

**Thứ Hai, 14-9-2026. Năm A**  
**Tuần 24 Thường Niên**  
**Lễ Kính Suy Tôn Thánh Giá**

**Pl 2, 6-11**

**Philippians 2:6-11**

**Thiên Chúa đã suy tôn Người và ban cho Người một danh hiệu vượt trên mọi danh hiệu (Pl 2,9)**

Imagine rappelling down a canyon wall. From the cliff edge, you have a glorious sunlit view. Now, lowering yourself a little at a time, you gradually sink into the chilly darkness of the ravine.

This image can help us understand, if only in a very small way, what Paul tells us in today's second reading. Beginning in the very heights of heaven, Jesus freely chose to lower himself and take on the humble form of a servant. Coming among us as a child, he descended into weakness. He became, not just a servant, but a mortal man, and eventually a victim of torture, rejection, and ridicule. Then he died at the absolute floor of the human "canyon."

But, Paul says, this was not a moment of failure. Jesus intentionally descended to rock bottom. He knew this was necessary if he was going to restore our relationship with God. Looking at the cross in this light, we realize that what looked like a pit is actually the heights—the peak of grace. The cross is not where Jesus lost his power. It's where he revealed the power of God's love to conquer sin and death.

This is the love that Jesus offers you. His desire to be with you is so strong that he will dive down to meet you in the darkest parts of your life: your regrets, your worst moments, and your deepest fears. No part of your life is beyond his reach. He carries forgiveness,

Hãy tưởng tượng bạn đang đu dây xuống vách đá của một hẻm núi. Từ mép vách đá, bạn có một tầm nhìn rực rỡ dưới ánh mặt trời. Giờ đây, từ từ hạ mình xuống, bạn dần dần chìm vào bóng tối lạnh lẽo của vực sâu.

Hình ảnh này có thể giúp chúng ta hiểu, dù chỉ một phần nhỏ, điều mà Phao-lô nói với chúng ta trong bài đọc thứ hai hôm nay. Bắt đầu từ đỉnh cao của thiên đàng, Chúa Giêsu tự nguyện chọn hạ mình xuống và mang lấy hình hài khiêm nhường của một người tôi tớ. Đến giữa chúng ta như một đứa trẻ, Ngài đã xuống trong sự yếu đuối. Ngài trở thành, không chỉ là một người tôi tớ, mà còn là một người phạm trần, và cuối cùng là nạn nhân của sự tra tấn, bị ruồng bỏ và bị chế giễu. Rồi Ngài chết ở tận đáy vực sâu của nhân loại.

Nhưng, Phao-lô nói, đây không phải là một khoảnh khắc thất bại. Chúa Giêsu cố ý xuống tận đáy vực. Ngài biết điều này là cần thiết nếu Ngài muốn phục hồi mối quan hệ của chúng ta với Thiên Chúa. Nhìn vào thập tự giá dưới ánh sáng này, chúng ta nhận ra rằng điều trông giống như một hố sâu thực ra lại là đỉnh cao – đỉnh của ân sủng. Thập tự giá không phải là nơi Chúa Giêsu mất đi quyền năng của mình. Đó là nơi Ngài bày tỏ sức mạnh của tình yêu Thiên Chúa để chiến thắng tội lỗi và cái chết.

Đây là tình yêu mà Chúa Giêsu dành cho bạn. Khát khao được ở bên bạn của Ngài mạnh mẽ đến nỗi Ngài sẽ lặn xuống để gặp bạn trong những phần tăm tối nhất của cuộc đời bạn: những hối tiếc, những khoảnh khắc tồi tệ nhất và những nỗi sợ hãi sâu sắc nhất của bạn. Không có phần nào trong cuộc đời bạn nằm

courage, and hope into these dark troughs, and with his love, he can still raise you up.

Today, the Church exalts—literally, “lifts up”—the cross. We celebrate how God came down to rescue us. With this in mind, you, too, can “lift up” the cross. If you have a crucifix or a cross in your home, consider placing it in a prominent place today—on your kitchen table, perhaps. Or hold onto it as you pray. Thank the Lord for what he has done for you, and rejoice that Jesus can meet you wherever you are and lift you up with him.

“Lord Jesus, I exalt the power of the cross!”

ngoài tầm với của Ngài. Ngài mang đến sự tha thứ, lòng can đảm và hy vọng vào những vực sâu tăm tối này, và với tình yêu của Ngài, Ngài vẫn có thể nâng bạn lên.

Hôm nay, Giáo hội tôn vinh – theo nghĩa đen là “giơ cao” – thập giá. Chúng ta kỷ niệm việc Thiên Chúa đã xuống thế gian để cứu chuộc chúng ta. Với điều này trong tâm trí, bạn cũng có thể “giơ cao” thập giá. Nếu bạn có một cây thánh giá hoặc tượng Chúa chịu nạn trong nhà, hãy cân nhắc đặt nó ở một vị trí nổi bật hôm nay – có thể trên bàn bếp của bạn. Hoặc hãy cầm nó trong tay khi bạn cầu nguyện. Hãy tạ ơn Chúa vì những gì Ngài đã làm cho bạn, và hãy vui mừng vì Chúa Giêsu có thể gặp bạn ở bất cứ nơi nào bạn đang ở và nâng bạn lên cùng với Ngài.

