

**Thứ Tư, 22-4-2026. Năm A**  
**Wednesday, April-22-2026. Year A**  
**Tuần 3 Mùa Phục Sinh**

**Ga 6, 35-40**

**John 6:35-40**

**Ta là bánh sự sống; ai đến với Ta sẽ không bao giờ đói (Ga 6,35)**

We've heard this passage so many times, and yet we can still struggle to understand and believe what Jesus says about his being the Bread of Life. So let's imagine a conversation we might have with Jesus about it.

“Jesus, you promised, ‘Whoever comes to me will never hunger’ (John 6:35). Lord, I am hungry. There are so many things I need. I am hungry for answers, for help, even for food itself. Are you really able to give me these things? Perhaps if I work extra hard, if I promise to be good, you will answer my prayer. But Lord, I’m not good enough; I’ll never be able to stay faithful to you.”

My child, I’m talking about spiritual hunger, not physical hunger. Don’t spend all your time laboring for “food that perishes” (John 6:27). I know you are hungry for me, so let me fill you.

“Lord, I’m still hungry, even when I seem to have it all together—at least in the eyes of others. There is still a place deep within me that is not satisfied. I thought that since I am already baptized, I would be full from here on out. I thought that because I was already redeemed and forgiven, I would be strong enough to bring you to others. But I’m still weak and sinful.”

My child, of course you are still hungry. Life in this fallen world is draining; it’s easy to lose your focus or to try to fill yourself with perishable things. That’s why I offer you my

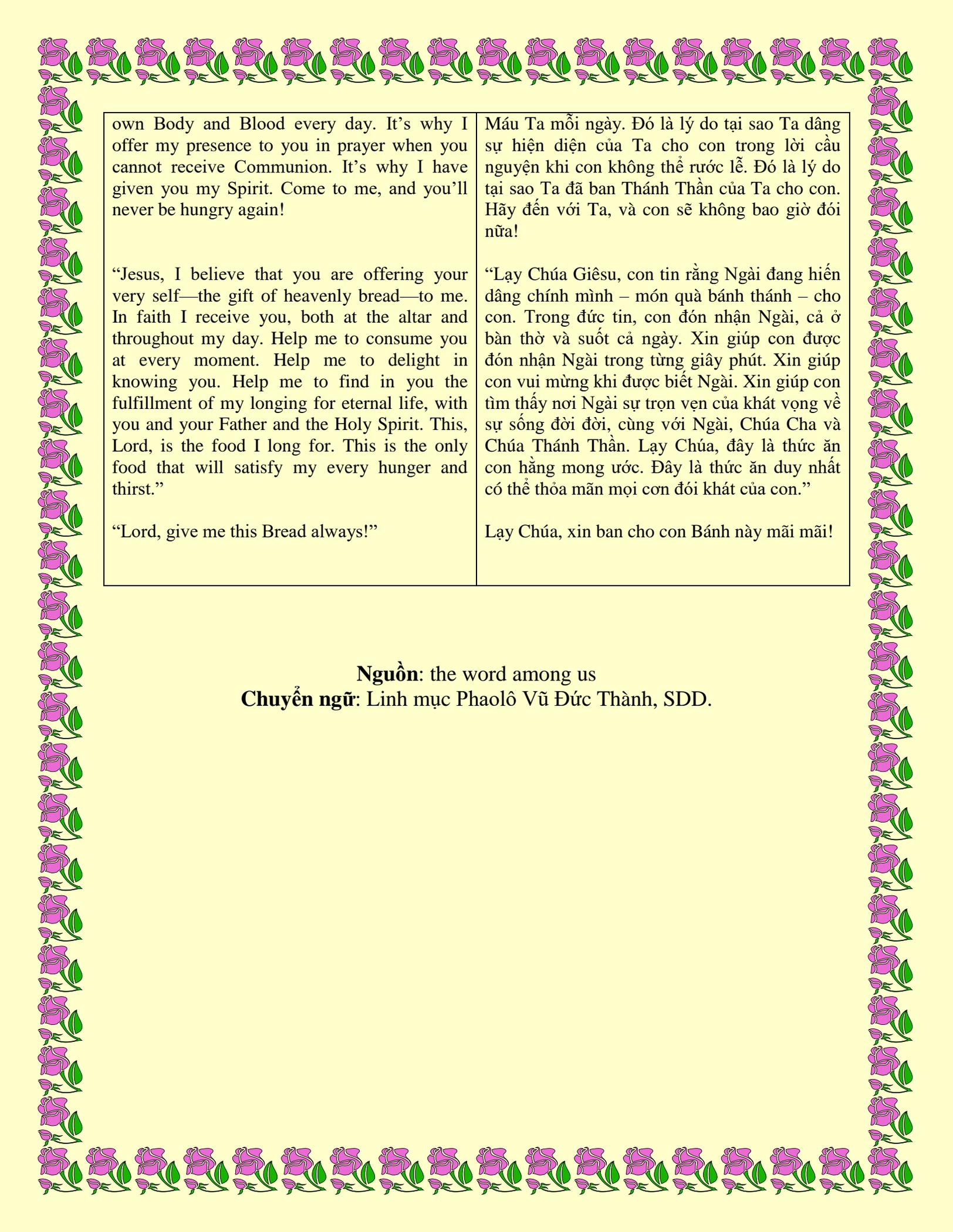
Chúng ta đã nghe đoạn Kinh Thánh này rất nhiều lần, nhưng vẫn có thể khó hiểu và tin vào những gì Chúa Giêsu nói về việc Ngài là Bánh Sự Sống. Vậy hãy tưởng tượng một cuộc trò chuyện mà chúng ta có thể có với Chúa Giêsu về điều đó.

