

Eerste lezing 1 Koningen 19,4-8

In die dagen kwam Elia na een tocht van een dag in de woestijn bij een bremstruik. Hij zette zich eronder neer. Hij verlangde te sterven en zei: 'Het wordt mij te veel, Heer; laat mij sterven want ik ben niet beter dan mijn vaders.'

Daarop ging hij onder de bremstruik liggen en sliep in. Maar opeens stiet een engel hem aan en zei tot hem: 'Sta op en eet.' Hij keek op en daar zag hij aan zijn hoofdeinde een koek, op gloeiende stenen gebakken, en een kruik water. Hij at en dronk en legde zich weer te ruste.

Maar opnieuw, voor de tweede maal stiet de engel van de Heer hem aan en zei: 'Sta op en eet, anders gaat de reis uw krachten te boven.'

Toen stond hij op, at en dronk en, gesterkt door het voedsel, liep hij veertig dagen en nachten tot hij de berg van God, de Horeb, bereikte.

Psalm 34

Refrein: Let op en bemerk hoe genadig de Heer is.

De Heer zal ik prijzen iedere dag, zijn lof ligt mij steeds op de lippen.

Mijn geest is fier op de gunst van de Heer, laat elk die het hoort zich verheugen. - *Refrein.*

Verheerlijkt de Heer tesamen met mij en laat ons eendrachtig zijn Naam vereren.

Ik ging tot de Heer en Hij heeft mij verhoord, Hij heeft mij gered uit al wat ik vreesde. - *Refrein.*

Verlaat u op Hem, dan wordt ge gelukkig, want Hij stelt u niet teleur.

Die roepen in nood, naar hen luistert de Heer en redt hen uit hun ellende. - *Refrein.*

De engel van God legt een schans om hen heen, om elk die God vreest te beschermen.

Let op en bemerk hoe genadig de Heer is, gelukkig is hij die zijn heil zoekt bij Hem. - *Refrein.*

Tweede lezing Efeziërs 4,30-32; 5,1-2

Broeders en zusters, wilt Gods heilige Geest niet bedroeven; gij zijt met zijn zegel gewaarmerkt voor de dag der verlossing.

Wrok, gramschap, toorn, geschreeuw en gevloek, kortom alle boosaardigheid moet bij u verdwijnen. Weest goed voor elkaar en hartelijk. Vergeeft elkaar zoals God u vergeven heeft in Christus. Weest navolgers van God zoals geliefde kinderen past. Leidt een leven van liefde naar het voorbeeld van Christus, die ons heeft bemind en zich voor ons heeft overgeleverd als offergave en slachtoffer, God tot een lieflijke geur.

Evangelie Johannes 6,41-51

In die tijd morden de Joden over Jezus, omdat Hij gezegd had. Ik ben het brood dat uit de hemel is neergedaald, en zij zeiden: 'Is dit niet Jezus, de zoon van Jozef, en kennen wij zijn vader en moeder niet? Hoe kan Hij dan zeggen: Ik ben uit de hemel neergedaald?'

Maar Jezus sprak tot hen: 'Mort toch niet onder elkaar. Niemand kan tot Mij komen als de Vader die Mij zond hem niet trekt, en Ik zal hem doen opstaan op de laatste dag. Er staat geschreven bij de profeten: En allen zullen door God onderricht worden. Alwie naar de leer van de Vader geluisterd heeft komt tot Mij. Niet dat iemand de Vader gezien heeft: alleen Degene die uit God is heeft de Vader gezien. Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: wie gelooft heeft eeuwig leven. Ik ben het brood des levens. Uw vaders die het manna hebben gegeten in de woestijn, zijn niettemin gestorven; maar dit brood daalt uit de hemel neer opdat wie ervan eet niet sterft.

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.'