

Diumenge 19 de durant l'any / B

Lectura primera

1Re 19,4-8

Lectura del primer llibre dels Reis

En aquell temps, Elies caminà durant un dia pel desert, s'assegué a l'ombra d'una ginestera i demanà la mort, pregant així: «Ja n'hi ha prou, Senyor. Preneu-me la vida; no he de ser més afortunat que els meus pares.» Després s'ajagué sota aquella ginestera i s'adormí. Mentre dormia, un àngel el tocà i li digué: «Aixeca't i menja.» Llavors veié al seu capçal un pa cuit sobre pedres i un càntir d'aigua. Menjà i begué, i s'adormí altra vegada. L'àngel del Senyor el tornà a tocar i li digué: «Aixeca't i menja, que tens molt de camí a fer.» Ell s'aixecà, menjà i begué, i amb la força d'aquell aliment caminà quaranta dies i quaranta nits, fins que arribà a l'Horeb, la muntanya de Déu.

Salm responsorial

33,2-3.4-5.6-7.8-9(R.:9a)

Beneiré el Senyor en tot moment,
tindrè sempre als llavis la seva lloança.
La meva ànima es gloria en el Senyor;
se n'alegraran els humils quan ho sentin.

R. Tasteu i veureu que n'és de bo el
Senyor.

Tots amb mi glorifiqueu el Senyor,
exalcem plegats el seu nom.
He demanat al Senyor que em guiés;
ell m'ha escoltat, res no m'espanta. R.

Alceu vers ell la mirada.

Us omplirà de llum;
i no haureu d'abaixar els ulls
avergonyits.

Quan els pobres invoquen el Senyor,
els escolta i els salva del perill. R.

Acampa l'àngel del Senyor entorn dels
seus fidels per protegir-los.

Tasteu i veureu que n'és de bo el Senyor;
feliç l'home que s'hi refugia. R.

Lectura segona

Ef 4,30-5,2

Lectura de la carta de sant Pau als cristians d'Efes

Germans, no entristiu l'Esperit Sant amb què Déu us ha marcat per reconèixer-vos el dia de la redempció final. Lluny de vosaltres tot malhumor, mal geni, crits, injúries i qualsevol mena de dolenteria. Sigueu bondadosos i compassius els uns amb els altres, i perdoneu-vos tal com Déu us ha perdonat en Crist. Sou fills estimats de Déu: imiteu el vostre Pare; viviu estimant, com el Crist ens estimà; ell s'entregà per nosaltres, oferint-se a Déu com una víctima d'olor agradable.

Evangelí

Jn 6,41-51

Lectura de l'evangelí segons sant Joan

En aquell temps, els jueus murmuraven de Jesús perquè havia dit que era el pa baixat del cel, i es preguntaven: «Aquest, no és Jesús, el fill de Josep? Nosaltres coneixem el seu pare i la seva mare, i ara diu que ha baixat del cel?» Jesús els digué: «No murmureu entre vosaltres. Ningú no pot venir a mi si no l'atreu el Pare que m'ha enviat. I els qui vénen

a mi, jo els ressuscitaré el darrer dia. Diu el llibre dels Profetes que tots seran instruïts per Déu. Tots els qui han sentit l'ensenyament del Pare i l'han après vénen a mi. No vull dir que algú hagi vist mai el Pare: només l'ha vist el qui ve de Déu; aquest sí que ha vist el Pare. Us ho dic amb tota veritat: els qui creuen tenen vida eterna. Jo sóc el pa que dóna la vida. Els vostres pares, tot i haver menjat el manà en el desert, moren, però el pa de què jo parlo és aquell que baixa del cel perquè no mori ningú dels qui en mengen. Jo sóc el pa viu, baixat del cel. Qui menja aquest pa, viurà per sempre. Més encara: El pa que jo donaré és la meva carn: perquè doni vida al món.»