“Chúa Giêsu, Ngài đã hứa rằng: ‘Ai đến cùng Ta sẽ không bao giờ đói’ (Ga 6,35). Lạy Chúa, con đói. Có rất nhiều điều con cần. Con đói khát câu trả lời, sự giúp đỡ, thậm chí cả thức ăn. Ngài có thực sự ban cho con những điều này không? Có lẽ nếu con cố gắng hơn nữa, nếu con hứa sẽ sống tốt, Ngài sẽ đáp lời cầu nguyện của con. Nhưng lạy Chúa, con không đủ tốt; con sẽ không bao giờ có thể trung thành với Ngài.”

Con ơi, Ta đang nói về sự đói khát tâm linh, chứ không phải sự đói khát thể xác. Đừng dành toàn bộ thời gian của con để lao động vì “thức ăn hư nát” (Ga 6,27). Ta biết con đói khát Ta, vậy hãy để Ta lấp đầy con.

“Lạy Chúa, con vẫn còn đói, ngay cả khi con dường như đã có tất cả mọi thứ – ít nhất là trong mắt người khác. Vẫn còn một nơi sâu thẳm trong con chưa được thỏa mãn. Con nghĩ rằng vì con đã được rửa tội, con sẽ được no đủ từ nay trở đi. Con nghĩ rằng vì con đã được cứu chuộc và tha thứ, con sẽ đủ mạnh mẽ để mang Chúa đến cho người khác. Nhưng con vẫn còn yếu đuối và tội lỗi.”

Con yêu dấu của Ta, dĩ nhiên con vẫn còn đói. Cuộc sống trong thế giới sa ngã này thật mệt mỏi; thật dễ dàng để mất phương hướng hoặc cố gắng lấp đầy bản thân bằng những thứ phù du. Đó là lý do tại sao Ta ban cho con Mình và



own Body and Blood every day. It's why I offer my presence to you in prayer when you cannot receive Communion. It's why I have given you my Spirit. Come to me, and you'll never be hungry again!

“Jesus, I believe that you are offering your very self—the gift of heavenly bread—to me. In faith I receive you, both at the altar and throughout my day. Help me to consume you at every moment. Help me to delight in knowing you. Help me to find in you the fulfillment of my longing for eternal life, with you and your Father and the Holy Spirit. This, Lord, is the food I long for. This is the only food that will satisfy my every hunger and thirst.”

“Lord, give me this Bread always!”

Máu Ta mỗi ngày. Đó là lý do tại sao Ta dâng sự hiện diện của Ta cho con trong lời cầu nguyện khi con không thể rước lễ. Đó là lý do tại sao Ta đã ban Thánh Thần của Ta cho con. Hãy đến với Ta, và con sẽ không bao giờ đói nữa!

“Lạy Chúa Giêsu, con tin rằng Ngài đang hiến dâng chính mình – món quà bánh thánh – cho con. Trong đức tin, con đón nhận Ngài, cả ở bàn thờ và suốt cả ngày. Xin giúp con được đón nhận Ngài trong từng giây phút. Xin giúp con vui mừng khi được biết Ngài. Xin giúp con tìm thấy nơi Ngài sự trọn vẹn của khát vọng về sự sống đời đời, cùng với Ngài, Chúa Cha và Chúa Thánh Thần. Lạy Chúa, đây là thức ăn con hằng mong ước. Đây là thức ăn duy nhất có thể thỏa mãn mọi cơn đói khát của con.”

Lạy Chúa, xin ban cho con Bánh này mãi mãi!

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