

## **19e zondag door het jaar- B**

### **Eerste lezing (1 Kon 19, 4-8)**

In die dagen kwam Elia na een tocht van een dag in de woestijn bij een bremstruik.

Hij zette zich eronder neer

Hij verlangde te sterven en zei:

“Het wordt mij te veel, Heer; laat mij sterven want ik ben niet beter dan mijn vaders”.

Daarop ging hij onder de bremstruik liggen en sliep in.

Maar opeens stiet een engel hem aan en zei tot 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 legde zich weer te ruste.

Maar opnieuw, voor de tweede maal

stiet 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 het voedsel, liep hij veertig dagen en nachten tot hij de berg van God, de Horeb bereikte.

### **Tweede lezing (Ef 4, 30-5, 24)**

Broeders en zusters,

wilt Gods heilige Geest niet bedroeven;

gij zijt met zijn zegel gewaarmerkt voor de dag der verlossing.

Wrok, gramschap, toorn, geschreeuw en gevloek,

kortom alle boosaardigheid moet bij u verdwijnen.

Weest goed voor elkaar en hartelijk.

Vergeeft elkaar, zoals God u vergeven heeft in Christus.

Weest navolgers van God,

zoals geliefde kinderen past.

Leidt een leven van liefde naar het voorbeeld van Christus,

die ons heeft bemind en zich voor ons heeft overgeleverd

als offergave en slachtoffer,

God tot een lieflijke geur.

### **Evangelie (Joh. 6, 24-35)**

In die tijd morden de Joden over Jezus,

omdat Hij gezegd had:

Ik ben het brood dat uit de hemel is neergedaald,

en zij zeiden:

“Is dit niet Jezus, de zoon van Jozef,

en kennen wij zijn vader en moeder niet?

Hoe kan Hij dan zeggen:

Ik ben uit de hemel neergedaald?”

Maar Jezus sprak tot hen:  
"Mort toch niet onder elkaar.  
Niemand kan tot Mij komen  
als de Vader die Mij zond hem niet trekt;  
en Ik zal hem doen opstaan op de laatste dag.  
Er staat geschreven bij de profeten:  
En allen zullen door God onderricht worden.  
Al wie naar de leer van de Vader geluisterd heeft komt tot Mij.  
Niet dat iemand de Vader gezien heeft:  
alleen Degene die uit God is, heeft de Vader gezien.  
Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u:  
wie gelooft, heeft eeuwig leven.  
Ik ben het brood des levens.  
Uw vadersen, die het manna hebben gegeten in de woestijn,  
zijn niettemin gestorven;  
maar dit brood daalt uit de hemel neer  
opdat wie er van eet niet sterft.  
Ik ben het levende brood  
dat uit de hemel is neergedaald.  
Als iemand van dit brood eet,  
zal hij leven in eeuwigheid.  
Het brood dat Ik zal geven,  
is mijn vlees,  
ten bate van het leven der wereld."