

**Chúa Nhật, 5-7-2026. Năm A**  
**Tuần 14 Thường Niên**

**Mt 11, 25-30          Matthew 11:25-30**  
**Hãy mang lấy ách của Ta (Mt 11,29)**

According to ancient tradition, observant Jews were encouraged to take up the “yoke of the Torah,” or the “yoke of the law of the Lord.” This meant placing their highest priority on study and contemplation of the Law. This practice of prayerful study was so wonderful that it was said that anyone who took it up would experience interior freedom from the yokes of oppression and worldly concerns. It’s just as the psalmist proclaimed, “The law of the Lord is perfect, refreshing the soul” (Psalm 19:8).

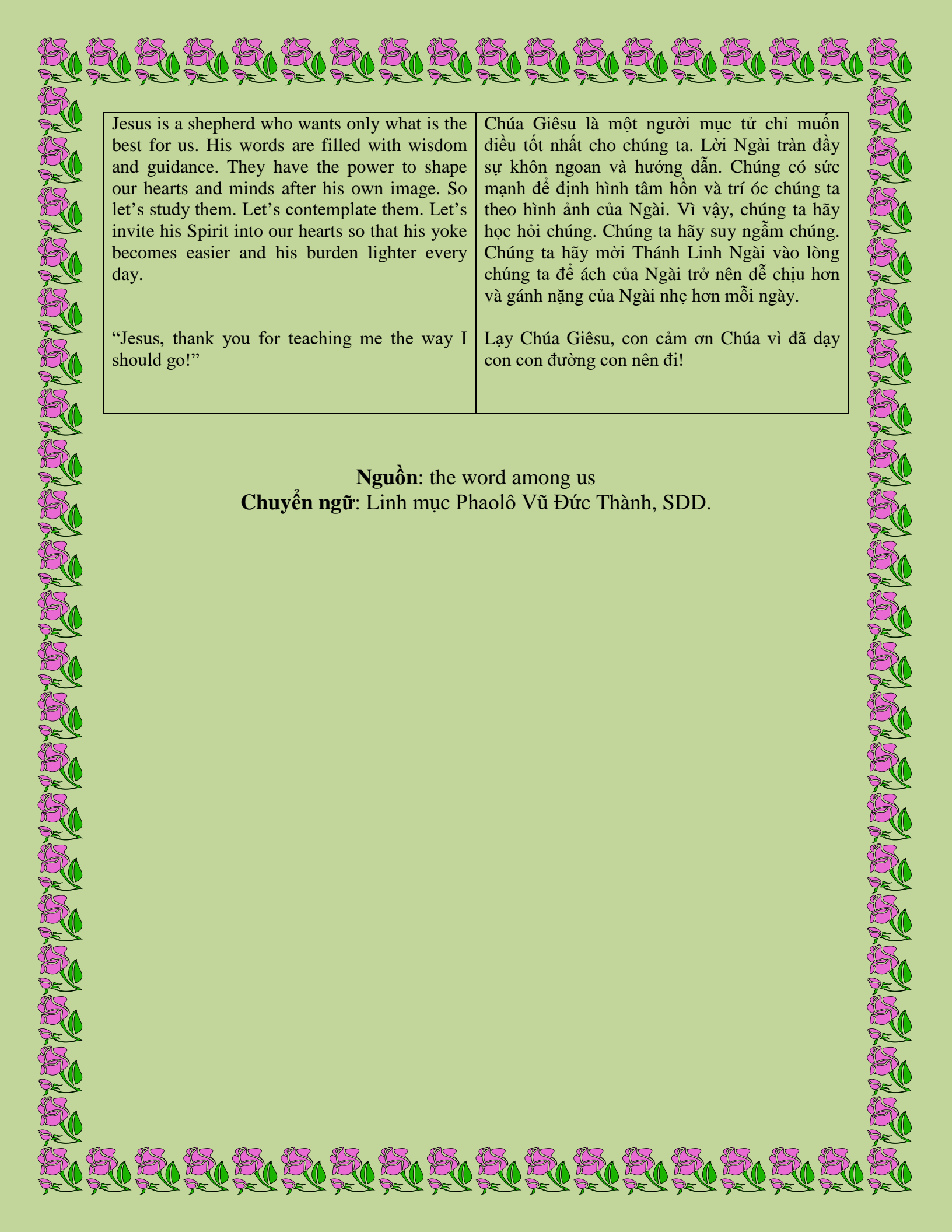
So when Jesus told his disciples to take his yoke upon them, they would have understood what he meant: Take up my teaching. Immerse yourself in my words. Let what I have taught you become your highest priority and greatest treasure. They would have also known why he said that his yoke is “easy” and his burden is “light”: anyone who takes up his yoke will find relief and “rest” from their other concerns and burdens (Matthew 11:30, 28).

