

DOMINGO XIX ORDINARIO (B)

PRIMEIRA LECTURA (1 Re 19, 4-8)

Lectura do libro Primeiro dos Reis

Naqueles días, Elías proseguíu polo deserto un día de camiño e, cando se detivo, foi sentarse debaixo dunha xesta e pediu para si a morte, dicindo: - Basta xa, Señor, quítame a vida, pois non son eu mellor cós meus pais. Deitouse logo á sombra da xesta e adormeceu. De súpeto, un anxo tocouno e díxolle: - Érguete e come. Elías mirou e viu á súa cabeceira unha bica cocida no rescaldo e un xerro de auga. Comeu, bebeu e volveuse deitar. Pero o anxo do Señor tornou de segundas, tocouno e díxolle: - Érguete e come, que che queda moito camiño. Ergueuse Elías, comeu e bebeu e, coa forza daquel sustento, andou corenta días coas súas noites ata o monte de Deus, o Horeb.

SALMO RESPONSORIAL Sal 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9

R/. (9a): **Probade e vede o bo que é o Señor.**

Bendigo o Señor en todo instante,
teño sempre na boca a súa loanza.
Eu gloriome no Señor:
que escoiten os humildes e se alegren.

Exaltade comigo o Señor,
loemos xuntos o seu nome.
Eu busquei o Señor, El respondeume,
libroume de tódolos temores.

Contempládeo, e quedaredes radiantes,
os vosos rostros non os cubrirá a vergonza.
Este pobre clamou, e o Señor escoitouno,
librouno de tódolos apuros.

O anxo do Señor acampa entre os seus fieis
e dálles seguridade.
Probade e vede o bo que é o Señor:
feliz quen a El se acolle.

SEGUNDA LECTURA (Ef 4, 30 -- 5, 2)

Lectura da Carta do Apóstolo San Paulo ós Efesios

Irmáns: Non aflixáde-lo Santo Espírito de Deus, que vos selou para o día da redención. Arredade de vós toda amargura, carraxe, ira, rebumbio, aldraxe e calquera outra maldade; máis ben sede bondadosos e misericordiosos uns cos outros, perdoándovos mutuamente, coma Deus vos perdoou en Cristo. Facédevos, logo, imitadores de Deus, coma fillos queridos, e camiñade no amor, igual que Cristo vos amou e se entregou por nós coma ofrenda e vítima a Deus de aromático recendo.

EVANXEO (Xn 6, 41-51)

Lectura do Santo Evanxeo segundo Xoán

Naquel tempo, os xudeus comezaron a murmurar de Xesús, porque dixeran "Eu son o pan que baixou do ceo", e dicían: - ¿Non é este Xesús, o fillo de Xosé? ¿Non lle coñecemos-lo pai e maila nai? ¿Como di, logo "Eu baixei do ceo"? Xesús respondeulles: - Non esteades aí a murmurar. Ninguén pode vir onda min se non o trae o Pai que me mandou, e eu resucitareino no derradeiro día. Está escrito nos Profetas: todos serán ensinados por Deus: todo aquel que escoita ó Pai e aprende, vén onda min. Non porque alguén vise o Pai; o único que viu o Pai é o que estaba onda Deus. Con toda verdade volo aseguro: quen cre, ten vida eterna. Eu son o pan da vida. Os vossos pais comeron o maná no deserto, pero morreron. Este é o pan que baixa do ceo, para que quen coma del non morra. Eu son o pan vivo que baixou do ceo: se alguén come deste pan, vivirá para sempre; e o pan que eu darei, é a miña carne, para a vida do mundo.