

NEGENTIENDE ZONDAG DOOR HET JAAR (B)

EERSTE LEZING (1 Kon 19,4-8)

Uit het eerste boek der Koningen.

In die dagen kwam Elia na een tocht van een dag in de woestijn bij een bremstruik. Hij ging eronder zitten. Hij wilde sterven en zei: 'Het wordt mij teveel, HEER; laat mij sterven want ik ben niet beter dan mijn voorvaders.' Daarna ging hij onder de bremstruik liggen en sliep in. Maar opeens stootte een engel hem aan en zei tegen 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 viel weer in slaap. Maar opnieuw, voor de tweede maal, stootte 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 dat voedsel liep hij veertig dagen en nachten, tot hij de berg van God, de Horeb bereikte.

TUSSENZANG (Ps 34)

De HEER wil ik altijd prijzen,
ik zing steeds een loflied op Hem.
Ik juich om de HEER,
laat de armen er verheugd naar luisteren.

Prijs de HEER tezamen met mij,
laat ons zijn naam verheerlijken.
Toen ik de HEER zocht, gaf Hij antwoord,
van al mijn angsten heeft Hij mij verlost.

Wie naar Hem opzien stralen van geluk,
geen blos van schaamte kleurt hun gelaat.
Deze arme mens riep, en de HEER gaf gehoor,
Hij heeft mij bevrijd uit al mijn noden.

De engel van de HEER zet wachtposten uit
rond degenen die hem vrezen:
zo brengt Hij redding.
Proef en geniet: hoe zoet is de HEER;
gelukkig is de mens die bij Hem gaat schuilen.

TWEEDE LEZING (Ef 4, 30-5,2)

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

Broeders en zusters, Wilt Gods heilige Geest niet: u bent met zijn zegel gewaarmerkt voor de dag van de verlossing. Alle wrok, drift, woede, geschreeuw en gevloek, kortom: alle boosaardigheid moet bij u verdwijnen. Wees goed en hartelijk voor elkaar. Vergeef elkaar zoals ook God u vergeven heeft in Christus. Wees dus navolgers^o van God, als geliefde kinderen, en leid een leven van liefde, zoals ook Christus ons heeft liefgehad en zich voor ons heeft overgeleverd als offergave en slachtoffer, een lieflijke geur voor God.

EVANGELIE (Joh 6, 41-51)

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

In die tijd, Intussen waren de Joden gaan morren omdat Hij gezegd had: 'Ik ben het brood dat uit de hemel is neergedaald.' 'Dit is toch Jezus, de zoon van Jozef?' zeiden ze. 'En zijn vader en moeder zijn hier toch bekend? Hoe kan Hij dan beweren: 'Ik ben uit de hemel neergedaald'?' Jezus gaf hun ten antwoord: 'Houd op met dat gemor! Niemand kan naar Mij toe komen tenzij de Vader, die Mij gezonden heeft, hem naar Mij toe haalt - en Ik laat hem op de laatste dag opstaan. Er staat geschreven bij de Profeten: En *allen zullen onderricht ontvangen van God*. Wie naar de Vader heeft geluisterd en bij Hem in de leer is geweest, komt naar Mij toe. Niet dat iemand de Vader ooit gezien heeft: alleen Hij die van God komt, heeft de Vader gezien. Waarachtig, Ik verzeker u: wie gelooft, bezit eeuwig leven. Ik ben het brood om van te leven. Uw voorouders hebben in de woestijn het manna gegeten, en toch zijn ze gestorven. Zo is het niet met het brood dat uit de hemel neerdaalt: wie daarvan eet zal niet sterven. Ik ben het levende brood, dat uit de hemel is neergedaald. Als men van dát brood eet, zal men leven in eeuwigheid. En^o het brood dat Ik zal geven, is mijn vlees, voor het leven van de wereld.'