We often think of a yoke as a burden: a heavy instrument that weighs us down and restricts our movement. We might even think this way about the practice of pondering Jesus’ teachings. But he promises the exact opposite: dwelling on his words in Scripture raises our hearts and minds to heaven. It opens us up to the presence of his Spirit, who wants to heal our wounds, strengthen our wills, and shape our desires. It helps us to understand that the life he calls us to is a joy and a privilege.

Theo truyền thống cổ xưa, người Do Thái đạo đức được khuyến khích mang lấy “ách của Torah”, hay “ách của luật pháp Chúa”. Điều này có nghĩa là đặt ưu tiên hàng đầu vào việc học tập và suy ngẫm Luật pháp. Việc thực hành học tập trong cầu nguyện này tuyệt vời đến nỗi người ta nói rằng bất cứ ai thực hành nó sẽ trải nghiệm sự tự do nội tâm khỏi áp bức và những lo toan trần tục. Giống như lời người viết Thánh vịnh đã tuyên bố: “Luật pháp Chúa là trọn vẹn, làm tươi mới linh hồn” (Tv 19,8).

Vì vậy, khi Chúa Giêsu bảo các môn đệ hãy mang lấy ách của Ngài, họ sẽ hiểu ý Ngài: Hãy tiếp nhận lời dạy của Ta. Hãy đắm mình trong lời Ta. Hãy để những gì Ta đã dạy các con trở thành ưu tiên hàng đầu và kho báu lớn nhất của các con. Họ cũng sẽ biết tại sao Ngài nói rằng ách của Ngài “dễ chịu” và gánh nặng của Ngài “nhẹ nhàng”: bất cứ ai mang lấy ách của Ngài sẽ tìm thấy sự giải thoát và “nghỉ ngơi” khỏi những lo lắng và gánh nặng khác (Mt 11,30. 28).

Chúng ta thường nghĩ ách là gánh nặng: một dụng cụ nặng nề đè nặng lên chúng ta và hạn chế sự di chuyển của chúng ta. Chúng ta thậm chí có thể nghĩ như vậy về việc suy ngẫm những lời dạy của Chúa Giêsu. Nhưng Ngài hứa điều hoàn toàn ngược lại: việc suy ngẫm lời Ngài trong Kinh Thánh nâng tâm hồn và trí óc chúng ta lên thiên đàng. Nó mở lòng chúng ta ra với sự hiện diện của Thánh Linh Ngài, Đấng muốn chữa lành vết thương của chúng ta, củng cố ý chí của chúng ta và định hình những ước muốn của chúng ta. Nó giúp chúng ta hiểu rằng cuộc sống mà Ngài kêu gọi chúng ta là một niềm vui và một đặc ân.



Jesus is a shepherd who wants only what is the best for us. His words are filled with wisdom and guidance. They have the power to shape our hearts and minds after his own image. So let's study them. Let's contemplate them. Let's invite his Spirit into our hearts so that his yoke becomes easier and his burden lighter every day.

“Jesus, thank you for teaching me the way I should go!”

Chúa Giêsu là một người mục tử chỉ muốn điều tốt nhất cho chúng ta. Lời Ngài tràn đầy sự khôn ngoan và hướng dẫn. Chúng có sức mạnh để định hình tâm hồn và trí óc chúng ta theo hình ảnh của Ngài. Vì vậy, chúng ta hãy học hỏi chúng. Chúng ta hãy suy ngẫm chúng. Chúng ta hãy mời Thánh Linh Ngài vào lòng chúng ta để ách của Ngài trở nên dễ chịu hơn và gánh nặng của Ngài nhẹ hơn mỗi ngày.

Lạy Chúa Giêsu, con cảm ơn Chúa vì đã dạy con con đường con nên đi!

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