Lạy Chúa Giêsu, con tôn vinh quyền năng của thập giá!

**Ga 3, 13-17**

**John 3:13-17**

**Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời (Ga 3,16)**

This verse from the Gospel of John may be the most famous passage in the whole Bible. It’s especially appropriate on this feast of the Exaltation of the Cross because it’s a concise summary of why the cross of Christ is central to our faith. Let’s reflect on it today.

Love. “God so loved the world that he gave his only Son” (John 3:16, emphasis added). God is a communion of three Persons, with a love and unity beyond our comprehension. Yet this triune God so desired to share his perfect love with us that the Son of God became a man. Out of that love, Jesus was willing to suffer and die

Câu Kinh Thánh này trong Tin mừng Gioan có lẽ là đoạn văn nổi tiếng nhất trong toàn bộ Kinh Thánh. Nó đặc biệt phù hợp trong ngày lễ Suy Tôn Thập Giá này, bởi vì nó là một bản tóm tắt ngắn gọn về lý do tại sao thập giá của Chúa Kitô là trung tâm của đức tin chúng ta. Chúng ta hãy cùng suy gẫm về điều này hôm nay.

Tình yêu. “Thiên Chúa yêu thương thế gian đến nỗi đã ban Con Một của Người” (Ga 3,16 nhấn mạnh thêm). Thiên Chúa là sự hiệp thông của Ba Ngôi, với tình yêu và sự hiệp nhất vượt quá sự hiểu biết của chúng ta. Tuy nhiên, Thiên Chúa Ba Ngôi này mong muốn chia sẻ tình yêu hoàn hảo của Người với chúng ta đến nỗi Con Thiên Chúa đã trở thành người phàm. Vì tình yêu đó, Chúa Giêsu đã sẵn sàng chịu

on the cross—all so that he could save us. This love is so immense; it knows no bounds. It will go to any lengths and give everything to bring us into God’s loving embrace.

Life. “. . . so that everyone who believes in him might not perish but might have eternal life” (John 3:16, emphasis added). God never wanted us to die. In Adam, we brought death upon ourselves when we turned away from God and went our own way. But on the cross, Jesus offered himself up as “expiation for our sins” (1 John 2:2). Through the shedding of his blood, Jesus conquered sin and death for everyone. This means that we can begin to experience eternal life even now. We don’t have to be slaves to sin, and we don’t have to fear death! When we do sin, the Holy Spirit can assure us of God’s mercy and forgiveness. And now, we can look forward in hope to life everlasting in his presence.

Love and life: this is the message of the cross. Today at Mass, gaze at the cross, and thank God for all that he has done for you in Christ Jesus, your Lord!

“Father, Son, and Holy Spirit, may the cross always remind me of your overflowing love for me.”

đau khổ và chết trên thập giá - tất cả để Người có thể cứu chúng ta. Tình yêu này thật bao la; nó không có giới hạn. Nó sẽ làm bất cứ điều gì và cho đi tất cả để đưa chúng ta vào vòng tay yêu thương của Thiên Chúa.

Sự sống. “... để tất cả những ai tin vào Người sẽ không bị hư mất nhưng được sống đời đời” (Ga 3,16 nhấn mạnh thêm). Thiên Chúa không bao giờ muốn chúng ta phải chết. Trong Adam, chúng ta đã tự chuốc lấy cái chết khi quay lưng lại với Thiên Chúa và đi theo con đường riêng của mình. Nhưng trên thập giá, Chúa Giêsu đã hiến dâng chính mình làm “lễ đền tội cho chúng ta” (1 Ga 2,2). Qua việc đổ máu, Chúa Giêsu đã chiến thắng tội lỗi và sự chết cho tất cả mọi người. Điều này có nghĩa là chúng ta có thể bắt đầu trải nghiệm sự sống vĩnh cửu ngay từ bây giờ. Chúng ta không cần phải làm nô lệ cho tội lỗi, và chúng ta không cần phải sợ chết! Khi chúng ta phạm tội, Chúa Thánh Thần có thể bảo đảm với chúng ta về lòng thương xót và sự tha thứ của Thiên Chúa. Và giờ đây, chúng ta có thể hướng về sự sống vĩnh cửu trong sự hiện diện của Người với niềm hy vọng.

Tình yêu và sự sống: đây chính là thông điệp của thập giá. Hôm nay, trong Thánh lễ, hãy nhìn lên thập giá và cảm tạ Thiên Chúa vì tất cả những gì Người đã làm cho bạn trong Chúa Giêsu Kitô, Chúa của bạn!

Lạy Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần, xin cho thập giá luôn nhắc nhở con về tình yêu tràn đầy của Chúa dành cho con.

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