

Thứ Tư, 9-12-2026. Năm B
Tuần 2 Mùa Vọng

Mt 11, 28-30 Matthew 11:28-30
Ta sẽ cho người nghỉ ngơi (Mt 11,28)

Rest. Doesn't that sound wonderful? At times, the stress of life can start to weigh us down. And then there are those days when our burdens feel particularly difficult to carry.

Praise God for the consolation of his word, which teaches us the way of rest! Take today's readings, for example. They offer us so much hope, strength, and peace. In the first reading, we hear about our faithful powerful God, who "does not faint nor grow weary" (Isaiah 40:28). In the responsorial psalm, we bless the Lord, who is "merciful and gracious" and who pardons our iniquities (Psalm 103:8, 3). And in the Gospel, we hear Jesus invite us: "Come to me, all you who labor and are burdened, and I will give you rest" (Matthew 11:28)

Notice that Jesus promises to give us rest in the midst of our burdens. He doesn't promise that we won't have burdens, but he does promise to help us carry them. What's more, he offers us his yoke to lighten our burdens. We take up his yoke when we follow his teaching: spending time with his Father in prayer, living out the beatitudes, and loving our neighbor as ourselves.

This yoke is light because it unites us with Jesus himself. He walks beside us and brings us joy and freedom as we try to obey him. As we keep in step with him, we discover that doing God's will can be freeing and can bring us true rest. We need never be afraid that we

Nghỉ ngơi. Nghe thật tuyệt vời phải không? Đôi khi, áp lực cuộc sống có thể đè nặng lên chúng ta. Và rồi có những ngày gánh nặng dường như quá khó để mang vác.

Tạ ơn Chúa vì sự an ủi trong Lời Ngài, dạy chúng ta con đường nghỉ ngơi! Ví dụ như các bài đọc hôm nay. Chúng mang lại cho chúng ta rất nhiều hy vọng, sức mạnh và bình an. Trong bài đọc thứ nhất, chúng ta nghe về Thiên Chúa toàn năng và trung tín của chúng ta, Đấng "không mệt mỏi cũng chẳng kiệt sức" (Is 40,28). Trong Thánh vịnh đáp ca, chúng ta chúc tụng Chúa, Đấng "nhân từ và thương xót" và tha thứ tội lỗi của chúng ta (Tv 103:8, 3). Và trong Tin Mừng, chúng ta nghe Chúa Giêsu mời gọi chúng ta: "Hãy đến với Ta, tất cả những ai đang lao nhọc và gánh nặng, Ta sẽ cho các người được nghỉ ngơi" (Mt 11,28).

Hãy lưu ý rằng Chúa Giêsu hứa sẽ ban cho chúng ta sự nghỉ ngơi giữa những gánh nặng của chúng ta. Ngài không hứa rằng chúng ta sẽ không có gánh nặng, nhưng Ngài hứa sẽ giúp chúng ta mang chúng. Hơn nữa, Ngài ban cho chúng ta ách của Ngài để làm nhẹ gánh nặng của chúng ta. Chúng ta mang ách của Ngài khi chúng ta làm theo lời dạy của Ngài: dành thời gian cầu nguyện với Cha, sống theo các lời chúc phúc và yêu thương người lân cận như chính mình.

Ách này nhẹ nhàng vì nó kết hợp chúng ta với chính Chúa Giêsu. Ngài đồng hành cùng chúng ta và mang đến cho chúng ta niềm vui và sự tự do khi chúng ta cố gắng vâng lời Ngài. Khi chúng ta bước đi cùng Ngài, chúng ta khám phá ra rằng làm theo ý muốn của Chúa có thể giải thoát chúng ta và mang lại cho chúng ta sự bình an thực sự. Chúng ta không bao giờ phải

will have to carry the yoke alone—Jesus is always with us to refresh and strengthen us.

What feels heavy today? Is a resentment weighing you down? Is fear of the future paralyzing you? Are you weary because of sickness or caregiving? Spend some time naming and surrendering your burdens to the Lord. Give them to Jesus; he will help you. And take to heart his promises from today's first reading: "He gives strength to the fainting; for the weak he makes vigor abound" (Isaiah 40:29). Today let Jesus do the heavy lifting. Let his words in Scripture—God's word written for you—console you and give you rest.

"Jesus, I give you everything that is troubling me. Help me to enter into your rest."

sợ rằng mình sẽ phải mang ách một mình—Chúa Giêsu luôn ở bên cạnh chúng ta để làm tươi mới và củng cố chúng ta.

Hôm nay điều gì khiến bạn cảm thấy nặng nề? Có phải sự oán giận đang đè nặng bạn? Nỗi sợ hãi về tương lai đang làm tê liệt bạn? Bạn có mệt mỏi vì bệnh tật hay chăm sóc người khác? Hãy dành thời gian để gọi tên và dâng những gánh nặng của bạn cho Chúa. Hãy trao chúng cho Chúa Giêsu; Ngài sẽ giúp bạn. Và hãy ghi nhớ những lời hứa của Ngài trong bài đọc thứ nhất hôm nay: "Ngài ban sức mạnh cho kẻ yếu đuối; Ngài làm cho kẻ yếu đuối thêm nghị lực" (Is 40,29). Hôm nay, hãy để Chúa Giêsu gánh vác những gánh nặng. Hãy để lời Ngài trong Kinh Thánh—Lời Chúa viết cho bạn—an ủi và ban cho bạn sự bình an.

Lạy Chúa Giêsu, con dâng lên Chúa mọi điều đang làm phiền lòng con. Xin giúp con được vào nơi an nghỉ của Chúa.

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