

Thứ Bảy, 20-6-2026. Năm A
Tuần 11 Thường Niên

Mt 6, 24-34 Matthew 6:24-34
Đừng lo lắng về cuộc sống của anh em (Mt 6,25)

Don't worry. Easier said than done, isn't it? We have needs—for food or clothing or shelter—that we can't ignore. We also have wants—for recognition, influence, or respect—that weigh on our minds and hearts. Jesus knows that.

But he tells us not to worry because he wants us to be free. He knows that worry ties us up in knots and eats away at our peace. It interferes with our relationship with him. So Jesus does more than simply want us to be free—he shows us the way to freedom: confident trust in God. The more we know how much our heavenly Father loves us, the more we can trust him. Look, Jesus says, at the way that God provides for birds and flowers. How much more will he take care of you? You are so much more important to him than those things that grow today and are gone tomorrow (Matthew 6:26-30).

Let that sink in! You are important to God. You are the crown of his creation. You are not forgotten; you are not abandoned. His love and commitment to you will never fade away. That's the foundation on which you can build the kind of audacious trust in the Father that Jesus describes here.

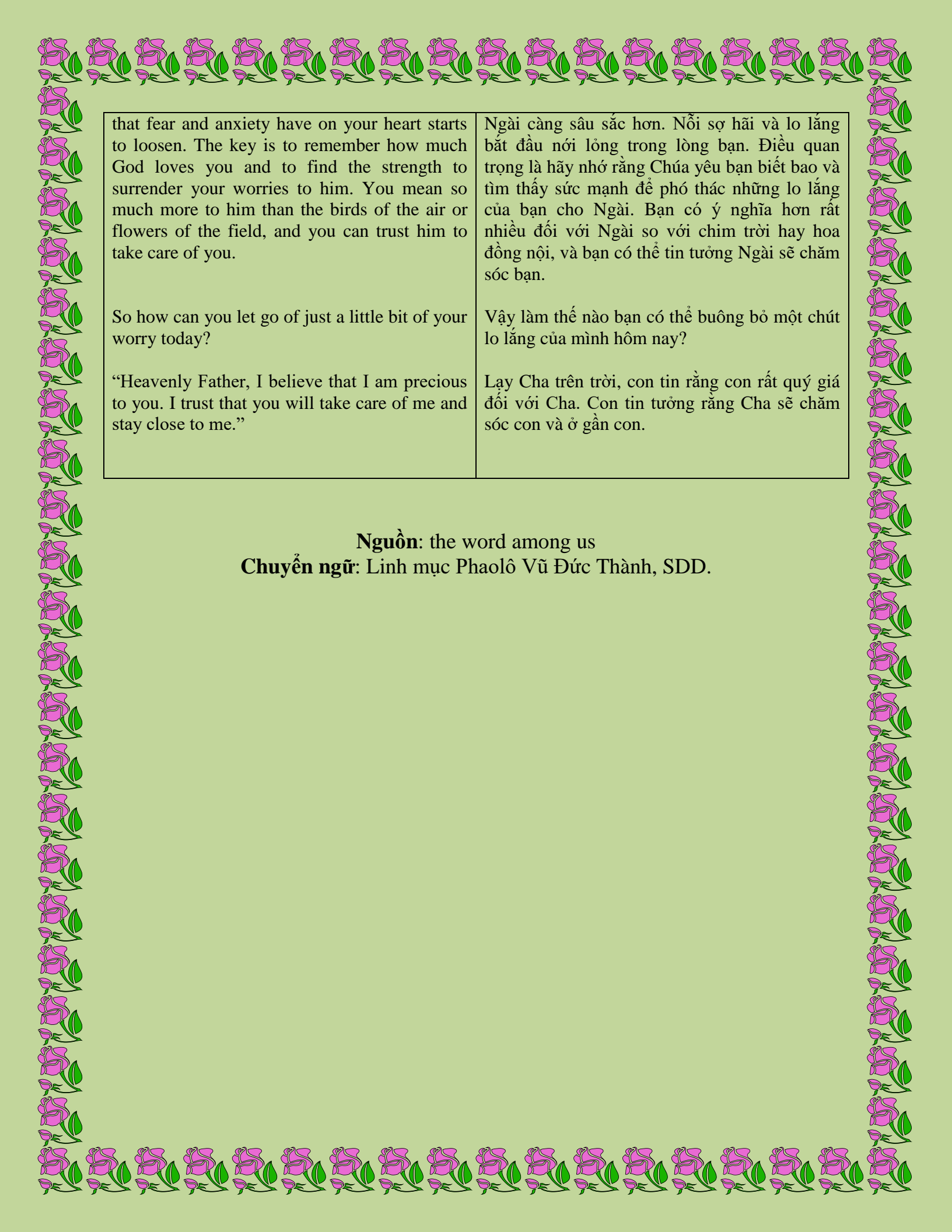
Putting aside worry may still feel easier said than done. That's where remembering comes in. Consider God's work in your own life or the lives of the saints. Even when a worrisome difficulty comes your way, God is with you. Each time you offer trying situations to God, your relationship with him deepens. The grip

