

**Chúa Nhật, 8-3-2026. Năm A**  
**Sunday, March-8-2026. Year A**  
**Tuần 3 Mùa Chay**

**Xh 17, 3-7                      Exodus 17:3-7**  
**Chúa có ở giữa chúng ta không? (Xh 17,7)**

Today marks the third Sunday of Lent, and your enthusiasm for prayer, fasting, and almsgiving may be fading by now. Perhaps your Lenten sacrifices have been more challenging than you anticipated or you don't feel any closer to God. Like the Israelites in today's first reading, you may wonder, "Is the Lord in our midst or not?" (Exodus 17:7).

God had freed his people from slavery, yet they doubted that he would provide for them. In their thirst, they grew impatient and hardened their hearts despite all he had done for them. They even argued that slavery in Egypt was better than freedom in the desert! So they demanded that the Lord quench their thirst. In his mercy, God granted their request. Moses struck the rock, and water flowed forth for the people to drink.

In today's Gospel, we meet a Samaritan woman who also has a deep thirst. She comes to draw water, but Jesus asks her for a drink. She wonders: Who is this? Jesus replies, "If you knew. . . , you would have asked him and he would have given you living water" (John 4:10). She doesn't grasp who Jesus is, but her thirst opens her heart to him. "Give me this water," she asks, and Jesus reveals himself to her (4:15). He is the One who offers the waters of eternal life. He is the One who knows her past. He is the promised Messiah. Unlike the thirsty Israelites who grumbled, her heart is soft, receptive to God's presence. And in his goodness, Jesus quenches her thirst, and she leaves her water jar to tell everyone about him.

Hôm nay là Chúa nhật thứ ba Mùa Chay, và có lẽ lòng nhiệt thành cầu nguyện, ăn chay và bố thí của bạn đang giảm dần. Có thể những hy sinh trong Mùa Chay của bạn khó khăn hơn bạn tưởng hoặc bạn không cảm thấy gần gũi với Chúa hơn. Giống như dân Israel trong bài đọc thứ nhất hôm nay, bạn có thể tự hỏi: "Chúa có ở giữa chúng ta không?" (Xh 17,7).

Chúa đã giải thoát dân Ngài khỏi ách nô lệ, nhưng họ nghi ngờ rằng Ngài sẽ chu cấp cho họ không. Trong cơn khát, họ trở nên thiếu kiên nhẫn và cứng lòng dù Ngài đã làm tất cả những điều đó cho họ. Họ thậm chí còn cho rằng làm nô lệ ở Ai Cập còn tốt hơn là tự do trong sa mạc! Vì vậy, họ yêu cầu Chúa làm dịu cơn khát của họ. Trong lòng thương xót, Chúa đã nhậm lời cầu xin của họ. Môisen đập vào tảng đá, và nước chảy ra cho dân chúng uống.

Trong Tin Mừng hôm nay, chúng ta gặp một người phụ nữ Samaria cũng đang rất khát. Bà đến múc nước, nhưng Chúa Giêsu lại xin bà nước uống. Bà tự hỏi: Người này là ai? Chúa Giêsu đáp: "Nếu các người biết... thì đã xin Ngài, và Ngài đã ban cho các người nước hằng sống" (Ga 4,10). Bà không hiểu Chúa Giêsu là ai, nhưng cơn khát đã mở lòng bà ra với Ngài. "Xin cho tôi nước này", bà xin, và Chúa Giêsu tỏ mình ra cho bà (4,15). Ngài là Đấng ban nước sự sống đời đời. Ngài là Đấng biết quá khứ của bà. Ngài là Đấng Mêsia đã được hứa. Không giống như những người Israel khát nước và cầu nhau, lòng bà mềm mại, sẵn sàng đón nhận sự hiện diện của Chúa. Và trong lòng tốt của Ngài, Chúa Giêsu đã làm dịu cơn khát của bà, và bà bỏ lại bình nước để kể cho mọi người về Ngài.

Jesus wants to reveal himself to you—do you recognize him? He speaks to you through the Scriptures at Mass today; he invites you to quench your thirst as you receive him in the Eucharist. He is present in both the simple and the profound moments of life, in your dirty dishes and a beautiful sunrise. So open your eyes and “harden not your heart” (Psalm 95:8). The Lord is in your midst!

“I’m thirsty, Lord! Soften my heart so that I can recognize you today!”

