

Mt 11,28-30

11:28 "Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng.

11:29 Anh em hãy mang lấy ách của tôi, và hãy học với tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường. Tâm hồn anh em sẽ được nghỉ ngơi bồi dưỡng.

11:30 Vì ách tôi êm ái, và gánh tôi nhẹ nhàng".

NGHỈ NGƠI BỒI DƯỠNG NƠI CHÚA

Khi ấy, Đức Giê-su cất tiếng nói: “Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng.” (Mt 11,28)

Suy niệm: “Bồi dưỡng” là một khái niệm đang phổ biến trong xã hội chúng ta. Dù mức sống càng ngày càng nâng cao: từ ăn no mặc ấm, đến ăn ngon mặc đẹp, rồi ăn sung mặc sướng đến ăn kiêng mặc mát, nhưng người ta vẫn chưa thấy như thế là đủ. Và như vậy cần phải “bồi dưỡng”: “bồi dưỡng” cho sức khoẻ, cho sắc đẹp. Về phương diện tinh thần cũng không kém cạnh. Không chỉ người lớn phải bồi dưỡng nghiệp vụ thường xuyên, mà cả các bé chưa đi mẫu giáo cũng phải chạy đua học bồi dưỡng để trở thành “thần đồng”. Chúa Giê-su dạy chúng ta hãy đến với Ngài để được “*nghỉ ngơi bồi dưỡng*”. Bồi dưỡng theo kiểu thế gian lắm khi làm người ta thêm căng thẳng, bất an. Còn nơi Thiên Chúa, chúng ta được hưởng trước sự an bình thư thái mà chúng ta sẽ hưởng trọn vẹn trên thiên đàng.

Mời Ban: Người thời nay dễ bị rơi vào tình trạng căng thẳng tâm lý (stress). Để xả “stress” có người tìm đến những liệu pháp tâm lý; có người lại sa đà vào lối sống buông thả, bê tha trong các tệ nạn như rượu chè, cờ bạc, ma tuý, v.v..., những điều chẳng những không giảm bớt mà còn làm người ta thêm căng thẳng và suy sụp. Mời bạn đến với Đức Ki-tô để nhận được liệu pháp tâm linh: học với Ngài tính “*hiền hậu và khiêm tốn*”; phó thác nơi Ngài, trong Lời Chúa và Thánh Thể, chúng ta sẽ được sự an bình thư thái của thiên đàng.

Sống Lời Chúa: Thường xuyên cầu nguyện bằng cách nhắm đi nhắc lại nhiều lần câu Lời Chúa và xin ơn bình an trong tâm hồn: “*Không có gì tách tôi ra khỏi tình yêu của Thiên Chúa, trong Đức Ki-tô*” (Rm 8,39).