Đừng lo lắng. Nói thì dễ hơn làm, phải không? Chúng ta có những nhu cầu – về thức ăn, quần áo hoặc chỗ ở – mà chúng ta không thể phớt lờ. Chúng ta cũng có những mong muốn – về sự công nhận, ảnh hưởng hoặc sự tôn trọng – đè nặng lên tâm trí và trái tim chúng ta. Chúa Giêsu biết điều đó.

Nhưng Ngài bảo chúng ta đừng lo lắng vì Ngài muốn chúng ta được tự do. Ngài biết rằng lo lắng trói buộc chúng ta và gặm nhấm sự bình an của chúng ta. Nó cản trở mối quan hệ của chúng ta với Ngài. Vì vậy, Chúa Giêsu không chỉ muốn chúng ta được tự do – Ngài chỉ cho chúng ta con đường dẫn đến tự do: sự tin tưởng vững chắc vào Thiên Chúa. Chúng ta càng biết Cha trên trời yêu thương chúng ta biết bao, chúng ta càng có thể tin tưởng Ngài hơn. Chúa Giêsu nói, hãy nhìn cách Thiên Chúa chu cấp cho chim chóc và hoa lá. Ngài sẽ chăm sóc các con nhiều hơn biết bao! Các con quan trọng với Ngài hơn những thứ mọc lên hôm nay và biến mất ngày mai (Mt 6,26-30).

Hãy suy ngẫm điều đó! Bạn rất quan trọng đối với Thiên Chúa. Bạn là đỉnh cao của sự sáng tạo của Ngài. Bạn không bị lãng quên; bạn không bị bỏ rơi. Tình yêu và sự tận tâm của Ngài dành cho bạn sẽ không bao giờ phai nhạt. Đó là nền tảng mà bạn có thể xây dựng nên lòng tin tưởng mạnh mẽ vào Cha mà Chúa Giêsu mô tả ở đây.

Việc gạt bỏ lo lắng có vẻ dễ nói hơn làm. Đó là lúc việc ghi nhớ trở nên quan trọng. Hãy suy ngẫm về công việc của Chúa trong cuộc đời bạn hoặc cuộc đời của các thánh. Ngay cả khi gặp phải khó khăn đáng lo ngại, Chúa vẫn ở bên bạn. Mỗi lần bạn dâng những hoàn cảnh khó khăn cho Chúa, mối quan hệ của bạn với



that fear and anxiety have on your heart starts to loosen. The key is to remember how much God loves you and to find the strength to surrender your worries to him. You mean so much more to him than the birds of the air or flowers of the field, and you can trust him to take care of you.

So how can you let go of just a little bit of your worry today?

“Heavenly Father, I believe that I am precious to you. I trust that you will take care of me and stay close to me.”

Ngài càng sâu sắc hơn. Nỗi sợ hãi và lo lắng bắt đầu nói lỏng trong lòng bạn. Điều quan trọng là hãy nhớ rằng Chúa yêu bạn biết bao và tìm thấy sức mạnh để phó thác những lo lắng của bạn cho Ngài. Bạn có ý nghĩa hơn rất nhiều đối với Ngài so với chim trời hay hoa đồng nội, và bạn có thể tin tưởng Ngài sẽ chăm sóc bạn.

Vậy làm thế nào bạn có thể buông bỏ một chút lo lắng của mình hôm nay?

Lạy Cha trên trời, con tin rằng con rất quý giá đối với Cha. Con tin tưởng rằng Cha sẽ chăm sóc con và ở gần con.

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