

ACHTTIENDE ZONDAG DOOR HET JAAR (B)

EERSTE LEZING (Ex 16, 2-4. 12-15)

Uit het boek Exodus.

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 te eten hadden. U hebt 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 ze mijn leiding willen volgen of niet. 'Ik heb het gemor van de Israëlieten gehoord. Dit moet u hun zeggen: Tegen de avond kunt u vlees eten en morgenochtend zult u volop brood hebben. Dan zult u weten dat Ik de HEER uw God ben.' Toen het avond was kwamen er kwartels aangevlogen en vielen neer over heel het kamp. De volgende ochtend hing er dauw rondom het kamp. En toen deze was opgetrokken lag er over de woestijn een fijne korrelige laag, alsof de grond met rijp was bedekt. De Israëlieten zagen het en zeiden tegen elkaar: '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.

TUSSENZANG (Ps 78)

Wat wij hoorden en hebben geleerd,
wat onze ouders ons hebben verteld,
dat houden wij ook aan hun kinderen voor
en zij geven het door aan een volgende generatie:
de daden van de HEER, zijn macht en zijn pracht,
de wondere werken die Hij heeft verricht.

Hij gaf een bevel aan de wolken daarboven
en ontsloot van de hemel de deuren:
manna om te eten liet Hij op hen regenen
en brood uit de hemel gaf Hij hun te eten.

Iedereen at van dat brood van de sterken,
proviand van God, tot ze verzadigd waren.
Zo bracht Hij ze naar zijn heilige grond,
naar de berg die zijn rechterhand had verworven.

TWEEDE LEZING (Ef 4, 17.20-24)

Uit de brief van de heilige apostel Paulus aan de christenen van Efese.

Broeders en zusters, Ik bezweer u in de Heer: leef niet langer zoals de heidenen in hun waanwijsheid. Maar zo hebt u Christus niet leren kennen! Want u hebt van Hem gehoord en u bent in Hem onderricht naar de waarheid die in Jezus is: dat u de oude mens moet afleggen, die van uw vroegere levenswandel, die te gronde gaat aan zijn bedrieglijke begeerten, en dat u zich moet vernieuwen naar geest en verstand. Bekleed u met de nieuwe mens, die naar Gods beeld is geschapen in ware gerechtigheid en heiligheid.

EVANGELIE (Joh 6, 24-35)

Uit het heilig evangelie van onze Heer Jezus Christus volgens Johannes.

In die tijd, toen Jezus nergens te zien was, en ook zijn leerlingen niet, stapten ze in die boten en voeren ze naar Kafarnaüm om Jezus te zoeken. Ze vonden Hem aan de overkant van het meer en vroegen Hem: 'Rabbi, wanneer bent U hier gekomen?' Jezus gaf ten antwoord: 'Waarachtig, Ik verzeker u: u zoekt Mij niet omdat u tekenen hebt gezien, maar omdat u volop hebt kunnen eten. U moet niet zoveel werk maken van vergankelijk voedsel, maar liever van het voedsel dat blijft, het voedsel van het eeuwige leven, dat de Mensenzoon u zal geven; want op Hem heeft de Vader, God zelf, zijn zegel gedrukt.' Daarop zeiden ze: 'Wat moeten we doen als we de werken willen verrichten die God van ons vraagt?' Jezus gaf hun ten antwoord: 'Dit werk vraagt God van u: dat u gelooft in Hem die Hij gezonden heeft.' Daarop zeiden ze: 'Maar U, welk teken verricht U dan wel? We willen zien om U te kunnen geloven. Op welk werk kunt U zich beroepen? Onze voorouders hebben in de woestijn het manna gegeten, zoals geschreven staat: *Brood uit de hemel gaf hij hun te eten.*' Jezus hernam: 'Waarachtig, Ik verzeker u: niet Mozes heeft u het brood uit de hemel gegeven; mijn Vader is het die u het brood uit de hemel geeft, het echte. Want het brood dat God geeft, is Hij die uit de hemel neerdaalt en aan de wereld leven geeft.' 'Heer,' zeiden ze, 'geef ons dat brood dan, voor altijd.' Jezus antwoordde: 'Ik ben het brood om van te leven. Wie naar Mij toe komt krijgt geen honger meer, en wie in Mij gelooft krijgt nooit meer dorst.'