Chúa Giêsu muốn tỏ mình ra cho bạn - bạn có nhận ra Ngài không? Ngài nói với bạn qua Kinh Thánh trong Thánh Lễ hôm nay; Ngài mời gọi bạn làm dịu cơn khát khi bạn đón nhận Ngài trong Bí tích Thánh Thể. Ngài hiện diện trong cả những khoảnh khắc giản dị và sâu sắc của cuộc sống, trong những chiếc đĩa bẩn của bạn và một bình minh tuyệt đẹp. Vậy hãy mở mắt ra và “đừng cứng lòng” (Tv 95,8). Chúa ở giữa bạn!

Lạy Chúa, con khát nước! Xin làm mềm lòng con để con có thể nhận ra Ngài hôm nay!

**Ga 4, 5-42**

**John 4:5-42**

**Chỉ cho tôi chút nước uống (Ga 4,7)**

Jesus and his disciples had been walking all morning. Now the sun was high in the sky and burning down on them. They were hot, dusty, and thirsty. As Jesus sat down next to Jacob’s well, he was probably looking forward to a cool drink of water.

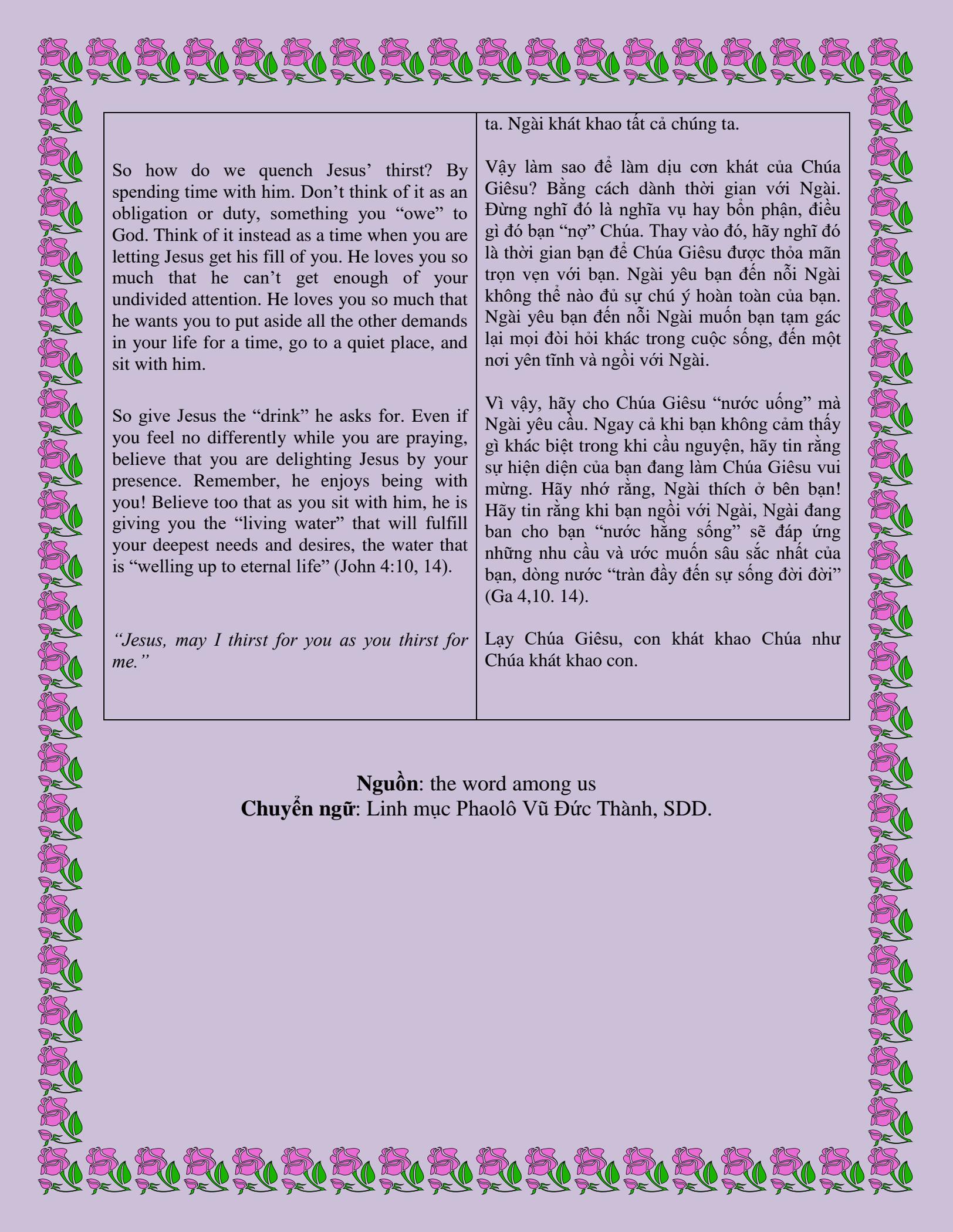
But when he asked a Samaritan woman who had come to the well to give him a drink, more was going on than Jesus just looking to quench his physical thirst. As St. Thérèse of Lisieux wrote, “When he said, ‘Give me a drink,’ it was the love of his poor creature that the Creator of the universe was seeking. He was thirsty for love.”

