

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".

ÁCH CỦA CHÚA GIÊ-SU

"Vì ách tôi êm ái, và gánh tôi nhẹ nhàng." (Mt 11,30)

Suy niệm: Cái "ách", biểu tượng của khổ sai, nô dịch, của nặng nề, tủi nhục, thế mà Chúa Giê-su lại bảo "*Hãy mang ách của Ngài*" vì nó "*êm ái, nhẹ nhàng*"! Một điều thật khó nghe đối với ai không học trong trường của Chúa Giê-su. Thoát khỏi cái ách nặng nề của những quy định hết sức rối rắm, chi li trong đạo Do thái để rồi lại khoác lấy ách của Giê-su, phải chăng là rơi vào cái vòng luẩn quẩn? Trái tim Chúa Giê-su đang thổn thức vì đủ thứ "ách nặng nề" đang đè lên vai những con người bé mọn, nghèo đói, bị bỏ rơi... của tất cả mọi thời đại. Ngài mời chúng ta đến nghỉ ngơi bồi dưỡng trong trái tim đầy yêu thương của Ngài. Ngài đề nghị chúng ta vác lấy cái ách của Ngài bằng cách chỉ cần trút bỏ đi lối sống ích kỷ của chúng ta và mặc lấy tâm tình hiền hậu và khiêm nhường của Ngài thì lập những cái ách nặng nề sẽ trở nên nhẹ nhàng êm ái.

Mời Ban: Những phút giây bạn đến cầu nguyện với Chúa Giê-su là một sự nghỉ ngơi trong Ngài hay đó là một gánh nặng nề, nhằm chán đối với bạn?

Chia sẻ: Bồn phận và luật buộc tham dự Thánh Lễ Chúa Nhật có trở thành "ách nặng nề" với bạn không? Làm thế nào để điều đó trở thành "êm ái, nhẹ nhàng" với bạn?

Sống Lời Chúa: Tìm một dịp để cảm thông và chia sẻ với những người đang có tâm sự buồn phiền. Một lần viếng thăm, một cuộc điện thoại... Tại sao không, ngay lúc này?

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con phủ dưng tất cả mọi gánh nặng của đời sống con cho Chúa. Xin ban cho con một con tim quảng đại để nâng đỡ những gánh nặng của anh em con. Và đừng để con trở nên gánh nặng cho người khác.*