

Thứ Ba, 21-4-2026. Năm A
Tuesday, April-21-2026. Year A
Tuần 3 Mùa Phục Sinh

Cv 7, 51-8, 1 Acts 7:51–8:1
Lạy Chúa, xin đừng họ tội này (Cv 7,60)

How could Stephen possibly forgive the people who were stoning him to death? Perhaps the answer is that this disposition of mercy did not come out of nowhere. Scripture describes Stephen as someone “filled with the Spirit and wisdom” who was working “great wonders and signs” (Acts 6:3, 8). Clearly, the Holy Spirit had transformed his life—to the point that Stephen had become like his master, Jesus, who had also asked his Father to forgive his killers.

Can you imagine the reaction of the men stoning Stephen when they heard these words? Instead of cursing them for what they were doing and calling down God’s vengeance on them, Stephen was doing the exact opposite!

Forgiveness is a hallmark of the Christian life. It’s the heart and soul of the gospel message, and everyone who experiences it is moved in some way or another. Yet in many ways, it can be unsettling—especially when we read stories of people who have the grace to forgive terrible crimes against themselves or their loved ones. It can even feel unnatural to forgive; resentment, anger, and even vengeance come so much easier and seem more “normal” to us.

It may feel unnatural, but forgiveness is not optional for believers. God actually commands us to forgive those who have sinned against us. He expects us to forgive minor offenses, such as someone who snubs us, ignores us, or directs a sarcastic remark at us. Even though it

Làm sao Stêphanô có thể tha thứ cho những người ném đá ông đến chết? Có lẽ câu trả lời là lòng thương xót này không tự nhiên mà có. Kinh Thánh mô tả Stêphanô là người “đầy đầy Thánh Thần và khôn ngoan”, người đã làm “những điềm thiêng và dấu lạ lớn lao” (Cv 6,3. 8). Rõ ràng, Thánh Thần đã biến đổi cuộc đời ông – đến mức Stêphanô trở nên giống như Thầy mình, Chúa Giêsu, người cũng đã cầu xin Cha mình tha thứ cho những kẻ giết mình.

Bạn có thể tưởng tượng phản ứng của những người ném đá Stêphanô khi họ nghe những lời này không? Thay vì nguyên rủa họ vì những gì họ đang làm và cầu xin Chúa báo thù họ, Stêphanô đã làm điều hoàn toàn ngược lại!

Sự tha thứ là dấu ấn của đời sống Kitô hữu. Đó là cốt lõi của thông điệp Tin mừng, và bất cứ ai trải nghiệm nó đều được lay động theo cách này hay cách khác. Tuy nhiên, theo nhiều cách, nó có thể gây khó chịu – đặc biệt khi chúng ta đọc những câu chuyện về những người có ân sủng để tha thứ cho những tội ác khủng khiếp chống lại chính họ hoặc những người thân yêu của họ. Thậm chí, việc tha thứ có thể cảm thấy không tự nhiên; Sự oán ghét, tức giận, và thậm chí cả sự trả thù dường như dễ dàng hơn và trở nên “bình thường” hơn đối với chúng ta.

Có thể cảm thấy không tự nhiên, nhưng tha thứ không phải là điều tùy chọn đối với người tin Chúa. Chúa thực sự truyền lệnh cho chúng ta tha thứ cho những người đã phạm tội chống lại chúng ta. Ngài mong muốn chúng ta tha thứ cho những lỗi lầm nhỏ, chẳng hạn như ai đó coi thường chúng ta, phớt lờ chúng ta, hoặc nói lời mỉa mai với chúng ta. Mặc dù điều đó có

can be very difficult and can take time, he also wants us to forgive family members or friends who have hurt us, betrayed us, or failed to help us when we most needed it.

If you are struggling to forgive someone, know that the grace of Jesus' resurrection is available to you. If the offense is so serious that you don't see how you could possibly forgive, just take the first step and ask God to forgive that person for you. Then, day by day, ask him to help you extend the same forgiveness. Ask your pastor or a close friend or counselor for help if you need to. It might be hard at first, but over time you will experience not only freedom from anger but also the joy of the risen Lord.

“Lord, help me to forgive anyone who has wronged me!”

thế rất khó khăn và cần thời gian, nhưng Ngài cũng muốn chúng ta tha thứ cho các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đã làm tổn thương chúng ta, phản bội chúng ta, hoặc không giúp đỡ chúng ta khi chúng ta cần nhất.

