

XIX DOMENICA. TEMPO ORDINARIO (B)

1ª LETTURA (1Re 19,4-8)

Dal primo libro dei Re.

In quel tempo, Elia s'inoltrò quindi nel deserto camminando per tutto un giorno e andò a sedersi sotto una ginestra. Qui si augurò di morire dicendo: «Ora basta, o Signore, prendi la mia vita perché io non sono migliore dei miei antenati». Poi si sdraiò e s'addormentò sotto quella ginestra. Ma un angelo lo toccò e gli disse: «Lèvati e mangia!». Egli guardò ed ecco che vicino al capo v'era una focaccia cotta su pietre infuocate e una brocca d'acqua. Mangiò e bevve, poi tornò a sdraiarsi. L'angelo del Signore venne una seconda volta, lo toccò e gli disse: «Lèvati e mangia, altrimenti troppo lungo sarà per te il cammino». Di nuovo si levò, mangiò e bevve; poi, sostenuto da quel cibo, camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb.

SALMO RESPONSORIALE (Sal 34)

Voglio benedire il Signore in ogni tempo,
la sua lode sia sempre sulla mia bocca.
Nel Signore si gloria l'anima mia,
odano i poveri e si rallegrino.

Magnificate con me il Signore
ed esaltiamo il suo nome tutti insieme.
Mi sono rivolto al Signore e mi ha risposto,
da ogni mia apprensione mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
Questo misero ha gridato
e il Signore l'ha udito,
e da tutte le sue angustie lo ha liberato.

L'angelo del Signore s'accampa
attorno a quelli che lo temono e li libera.
Gustate e vedete che buono è il Signore:
beato l'uomo che in lui si rifugia.

2ª LETTURA (Ef 4,30-5,2)

Dalla lettera di San Paolo apostolo agli Efesini.

Fratelli, non contristate lo Spirito Santo di Dio, che vi ha segnato per il giorno della redenzione. e camminate nell'amore sull'esempio del Cristo che vi ha amato e ha offerto se stesso per noi, oblazione e sacrificio di soave odore a Dio.

VANGELO (Gv 6,41-52)

Dal vangelo secondo Giovanni.

In quel tempo i Giudei mormoravano di lui perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo» e dicevano: «Non è costui Gesù il figlio di Giuseppe, di cui conosciamo il padre e la madre? Come può ora dire: "Sono disceso dal cielo"?». Gesù rispose loro: «Non mormorate fra di voi. Nessuno può venire a me se il Padre che mi ha mandato non lo attira, e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. E' scritto nei profeti: Saranno tutti istruiti da Dio. Chiunque ha ascoltato il Padre ed ha accolto il suo insegnamento viene a me. Non che alcuno abbia visto il Padre se non colui che è da Dio, lui ha visto il Padre. In verità, in verità vi dico: chi crede ha la vita eterna. Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato nel deserto la manna e sono morti. Questo è il pane che discende dal cielo, perché lo si mangi e non si muoia. Io sono il pane vivente, disceso dal cielo. Se qualcuno mangia di questo pane, vivrà in eterno. E il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo». I Giudei allora discutevano fra di loro dicendo: «Come può costui darci da mangiare la sua carne?».