

18e zondag door het jaar- B

Eerste lezing (Ex. 16, 2-4.12-1)

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 brood konden eten.

Jullie hebben 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 het mijn leiding wil volgen of niet.

Ik heb het gemor van de Israëlieten gehoord.

Dit moet ge hun zeggen:

Tegen de avond kunt ge vlees eten

en morgenochtend zult ge volop brood hebben.

En het was avond toen kwartels kwamen aangevlogen,
die neervielen over heel het kamp.

De volgende morgen hing er dauw rondom het kamp.

En toen deze was opgetrokken,

lag er over de woestijn een fijn korrelige laag,

alsof de grond met rijp was bedekt.

De Israëlieten zagen het en vroegen:

“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.”

Tweede lezing (Ef. 4, 17.20-24)

Broeders en zusters,

ik bezweer u in de Heer:

leeft niet langer zoals de heidenen in hun waanwijsheid.

Maar gij hebt de Christus zo niet leren kennen!

Want gij hebt van Hem gehoord

en zijt in Hem onderricht naar de waarheid, die in Jezus is:

dat gij de oude mens van uw vroegere levenswandel,

die te gronde gaat aan zijn bedrieglijke begeerten

moet afleggen

en dat geheel uw denken zich moet vernieuwen.

Bekleedt u met de nieuwe mens,

die naar Gods beeld is geschapen

in ware gerechtigheid en heiligheid.

Evangelie (Joh. 6, 24-35)

In die tijd, toen de mensen bemerkten

dat noch Jezus, noch zijn leerlingen daar waren, gingen zij in de boten

en voeren in de richting van Kafarnaüm

op zoek naar Jezus.

Ze vonden Hem aan de overkant van het meer en zeiden

“Rabbi, wanneer bent U hier gekomen?”

Jezus nam het woord en zeide:

“Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u:

Niet omdat gij tekenen gezien hebt zoekt ge Mij, maar omdat gij van de broden hebt
gegeten

tot uw honger was gestild.

Werkt niet voor het voedsel dat vergaat

maar voor het voedsel dat blijft ten eeuwigen leven en dat de Mensenzoon u zal geven.

Op Hem immers heeft de Vader, God zelf, zijn zegel gedrukt.”

Daarop zeiden zij tot Hem:

“Welke werken moeten wij voor God verrichten?”

Jezus gaf hun ten antwoord:

Dit is het werk dat God u vraagt:

te geloven in Degene, die Hij gezonden heeft.”

” Zij zeiden tot Hem:

“Wat voor teken doet Gij dan wel

waardoor wij kunnen zien, dat wij in U moeten geloven?

Wat doet Gij eigenlijk?

Onze vaders hebben het manna gegeten in de woestijn
zoals geschreven staat:

Brood uit de hemel gaf hij hun te eten”.

Jezus hernam:

“Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u:

wat Mozes u gaf was niet het brood uit de hemel;

het echte brood uit de hemel

wordt u door mijn Vader gegeven;

want het brood van God daalt uit de hemel neer

en geeft leven aan de wereld.”

Zij zeiden tot Hem:

“Heer, geef ons te allen tijde dat brood.”

Jezus sprak tot hen:

“Ik ben het brood des levens:

wie tot Mij komt zal geen honger meer hebben

en wie in Mij gelooft zal nooit meer dorst krijgen.”