Nếu bạn đang vật lộn để tha thứ cho ai đó, hãy biết rằng ân sủng của sự phục sinh của Chúa Giêsu luôn sẵn có cho bạn. Nếu lỗi lầm quá nghiêm trọng đến nỗi bạn không biết làm thế nào mình có thể tha thứ, hãy bước đầu tiên và cầu xin Chúa tha thứ cho người đó thay bạn. Sau đó, mỗi ngày, hãy cầu xin Ngài giúp bạn mở rộng sự tha thứ tương tự. Hãy nhờ cha xứ, bạn bè thân thiết hoặc người tư vấn giúp đỡ nếu bạn cần. Ban đầu có thể khó khăn, nhưng theo thời gian, bạn sẽ không chỉ trải nghiệm sự giải thoát khỏi cơn giận mà còn cả niềm vui của Chúa Phục Sinh.

Lạy Chúa, xin giúp con tha thứ cho bất cứ ai đã làm hại con!

Ga 6, 30-35

John 6:30-35

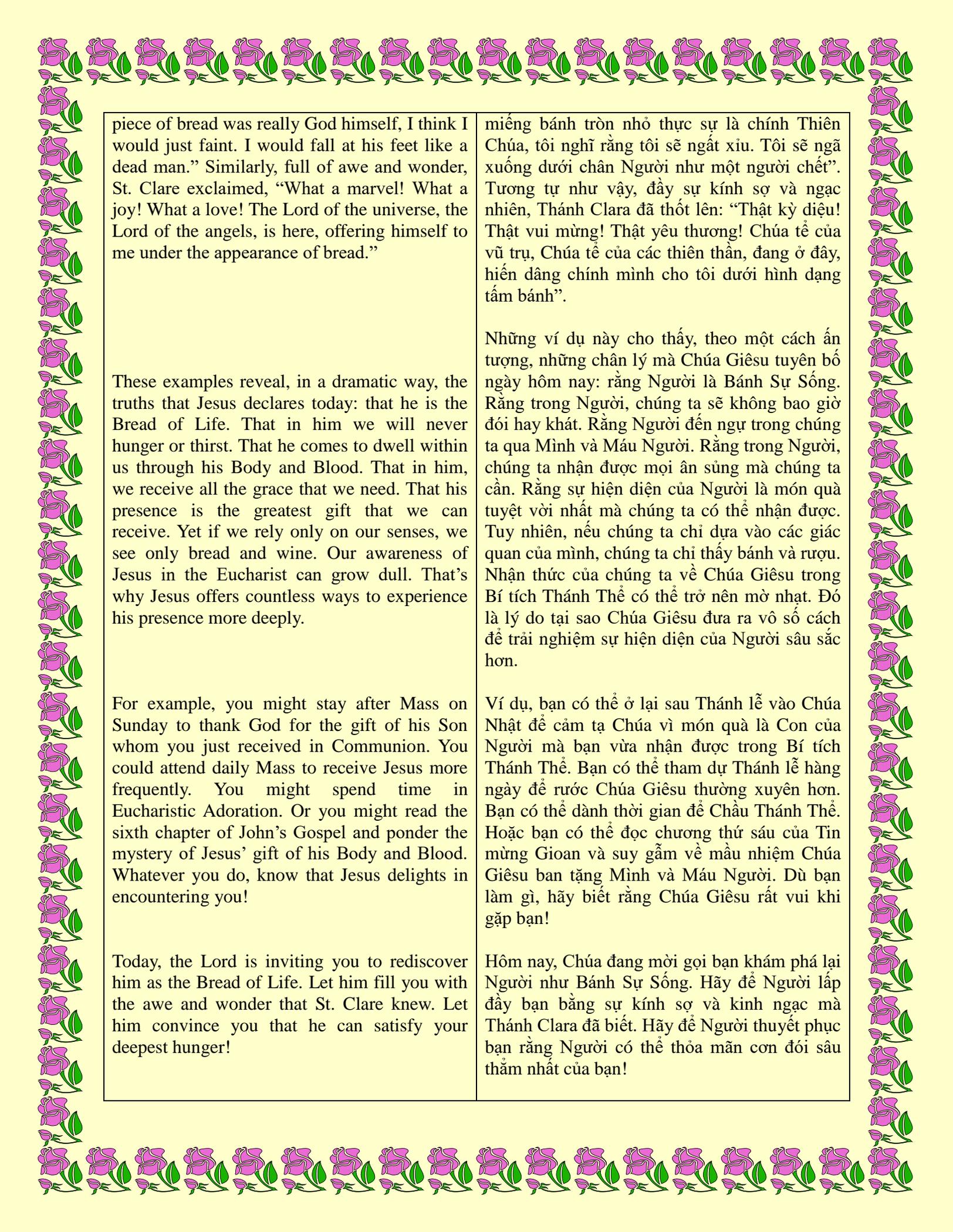
Ta là bánh hằng sống; ai đến với Ta sẽ không bao giờ đói (Ga 6,35)

Jesus is making a bold claim in today's Gospel. He is saying that he is the “true bread” of God that came down from heaven, greater even than God's gift of manna in the desert (John 6:32-33). He proclaims that he is the “bread of life” and will later say that we need to eat his body and drink his blood if we want to receive eternal life (6:35, 51-58). This is more than symbolic language; Jesus is truly present in the Eucharist!

