

Gospel: John 20:19-23, Sunday 5/24/2026

“Receive the Holy Spirit.” (Source: giaoly.org)

ENGLISH

On the evening of that first day of the week, when the doors were locked, where the disciples were, for fear of the Jews, Jesus came and stood in their midst and said to them, "Peace be with you." When he had said this, he showed them his hands and his side. The disciples rejoiced when they saw the Lord. Jesus said to them again, "Peace be with you. As the Father has sent me, so I send you."

And when he had said this, he breathed on them and said to them, "Receive the Holy Spirit. Whose sins you forgive are forgiven them, and whose sins you retain are retained."

Main Points, with Reflections & Applications

1. Jesus brings peace and sends us on mission

Reflection:

- When I feel troubled, anxious, or afraid, do I allow Jesus' peace to enter my heart?
- Do I recognize that, like the disciples, I am also sent by Jesus to bring His love and truth to others?
- What fears or insecurities keep me from living out the mission Christ has entrusted to me?

Application:

- Begin each day this week by praying: "Lord Jesus, fill my heart with Your peace."

VIETNAMESE

Vào buổi chiều ngày thứ nhất trong tuần, những cửa nhà các môn đệ họp đều đóng kín, vì sợ người Do-thái, Chúa Giêsu hiện đến, đứng giữa các ông và nói rằng: “Bình an cho các con!” Khi nói điều đó, Người cho các ông xem tay và cạnh sườn Người.

Bấy giờ các môn đệ vui mừng vì xem thấy Chúa. Chúa Giêsu lại phán bảo các ông rằng: “Bình an cho các con! Như Cha đã sai Thầy, Thầy cũng sai các con”.

Nói thế rồi, Người thổi hơi và phán bảo các ông: “Các con hãy nhận lấy Thánh Thần, các con tha tội cho ai, thì tội người ấy được tha. Các con cầm tội ai, thì tội người ấy bị cầm lại”.

Điểm Chính, với Câu Hỏi Suy Niệm & Thực Hành

1. Chúa Giêsu ban bình an và sai chúng ta lên đường thi hành sứ vụ

Suy niệm:

- Khi cảm thấy lo lắng, bất an, hay sợ hãi, tôi có để cho bình an của Chúa Giêsu ngự vào lòng mình không?
- Tôi có nhận ra rằng, như các môn đệ, tôi cũng được Chúa sai đi để đem tình yêu và chân lý đến cho người khác không?
- Những nỗi sợ hãi hay sự bất an nào đang ngăn cản tôi sống sứ vụ mà Đức Kitô đã trao phó cho tôi?

Thực hành:

- Mỗi ngày trong tuần, hãy bắt đầu bằng lời cầu nguyện: “Lạy Chúa Giêsu, xin đổ đầy lòng con bằng bình an của Chúa.”

SPANISH

Al anochecer del día de la resurrección, estando cerradas las puertas de la casa donde se hallaban los discípulos, por miedo a los judíos, se presentó Jesús en medio de ellos y les dijo: "La paz esté con ustedes". Dicho esto, les mostró las manos y el costado.

Cuando los discípulos vieron al Señor, se llenaron de alegría. De nuevo les dijo Jesús: "La paz esté con ustedes. Como el Padre me ha enviado, así también los envío yo".

Después de decir esto, sopló sobre ellos y les dijo: "Reciban el Espíritu Santo. A los que les perdonen los pecados, les quedarán perdonados; y a los que no se los perdonen, les quedarán sin perdonar".

Puntos Principales, con Reflexiones Y Aplicaciones

1. Jesús nos trae la paz y nos envía en misión

Reflexión:

- ¿Cuándo me siento preocupado, ansioso o con miedo, ¿permite que la paz de Jesús entre en mi corazón?
- ¿Reconozco que, al igual que los discípulos, también soy enviado por Jesús para llevar Su amor y Su verdad a los demás?
- ¿Qué miedos o inseguridades me impiden vivir la misión que Cristo me ha confiado?

Aplicación:

- Comienza cada día de esta semana con esta oración: “Señor Jesús, llena mi corazón con Tu paz.”

- Reach out to someone who may be carrying stress, fear, or discouragement, and offer a word of kindness or encouragement.
- Identify one concrete way to witness to your faith this week through your words, actions, or service.

