thể tưởng tượng được sự phấn khích của họ khi chia sẻ về việc Chúa Thánh Thần đã làm họ ngạc nhiên như thế nào khi họ mang Tin mừng đến vùng nông thôn. Nhưng bạn cũng có thể hình dung được họ đã mệt mỏi ra sao. Chúa Giêsu biết họ cần thời gian riêng tư với Ngài, nên Ngài đề nghị: "Hãy đến và nghỉ ngơi một chút!" (Mc 6,31).

Khi chúng ta dành thời gian cầu nguyện với Chúa Giêsu, Ngài sẽ làm mới chúng ta và ban cho chúng ta sức mạnh để yêu thương. Chúng ta có thể không đi truyền giáo như các tông đồ đã làm, nhưng có rất nhiều cách để chúng ta phục vụ và chăm sóc những người xung quanh. Cho dù chúng ta đang chăm sóc một thành viên trong gia đình đang đau yếu, dành thêm thời gian giúp đỡ tại giáo xứ, hay cầu nguyện bên ngoài phòng khám phá thai, tất cả chúng ta đều cần để Chúa Giêsu làm mới mình và ban sức mạnh để chúng ta tiếp tục cho đi. Như câu nói xưa đã nói: "Bạn không thể cho đi những gì bạn không có."

Đó là lý do tại sao Chúa Giêsu mời gọi bạn mỗi ngày hãy đến với Ngài. Ngài thậm chí có thể dẫn dắt bạn dành thời gian dài hơn – có thể là một ngày hoặc nửa ngày – để tĩnh tâm với Ngài. Ngài yêu thương tuôn đổ sự sống của Ngài vào bạn, hun đúc trái tim bạn và ban cho bạn sức mạnh của Ngài.

Mỗi ngày là một cơ hội mới để nói lời đồng ý với lời mời gọi của Chúa Giêsu. Bạn có nghe thấy tiếng Ngài gọi bạn “nghỉ ngơi một chút” với Ngài không? Bạn có thể bắt đầu ngay sau



could begin as soon as you finish reading this meditation! Tell the Lord about your hopes for the day ahead; share what's weighing on your heart; thank him for being so close to you. And if you are able, think about how, sometime in the near future, you might set aside a few hours, or even a whole day, to come away with him. You could spend some time at a local shrine or other holy place, or you could attend a Lenten retreat at your parish. Explore what's going on near you in the coming weeks. Whatever you do, let Jesus fill and restore you.

“Lord, fill me with your life and your love, and empower me to serve your people.”

khi đọc xong bài suy niệm này! Hãy thưa với Chúa về những hy vọng của bạn cho ngày sắp tới; chia sẻ những gì đang đè nặng trong lòng bạn; cảm ơn Ngài vì đã ở rất gần bên bạn. Và nếu có thể, hãy nghĩ xem, trong tương lai gần, bạn có thể dành ra vài giờ, hoặc thậm chí cả ngày, để đi cùng Ngài. Bạn có thể dành thời gian tại một đền thờ địa phương hoặc một nơi thánh khác, hoặc bạn có thể tham dự một buổi tĩnh tâm Mùa Chay tại giáo xứ của mình. Hãy khám phá những gì đang diễn ra gần bạn trong những tuần tới. Dù bạn làm gì, hãy để Chúa Giêsu lấp đầy và phục hồi bạn.

Lạy Chúa, xin đổ đầy con bằng sự sống và tình yêu của Chúa, và ban cho con sức mạnh để phục vụ dân Chúa.

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