Gospel: John 3:16-18, Sunday 6/7/2026

"I am the living bread that came down from heaven" (Source: giaoly.org)

ENGLISH

Jesus said to the Jewish crowds: "I am the living bread that came down from heaven; whoever eats this bread will live forever; and the bread that I will give is my flesh for the life of the world." The Jews quarreled among themselves, saying, "How can this man give us his flesh to eat?" Jesus said to them, "Amen, amen, I say to you, unless you eat the flesh of the Son of Man and drink his blood, you do not have life within you. Whoever eats my flesh and drinks my blood has eternal life, and I will raise him on the last day. For my flesh is true food, and my blood is true drink. Whoever eats my flesh and drinks my blood remains in me and I in him. Just as the living Father sent me and I have life because of the Father, so also the one who feeds on me will have life because of me. This is the bread that came down from heaven. Unlike your ancestors who ate and still died, whoever eats this bread will live forever."

Main Points, with Reflections & Applications

1. **Jesus Gives Himself as the Bread of Life**
   Reflection:
   - What does it mean to me that Jesus gives His Body and Blood for the life of the world?
   - Do I approach the Eucharist as a living encounter with Christ or merely as a religious obligation?
   - How has receiving Holy Communion strengthened me in my daily life?

VIETNAMESE

Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng dân Do-thái rằng: "Ta là bánh hằng sống từ trời xuống; ai ăn bánh này, thì sẽ sống đời đời. Và bánh Ta sẽ ban, chính là thịt Ta, để cho thế gian được sống". Vậy người Do-thái tranh luận với nhau rằng: "Làm sao ông này có thể lấy thịt mình cho chúng ta ăn được?" Bấy giờ Chúa Giêsu nói với họ: "Thật, Ta bảo thật các ngươi: Nếu các ngươi không ăn thịt Con Người và uống máu Ngài, các ngươi sẽ không có sự sống trong các ngươi. Ai ăn thịt Ta và uống máu Ta thì có sự sống đời đời, và Ta, Ta sẽ cho kẻ ấy sống lại ngày sau hết. Vì thịt Ta thật là của ăn, và máu Ta thật là của uống. Ai ăn thịt Ta và uống máu Ta, thì ở trong Ta, và Ta ở trong kẻ ấy. Cũng như Cha là Đấng hằng sống đã sai Ta, nên Ta sống nhờ Cha, thì kẻ ăn Ta, chính người ấy cũng sẽ sống nhờ Ta. Đây là bánh bởi trời xuống, không phải như cha ông các ngươi đã ăn manna và đã chết. Ai ăn bánh này thì sẽ sống đời đời".

Điểm Chính, với Câu Hỏi Suy Niệm & Thực Hành

1. **Chúa Giêsu ban Mình làm Bánh Trường Sinh**
   Suy niệm:
   - Việc Chúa Giêsu ban Mình và Máu Người cho thế gian được sống có ý nghĩa gì đối với tôi?
   - Tôi đến với Thánh Thể như một cuộc gặp gỡ sống động với Đức Kitô, hay chỉ đơn thuần là một nghĩa vụ tôn giáo?
   - Việc Rước Lễ đã bổ sức cho tôi như thế nào trong đời sống hàng ngày?

SPANISH

En aquel tiempo, Jesús dijo a los judíos: "Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo les voy a dar es mi carne para que el mundo tenga vida". Entonces los judíos se pusieron a discutir entre sí: "¿Cómo puede éste darnos a comer su carne?" Jesús les dijo: "Yo les aseguro: Si no comen la carne del Hijo del hombre y no beben su sangre, no podrán tener vida en ustedes. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna y yo lo resucitaré el último día. Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí y yo en él. Como el Padre, que me ha enviado, posee la vida y yo vivo por él, así también el que me come vivirá por mí. Éste es el pan que ha bajado del cielo; no es como el maná que comieron sus padres, pues murieron. El que come de este pan vivirá para siempre".

Puntos Principales, con Reflexiones Y Aplicaciones

1. **Jesús se entrega como el Pan de Vida**
   Reflexión:
   - ¿Qué significa para mí que Jesús entregue Su Cuerpo y Su Sangre por la vida del mundo?
   - ¿Me acerco a la Eucaristía como un encuentro vivo con Cristo o meramente como una obligación religiosa?
   - ¿Cómo me ha fortalecido el recibir la Sagrada Comunión en mi vida diaria?

