

## XVIII. IGANDEA URTEAN ZEHAR (B)

### Otoitza

Zatozkie lagun, Jauna, zeure zerbitzariei  
 eta ager iezaiezu beti zeure bihotz ona otoizka ari zaizkizunei;  
 eta, egile eta nagusi aiotortzen baitzaituzte,  
 emaezu bizi berria  
 eta zaindu itzazu beti bizi berri horretan.  
 Zure Seme Jesu Kristo.

I. IRAKURGAIA: Ex 16, 2-4. 12-15

*Ogi euria eginaraziko dut Nik zuentzat zerutik.*

Exodo liburutik

Israel herri osoa marmarrear hasi zen basamortuan, Moises eta Aaronen aurka. Honela zioten: «Hobe Egipton hil bagina Jaunaren eskuz, eltzekada haragiren aurrean esertzen ginenean, eta ogia asetzeraino jaten genuenean! Honetarako ekarri al gaituzue basamortura, herri osoa hemen goseak hiltzeko?»

Jaungoikoak honela esan zion Moisesi: «Ogi euria eginaraziko dut Nik zuentzat zerutik. Atera dadila herria egunean egunekoa biltzera; Nik aztertuko dut nire herria, nire legean dabilen ala ez. Entzun ditut israeldarren marmarrak; hitzegiezu eta esan nire izenean: "Arratsaldean haragia jango duzue, eta goizean ogiz aseko zarete; eta ezagutuko duzue, Ni naizela Jauna, zuen Jaungoikoa"».

Arratsaldean, galeperrak etorri ziren eta oihal-txabolategia estali zuten; eta goizean ihintzez estalia zegoen inguru guztia. Ihintza joan zenean, bazen lur gainean azal mehe bat, izotza bezalakoa. Hura ikusita, israeldarrak elkarri geldezka hasi ziren: «Zer dugu hau?» Ez baitzekiten zer zen.

Moisesek esan zien: «Hau, Jaunak jateko ematen dizuen ogia da».

ERANTZUN SALMOA: Sal 77, 3-4. 23-24. 25 eta 54

**R/. Zeruko ogia eman zien Jaunak.**

Guk entzunak eta ikasiak,  
 gurasoek guri jalkiak,  
 haien seme-alabei ez dizkiegu gordeko,  
 datorren gizaldiari dizkiogu azalduko:  
 Jaunaren gorespenak eta Haren ahalmenak,  
 eta egin dituen mirariak. R/.

Goiko hodeiei eragin zien,  
 eta ortzi-ateak zabaldu zizkien.  
 Jateko mana eman zien euri,  
 eta zeruko ogia haiei. R/.

Jan zuen gizakiak indartsuen ogia,  
 asetzeko adina zuten janaria.

Lur santura zituen eraman,  
bere eskuinez irabazitako mendira. R/.

II. IRAKURGAIA: Ef 4, 17. 20-24

*Jantzi zaitetze  
Jaungoikoaren arabera egin den gizaki berriaz.*

San Paulo Apostoluak Efesotarrei

Senideok: Hau esaten eta eskatzen dizuet Jaunaren izenean: ez zaitetzela ibil hemendik aurrera, atzerritarrak dabilzan bezala, buru arinkerietan.

Ez da horrelakoa zuei erakutsi zaizuen Kristo –zuek entzun duzuen Hari dagokiona bada behintzat, eta Hari buruz erakutsi dizuetena Jesusen egia bada, hau da: zuen lehengo jokaera zaharra alde batera uztea, atseginkeri nahiak usteldutako gizaki zaharra alde batera uztea, eta adimenez eta bihotzez berritzea–.

Berri zaitetze zeuen burubideetan Espirituaren eraginez, eta jantzi zaitetze Jaungoikoaren arabera egin den gizaki berriaz, egiazko zintotasunez eta santutasunez.

EBANJELIOA: Jn 6, 24-35

**Aleluia:** Mt 4, 4b

R/. Aleluia.

V/. Gizona ez da ogiz bakarrik bizi,  
Jaungoikoaren ahotik ateratzen den  
hitz guztitik baizik. R/.

*Niregana datorrena, ez da gosetuko;  
eta Niregan sinesten duena, ez da behinere egarrituko.*

Jesu Kristoren Ebanjelioa San Joanen liburutik

Aldi hartan, jendeak Jesus eta Haren ikasleak han ez zeudela ikusi zuenean, ontzietara igo eta Kafarnauna joan ziren, Jesusen bila. Itsasoaz beste aldean aurkitu zutenean, honela esan zioten: «Maisu, noiz etorri zara hona?» Jesusek erantzun zien:

«Egi-egiaz diotsuet:

Nire bila zabiltzate,  
ez noski ezaugarriak ikusi dituzuelako,  
baizik eta ogia jan duzuelako eta ase zaretelako.

Egizue lan, ez hondatzen den janariagatik;  
baizik eta betiko bizitzaraino irauten duenarengatik,  
Gizonaren Semeak emango dizuenarengatik.

Honi egin baitio Jainko Aitak bere aitormena».

Haiek orduan esan zioten: «Zertan ari behar dugu, Jaungoikoak nahi duena egiteko?» Jesusek erantzun:

«Hau da Jaungoikoak nahi duen egintza:  
Sinets diezaiozuela Berak bidali duenari».

Haiek orduan: «Zer ezaugarri egiten duzu Zuk, hura ikusita guk Zuregan sinets dezagun? Zer egiten duzu? Gure gurasoek basamortuan mana jan zuten; "zeruko ogia eman zien jateko" —idatzirik dagoen bezala—».

Jesusek erantzun zien:

«Egi-egiaz diotsuet:

Ez zizuen Moisesek eman zeruko ogia;  
nire Aitak ematen dizue zeruko egiazko ogia;  
Jaungoikoaren ogia baita zerutik jaisten dena  
eta munduari bizia ematen diona».

Orduan haiek: «Jauna, emaguzu beti ogi horretatik!»

Jesusek erantzun:

«Ni naiz biziaren ogia;  
Niregana datorrena ez da gosetuko;  
eta Niregan sinesten duena  
ez da behinere egarrituko».

### **Oparigaien gainekoa**

Jainko guztiz ona, santu egizkizu dohain hauek  
eta, eukaristi oparia onarturik,  
egin gaitzazu gu ere Zuretzat betiko opari.  
Jesu Kristo.

### **Jaunartze ondorengoa**

Zaindu itzazu beti, Jauna,  
zeruko dohainez berritu dituzunak;  
eta honela indarberritzen gaituzunok  
eraman gaitzazu betiko salbamenera.  
Jesu Kristo.