We might wonder why. Why would Jesus desire the love of someone who was not only a Samaritan but who had a checkered past and was living with a man who wasn’t her husband? Because that’s who Jesus is. Like the Father and the Holy Spirit, Jesus loves each one of us. No matter who we are or what our sins, he who is love cannot help but seek after our love. He thirsts for all of us.

Chúa Giêsu và các môn đệ đã đi bộ suốt buổi sáng. Lúc này mặt trời đã lên cao và chiếu gay gắt xuống họ. Họ nóng nực, bụi bặm và khát nước. Khi Chúa Giêsu ngồi xuống bên giếng Giacóp, có lẽ Ngài đang mong chờ một ngụm nước mát.

Nhưng khi Ngài hỏi một người phụ nữ Samaria đến giếng xin nước uống, điều đó không chỉ đơn thuần là việc Chúa Giêsu muốn giải khát. Như Thánh Thérèse de Lisieux đã viết: “Khi Ngài nói: ‘Hãy cho Ta uống nước,’ đó là tình yêu thương dành cho tạo vật nghèo nàn của Ngài mà Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đang tìm kiếm. Ngài khát khao tình yêu thương.”

Chúng ta có thể tự hỏi tại sao. Tại sao Chúa Giêsu lại khao khát tình yêu thương của một người không chỉ là người Samaria mà còn có quá khứ không mấy tốt đẹp và đang sống với một người đàn ông không phải là chồng của mình? Bởi vì đó chính là con người của Chúa Giêsu. Giống như Chúa Cha và Chúa Thánh Thần, Chúa Giêsu yêu thương mỗi người chúng ta. Cho dù chúng ta là ai hay tội lỗi của chúng ta là gì, Đấng là tình yêu thương không thể không tìm kiếm tình yêu thương của chúng



So how do we quench Jesus' thirst? By spending time with him. Don't think of it as an obligation or duty, something you "owe" to God. Think of it instead as a time when you are letting Jesus get his fill of you. He loves you so much that he can't get enough of your undivided attention. He loves you so much that he wants you to put aside all the other demands in your life for a time, go to a quiet place, and sit with him.

So give Jesus the "drink" he asks for. Even if you feel no differently while you are praying, believe that you are delighting Jesus by your presence. Remember, he enjoys being with you! Believe too that as you sit with him, he is giving you the "living water" that will fulfill your deepest needs and desires, the water that is "welling up to eternal life" (John 4:10, 14).

*"Jesus, may I thirst for you as you thirst for me."*

ta. Ngài khát khao tất cả chúng ta.

Vậy làm sao để làm dịu cơn khát của Chúa Giêsu? Bằng cách dành thời gian với Ngài. Đừng nghĩ đó là nghĩa vụ hay bổn phận, điều gì đó bạn "nợ" Chúa. Thay vào đó, hãy nghĩ đó là thời gian bạn để Chúa Giêsu được thỏa mãn trọn vẹn với bạn. Ngài yêu bạn đến nỗi Ngài không thể nào đủ sự chú ý hoàn toàn của bạn. Ngài yêu bạn đến nỗi Ngài muốn bạn tạm gác lại mọi đòi hỏi khác trong cuộc sống, đến một nơi yên tĩnh và ngồi với Ngài.

Vì vậy, hãy cho Chúa Giêsu "nước uống" mà Ngài yêu cầu. Ngay cả khi bạn không cảm thấy gì khác biệt trong khi cầu nguyện, hãy tin rằng sự hiện diện của bạn đang làm Chúa Giêsu vui mừng. Hãy nhớ rằng, Ngài thích ở bên bạn! Hãy tin rằng khi bạn ngồi với Ngài, Ngài đang ban cho bạn "nước hằng sống" sẽ đáp ứng những nhu cầu và ước muốn sâu sắc nhất của bạn, dòng nước "tràn đầy đến sự sống đời đời" (Ga 4,10. 14).

Lạy Chúa Giêsu, con khát khao Chúa như Chúa khát khao con.

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