We hear these truths so often that we can lose sight of their meaning. So listen to what a man from a different faith tradition once said: “If I believed that thing that looks like a little round

Chúa Giêsu đã đưa ra một tuyên bố táo bạo trong Tin Mừng hôm nay. Người nói rằng Người là “bánh đích thực” của Thiên Chúa từ trời xuống, thậm chí còn lớn hơn cả món quà manna của Thiên Chúa trong sa mạc (Ga 6,32-33). Người tuyên bố rằng Người là “bánh sự sống” và sau đó sẽ nói rằng chúng ta cần phải ăn thịt và uống máu Người nếu chúng ta muốn nhận được sự sống vĩnh cửu (6,35. 51-58). Đây không chỉ là ngôn ngữ tượng trưng; Chúa Giêsu thực sự hiện diện trong Bí tích Thánh Thể!

Chúng ta nghe những sự thật này thường xuyên đến nỗi chúng ta có thể quên mất ý nghĩa của chúng. Vì vậy, hãy lắng nghe những gì một người từ một truyền thống đức tin khác đã từng nói: “Nếu tôi tin rằng thứ trông giống như một



piece of bread was really God himself, I think I would just faint. I would fall at his feet like a dead man.” Similarly, full of awe and wonder, St. Clare exclaimed, “What a marvel! What a joy! What a love! The Lord of the universe, the Lord of the angels, is here, offering himself to me under the appearance of bread.”

These examples reveal, in a dramatic way, the truths that Jesus declares today: that he is the Bread of Life. That in him we will never hunger or thirst. That he comes to dwell within us through his Body and Blood. That in him, we receive all the grace that we need. That his presence is the greatest gift that we can receive. Yet if we rely only on our senses, we see only bread and wine. Our awareness of Jesus in the Eucharist can grow dull. That’s why Jesus offers countless ways to experience his presence more deeply.

For example, you might stay after Mass on Sunday to thank God for the gift of his Son whom you just received in Communion. You could attend daily Mass to receive Jesus more frequently. You might spend time in Eucharistic Adoration. Or you might read the sixth chapter of John’s Gospel and ponder the mystery of Jesus’ gift of his Body and Blood. Whatever you do, know that Jesus delights in encountering you!

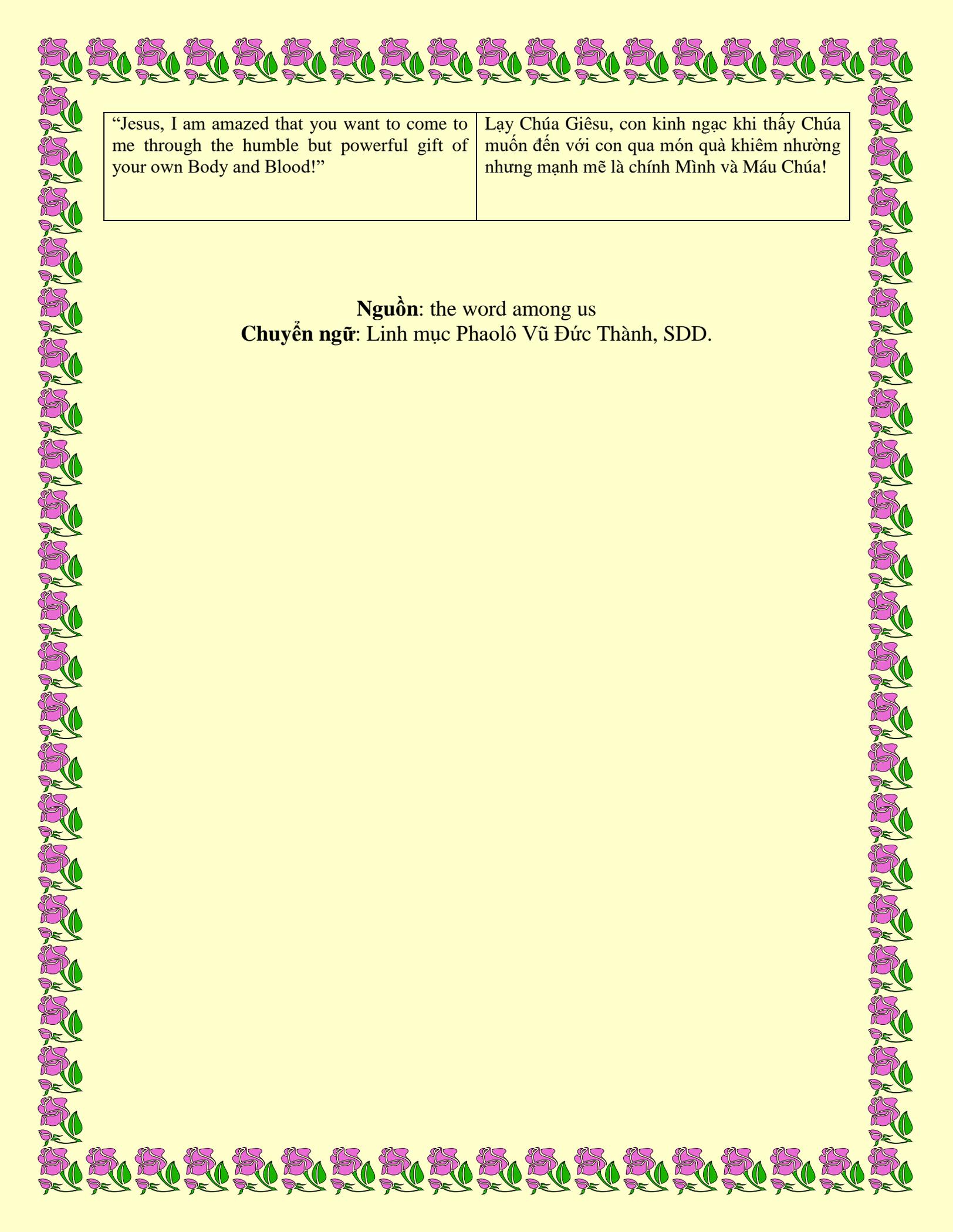
Today, the Lord is inviting you to rediscover him as the Bread of Life. Let him fill you with the awe and wonder that St. Clare knew. Let him convince you that he can satisfy your deepest hunger!