Application:

- I will prepare more prayerfully before attending Mass and receiving Holy Communion.
- I will spend a few moments in thanksgiving after Communion.
- I will deepen my understanding of the Eucharist through prayer, reading, or Eucharistic adoration.

2. The Eucharist Unites Us with Christ and One Another

Reflection:

- How does receiving the Eucharist draw me into a deeper relationship with Jesus?
- In what ways does the Eucharist challenge me to love and serve others more generously?
- Are there relationships in my life that need healing, forgiveness, or reconciliation?

Application:

- I will strive to reflect Christ's love in my family, workplace, parish, and community.
- I will seek an opportunity this week to bring peace, encouragement, or kindness to someone in need.
- I will remember that participation in the Eucharist calls me to become Christ's presence in the world.

Prayer:

Loving Jesus,
Thank You for giving Yourself to us in the Holy Eucharist. Nourish us with Your Body and Blood, strengthen our faith, and fill our hearts with gratitude and love. Help us to recognize Your presence in our lives and to share Your love with others each day. Amen.

***Thực hành*:**

- Tôi sẽ chuẩn bị tâm hồn sốt sắng hơn bằng cầu nguyện trước khi tham dự Thánh Lễ và rước Mình Thánh Chúa.
- Tôi sẽ dành vài phút để tạ ơn sau khi rước Lễ.
- Tôi sẽ đào sâu sự hiểu biết của mình về Bí tích Thánh Thể qua việc cầu nguyện, đọc sách thiêng liêng hoặc chầu Thánh Thể.

2. Bí Tích Thánh Thể kết hợp Chúng ta với Đức Kitô và với Nhau.

Suy niệm:

- Việc rước Lễ đưa tôi vào mối liên hệ sâu sắc hơn với Chúa Giê-su như thế nào?
- Bí tích Thánh Thể thúc bách tôi yêu thương và phục vụ tha nhân một cách rộng lượng hơn bằng những cách nào?
- Có mối quan hệ nào trong đời sống của tôi đang cần được chữa lành, tha thứ hoặc hòa giải không?

Thực hành:

- Tôi sẽ cố gắng phản chiếu tình yêu của Đức Ki-tô trong gia đình, nơi làm việc, giáo xứ và cộng đồng của tôi.
- Tuần này, tôi sẽ tìm cơ hội để đem lại bình an, sự khích lệ hoặc lòng nhân ái cho một ai đó đang cần.
- Tôi sẽ luôn nhớ rằng việc tham dự vào Bí tích Thánh Thể là lời mời gọi tôi trở nên hiện thân của Đức Kitô giữa trần gian.

Lời Nguyện:

Lạy Chúa Giêsu yêu dấu, Cảm tạ Chúa đã ban chính mình cho chúng con trong Bí tích Thánh Thể. Xin nuôi dưỡng chúng con bằng Mình và Máu Thánh Chúa, củng cố đức tin và đổ đầy lòng chúng con niềm tri ân và tình yêu. Xin giúp chúng con nhận ra Chúa đang hiện diện trong cuộc sống hằng ngày và biết chia sẻ tình yêu Chúa cho mọi người. Amen.

Aplicación:

- Me prepararé con más oración antes de asistir a la Santa Misa y recibir la Sagrada Comunión.
- Dedicaré unos momentos a la acción de gracias después de comulgar.
- Profundizaré mi comprensión de la Eucaristía a través de la oración, la lectura o la adoración eucarística.

2. La Eucaristía nos une con Cristo y con el prójimo

Reflexión:

- ¿Cómo me lleva el recibir la Eucaristía a una relación más profunda con Jesús?
- ¿De qué maneras me impulsa la Eucaristía a amar y servir a los demás con mayor generosidad?
- ¿Hay relaciones en mi vida que necesiten sanación, perdón o reconciliación?

Aplicación:

- Me esforzaré por reflejar el amor de Cristo en mi familia, lugar de trabajo, parroquia y comunidad.
- Buscaré una oportunidad esta semana para llevar paz, aliento o bondad a alguien que lo necesite.
- Recordaré que la participación en la Eucaristía me llama a convertirme en la presencia de Cristo en el mundo.

Oración:

Jesús amado,
Gracias por darte a nosotros en la Sagrada Eucaristía. Nútrenos con Tu Cuerpo y Tu Sangre, fortalece nuestra fe y llena nuestros corazones de gratitud y amor. Ayúdanos a reconocer Tu presencia en nuestras vidas y a compartir Tu amor con los demás cada día. Amén.