

**07/12/22 THỨ TƯ ĐẦU THÁNG TUẦN 2 MV**  
**Th. Am-rô-xi-ô, giám mục, tiến sĩ HT**  
**Mt 11,28-30**

## **NGHỈ NGƠI TRONG CHÚA**

***Đức Giê-su nói: “Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng. Anh em hãy mang lấy ách của tôi, và hãy học gương tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường.” (Mt 11,28-29)***

**Suy niệm:** Ai cũng có những gánh nặng thể xác và tinh thần: gia đình túng bần, con cái hư hỏng, hạnh phúc gia đình tan vỡ, nợ nần chồng chất, đời sống đạo đức khô khan, chán nản, thất vọng rồi bệnh tật, tai họa... Lời Chúa hôm nay mời gọi ta dừng lại, tìm sự an ủi, nâng đỡ, sức mạnh nơi Thánh Tâm dịu hiền của Chúa. Chúa là Đấng nhân từ, chân thật, Ngài không lừa dối ai bao giờ. Hãy đến, hãy đem gánh nặng của cuộc sống, đau khổ của cuộc đời đặt vào Thánh Tâm Chúa. Và ta sẽ cảm thấy an bình và có một cái nhìn lạc quan hơn.

**Mời Bạn:** Khi gặp đau khổ, hãy nhớ lại những cực hình Chúa chịu, và Chúa Giê-su tử nạn sẽ thêm sức mạnh nội tâm cho bạn. Có khi nào bạn nhẫn tâm lãnh đạm trước đau khổ của người khác? Nếu có, từ nay bạn hãy làm ngược lại là hãy cầu nguyện cho họ.

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ không bận gắt với con cái, hay với bất cứ người chung quanh nào khi mệt nhọc; khi phải bận rộn nhiều công việc, tôi sẽ xin Chúa giúp tôi chu toàn công việc tốt đẹp.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, chỉ nơi Chúa chúng con mới tìm được sức mạnh tinh thần và thể lý. Xin cho chúng con đừng bám víu vào tạo vật. Và khi bị rã rời vì trăm công ngàn việc, hoặc khi bị xao động bởi những bận tâm và lo âu, xin cho chúng con biết quý chuộng những giây phút ngơi nghỉ dưới chân Chúa, nghe Lời Ngài. Xin cho cuộc sống của chúng con nói cho mọi người biết Chúa là niềm vui, là Đấng Cứu Độ. Amen.*