

### **Eerste lezing** *Exodus 16,2-4.12-15*

In die dagen, toen ze in de woestijn waren begon heel de gemeenschap van de Israëlieten te morren tegen Mozes en Aäron. De Israëlieten zeiden tegen hen: 'Waren we maar door de hand van de Heer gestorven in Egypte, waar we bij de vleespotten zaten en volop brood konden eten. Jullie hebben ons alleen maar naar de woestijn gebracht om al deze mensen van honger te laten omkomen.'

Toen sprak de Heer tot Mozes: 'Ik zal brood voor u laten regenen uit de hemel. De mensen moeten er dagelijks op uit gaan en de hoeveelheid voor één dag verzamelen. Dan kan Ik vaststellen of het mijn leiding wil volgen of niet.'

Ik heb het gemor van de Israëlieten gehoord. Dit moet ge hun zeggen: Tegen de avond kunt ge vlees eten en morgenochtend zult ge volop brood hebben. Dan zult ge weten dat Ik de Heer, uw God, ben.'

En het was avond toen kwartels kwamen aangevlogen die neervielen over heel het kamp. De volgende morgen hing er dauw rondom het kamp. En toen deze was opgetrokken lag er over de woestijn een fijn korrelige laag, alsof de grond met rijp was bedekt.

De Israëlieten zagen het en vroegen: 'Wat is dat?' Ze wisten werkelijk niet wat het was. Mozes legde hun uit: 'Dit is het brood dat de Heer u te eten geeft.'

### **Psalm 78**

*Refrein* De Heer gaf hun brood uit de hemel

Al wat wij gehoord hebben en begrepen, wat ons door de vaders is verteld.

Wij zullen het niet voor hun zonen verbergen, maar zeggen het voort aan het komend geslacht. - *Refrein*.

Toch gaf Hij de wolken daarboven bevel en opende Hij de sluizen des hemels:

het regende manna als voedsel voor hen, zij kregen brood uit de hemel. - *Refrein*.

De mens mocht het brood van de Machtige eten, Hij zond hun genoeg voor de reis.

Zo leidde Hij hen naar zijn heilig land, de bergen die Hij voor hen had veroverd. - *Refrein*.

### **Tweede lezing** *Efeziërs 4, 17. 20-24*

Broeders en zusters, ik bezweer u in de Heer: leeft niet langer zoals de heidenen in hun waanwijsheid.

Maar gij hebt de Christus zo niet leren kennen! Want gij hebt van Hem gehoord en zijt in Hem onderricht naar de waarheid die in Jezus is: dat gij de oude mens van uw vroegere levenswandel, die te gronde gaat aan bedrieglijke begeerten moet afleggen en dat geheel uw denken zich moet vernieuwen. Bekleedt u met de nieuwe mens, die naar Gods beeld is geschapen in ware gerechtigheid en heiligheid.

### **Evangelie** *Johannes 6,24-35*

In die tijd, toen de mensen bemerkten dat noch Jezus noch zijn leerlingen daar waren, gingen zij in de boten en voeren in de richting van Kafarnaüm op zoek naar Jezus. Zij vonden Hem aan de overkant van het meer en zeiden: 'Rabbi, wanneer bent U hier gekomen?'

Jezus nam het woord en zeide: 'Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: Niet omdat gij tekenen gezien hebt zoekt ge Mij, maar omdat gij van de broden hebt gegeten tot uw honger was

gestild. Werkt niet voor het voedsel dat vergaat maar voor het voedsel dat blijft ten eeuwigten leven en dat de Mensenzoon u zal geven. Op Hem immers heeft de Vader, God zelf, zijn zegel gedrukt.'

Daarop zeiden zij tot Hem: 'Welke werken moeten wij voor God verrichten?' Jezus gaf hun ten antwoord: 'Dit is het werk dat God van u vraagt: te geloven in Degene, die Hij gezonden heeft.'

Zij zeiden tot Hem: 'Wat voor teken doet Gij dan wel waardoor wij kunnen zien dat wij in U moeten geloven? Wat doet Gij eigenlijk? Onze vaders hebben het manna gegeten in de woestijn, zoals geschreven staat: Brood uit de hemel gaf Hij hun te eten.'

Jezus hernam: 'Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: wat Mozes u gaf was niet het brood uit de hemel; het echte brood uit de hemel wordt u door mijn Vader gegeven; want het brood van God daalt uit de hemel neer en geeft leven aan de wereld.'

Zij zeiden tot Hem: 'Heer, geef ons te allen tijde dat brood.' Jezus sprak tot hen: 'Ik ben het brood des levens: wie tot Mij komt zal geen honger meer hebben, en wie in Mij gelooft zal nooit meer dorst krijgen.'