miếng bánh tròn nhỏ thực sự là chính Thiên Chúa, tôi nghĩ rằng tôi sẽ ngất xỉu. Tôi sẽ ngã xuống dưới chân Người như một người chết”. Tương tự như vậy, đầy sự kính sợ và ngạc nhiên, Thánh Clara đã thốt lên: “Thật kỳ diệu! Thật vui mừng! Thật yêu thương! Chúa tể của vũ trụ, Chúa tể của các thiên thần, đang ở đây, hiến dâng chính mình cho tôi dưới hình dạng tấm bánh”.

Những ví dụ này cho thấy, theo một cách ẩn tượng, những chân lý mà Chúa Giêsu tuyên bố ngày hôm nay: rằng Người là Bánh Sự Sống. Rằng trong Người, chúng ta sẽ không bao giờ đói hay khát. Rằng Người đến ngự trong chúng ta qua Mình và Máu Người. Rằng trong Người, chúng ta nhận được mọi ân sủng mà chúng ta cần. Rằng sự hiện diện của Người là món quà tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể nhận được. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ dựa vào các giác quan của mình, chúng ta chỉ thấy bánh và rượu. Nhận thức của chúng ta về Chúa Giêsu trong Bí tích Thánh Thể có thể trở nên mờ nhạt. Đó là lý do tại sao Chúa Giêsu đưa ra vô số cách để trải nghiệm sự hiện diện của Người sâu sắc hơn.

Ví dụ, bạn có thể ở lại sau Thánh lễ vào Chúa Nhật để cảm tạ Chúa vì món quà là Con của Người mà bạn vừa nhận được trong Bí tích Thánh Thể. Bạn có thể tham dự Thánh lễ hàng ngày để rước Chúa Giêsu thường xuyên hơn. Bạn có thể dành thời gian để Châu Thánh Thể. Hoặc bạn có thể đọc chương thứ sáu của Tin mừng Gioan và suy gẫm về mầu nhiệm Chúa Giêsu ban tặng Mình và Máu Người. Dù bạn làm gì, hãy biết rằng Chúa Giêsu rất vui khi gặp bạn!

Hôm nay, Chúa đang mời gọi bạn khám phá lại Người như Bánh Sự Sống. Hãy để Người lấp đầy bạn bằng sự kính sợ và kinh ngạc mà Thánh Clara đã biết. Hãy để Người thuyết phục bạn rằng Người có thể thỏa mãn cơn đói sâu thẳm nhất của bạn!



“Jesus, I am amazed that you want to come to me through the humble but powerful gift of your own Body and Blood!”

Lạy Chúa Giêsu, con kinh ngạc khi thấy Chúa muốn đến với con qua món quà khiêm nhường nhưng mạnh mẽ là chính Mình và Máu Chúa!

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