

Eerste lezing *Deuteronomium 8,2-3.14b-16a*

In die dagen sprak Mozes tot het volk: 'Blijf denken aan heel die tocht van veertig jaar, die de Heer uw God u in de woestijn heeft laten maken. Hij heeft u toen vernederd en op de proef gesteld om uw gezindheid te leren kennen; Hij wilde zien of ge zijn geboden zoudt onderhouden of niet. Hij heeft u vernederd en u honger laten lijden, maar u ook het manna te eten gegeven, dat gij noch uw vaders ooit hadden gezien. Hij wilde u daardoor laten beseffen, dat de mens niet leeft van voedsel alleen, maar van alles wat uit de mond van de Heer komt.

Denk aan de Heer, uw God, die u uit Egypte, dat land van slavernij, heeft geleid; de Heer die u door die grote en verschrikkelijke woestijn heeft geleid, vol giftige slangen en schorpioenen, door dat dorstige land zonder water; die uit de keiharde rots water voor u liet ontspringen, die u in de woestijn het manna te eten gaf, dat uw vaders nooit hadden gezien.'

Psalm 147

Refrein Loof de Heer, Jeruzalem.

Loof dus de Heer, Jeruzalem-, Sion, verheerlijk uw God!

Want Hij heeft uw poorten stevig gegrendeld, uw zonen gezegend binnen uw muur. - *Refrein.*

Hij laat u in vrede uw akkers bebouwen en voedt u met tarwebloem.

Hij zendt zijn bevel uit over de aarde en haastig rept zich zijn woord. - *Refrein.*

Hij is het die Jakob zijn woord heeft gezonden, zijn wet en geboden voor Israël.

Nooit was er een volk dat Hij zo heeft behandeld, geen ander maakt Hij zijn wegen bekend. - *Refrein.*

Tweede lezing *1 Korintiërs 10,16-17*

Broeders en zusters, geeft niet de beker der zegening, die wij zegenen, gemeenschap met het bloed van Christus? Geeft niet het brood dat wij breken, gemeenschap met het lichaam van Christus?

Omdat het brood één is, vormen wij allen één lichaam, want allen hebben wij deel aan het ene brood.

Evangelie *Johannes 6,51-58*

In die tijd zei Jezus tot de menigte der Joden: 'Ik ben het levende brood dat uit de hemel is neergedaald. Als iemand van dit brood eet, zal hij leven in eeuwigheid. Het brood dat Ik zal geven, is mijn vlees ten bate van het leven der wereld.'

De Joden geraakten daarover met elkaar aan het twisten en zeiden: 'Hoe kan Hij ons zijn vlees te eten geven?' Jezus sprak daarop tot hen: 'Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: Als gij het vlees van de Mensenzoon niet eet en zijn bloed niet drinkt, hebt gij het leven niet in u. Wie mijn vlees eet en mijn bloed drinkt, heeft eeuwig leven en Ik zal hem doen opstaan op de laatste dag. Want mijn vlees is echt voedsel en mijn bloed is echte drank. Wie mijn vlees eet en mijn bloed drinkt, blijft in Mij en Ik in hem. Zoals Ik door de Vader die leeft, gezonden ben en leef door de Vader, zo zal ook hij die Mij eet, leven door Mij. Dit is het brood, dat uit de hemel is neergedaald. Het is niet zoals bij de vaders die het manna gegeten hebben en niettemin gestorven zijn; wie dit brood eet, zal in eeuwigheid leven.'