2. The Holy Spirit renews and empowers us

Reflection:

- Do I invite the Holy Spirit to guide my thoughts, decisions, and actions each day?
- How has the Holy Spirit strengthened me in moments of weakness, confusion, or uncertainty?
- Am I willing to extend forgiveness and mercy to others as Christ has shown mercy to me?

Application:

- Spend a few quiet moments each day asking the Holy Spirit for wisdom, courage, and guidance.
- If there is someone I need to forgive or seek reconciliation with, take a step toward healing this week.
- Pray for the grace to be an instrument of peace, mercy, and unity in my family, workplace, or community.

Prayer:

Come, Holy Spirit, Fill my heart with peace, wisdom, and courage. Renew my faith when I am weak or afraid. Help me receive Christ's mercy with gratitude and share it with others. Send me as a witness of Your love, bringing peace, forgiveness, and hope to everyone I meet. Amen.

- Hãy đến với một người đang mang nhiều căng thẳng, sợ hãi, hay chán nản, và trao cho họ một lời động viên hoặc sự quan tâm chân thành.
- Xác định một cách cụ thể để làm chứng cho đức tin của mình trong tuần này qua lời nói, việc làm, hoặc sự phục vụ.

2. Chúa Thánh Thần đổi mới và ban sức mạnh cho chúng ta

Suy niệm:

- Tôi có mời Chúa Thánh Thần hướng dẫn những suy nghĩ, quyết định, và hành động của mình mỗi ngày không?
- Chúa Thánh Thần đã nâng đỡ và ban sức mạnh cho tôi như thế nào trong những lúc yếu đuối, hoang mang, hay bất định?
- Tôi có sẵn lòng trao ban sự tha thứ và lòng thương xót cho người khác như Đức Kitô đã thương xót tôi không?

Thực hành:

- Mỗi ngày, hãy dành vài phút tĩnh lặng để cầu xin Chúa Thánh Thần ban sự khôn ngoan, can đảm, và soi sáng.
- Nếu có ai đó tôi cần tha thứ hoặc cần hòa giải, hãy can đảm thực hiện một bước nhỏ để bắt đầu sự chữa lành trong tuần này.
- Hãy xin ơn để trở nên khí cụ đem bình an, lòng thương xót, và sự hợp nhất đến gia đình, sở làm, hay cộng đoàn của mình.

Lời Nguyện:

Lạy Chúa Thánh Thần, Xin ngự đến, đổ đầy lòng con sự bình an, khôn ngoan, và can đảm. Xin đổi mới đức tin của con khi con yếu đuối hay sợ hãi. Xin giúp con đón nhận lòng thương xót của Đức Kitô với lòng biết ơn và chia sẻ cho người khác. Xin sai con đi làm chứng cho tình yêu Chúa, đem bình an, sự tha thứ, và hy vọng đến với mọi người con gặp. Amen.

- Acércate a alguien que pueda estar cargando estrés, miedo o desánimo, y ofrécele una palabra de bondad o aliento.
- Identifica una manera concreta de dar testimonio de tu fe esta semana a través de tus palabras, acciones o servicio.

2. El Espíritu Santo nos renueva y nos fortalece

Reflexión:

- ¿Invito al Espíritu Santo a guiar mis pensamientos, decisiones y acciones cada día?
- ¿Cómo me ha fortalecido el Espíritu Santo en momentos de debilidad, confusión o incertidumbre?
- ¿Estoy dispuesto a perdonar y mostrar misericordia a los demás como Cristo la ha tenido conmigo?

Aplicación:

- Dedicar unos momentos de silencio cada día para pedir al Espíritu Santo sabiduría, valentía y guía.
- Si necesito perdonar o reconciliarme con alguien, dar esta semana un paso hacia la sanación.
- Ora por la gracia de ser un instrumento de paz, misericordia y unidad en tu familia, lugar de trabajo o comunidad.

Oración:

Ven, Espíritu Santo, llena mi corazón de paz, sabiduría y valentía. Renueva mi fe cuando me sienta débil o temeroso. Ayúdame a recibir con gratitud la misericordia de Cristo y a compartirla con los demás. Envíame como testigo de Tu amor, llevando paz, perdón y esperanza a todos los que encuentre. Amén.

“Go into the whole world and proclaim the Gospel to every creature.” - Mark 16:15 (NABRE). After reading, please share this with your family, friends, and all who need God's love. To learn more about The Eucharist and to spread God's love, visit Eucharisticrevival.org or PhucHungThanhThe.org or Giaoly.org