

DOMINGO XIX

LEITURA I

1 Reis 19, 4-8

*«Fortalecido com aquele alimento,
caminhou até ao monte de Deus»*

Leitura do Primeiro Livro dos Reis

Naqueles dias,
Elias entrou no deserto e andou o dia inteiro.
Depois sentou-se debaixo de um junípero
e, desejando a morte, exclamou:
«Já basta, Senhor. Tirai-me a vida,
porque não sou melhor que meus pais».
Deitou-se por terra e adormeceu à sombra do junípero.
Nisto, um Anjo tocou-lhe e disse:
«Levanta-te e come».
Ele olhou e viu à sua cabeceira
um pão cozido sobre pedras quentes e uma bilha de água.
Comeu e bebeu e tornou a deitar-se.
O Anjo do Senhor veio segunda vez, tocou-lhe e disse:
«Levanta-te e come,
porque ainda tens um longo caminho a percorrer».
Elias levantou-se, comeu e bebeu.
Depois, fortalecido com aquele alimento,
caminhou durante quarenta dias e quarenta noites
até ao monte de Deus, Horeb.

Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL

Salmo 33 (34), 2-3.4-5.6-7.8-9
(R. 9a)

Refrão: Saboreai e vede como o Senhor é bom.

A toda a hora bendirei o Senhor,
o seu louvor estará sempre na minha boca.
A minha alma gloria-se no Senhor:
escutem e alegrem-se os humildes.

Enaltecei comigo o Senhor
e exaltemos juntos o seu nome.
Procurei o Senhor e Ele atendeu-me,
libertou-me de toda a ansiedade.

Voltai-vos para Ele e ficareis radiantes,
o vosso rosto não se cobrirá de vergonha.
Este pobre clamou e o Senhor o ouviu,
salvou-o de todas as angústias.

O Anjo do Senhor protege os que O temem
e defende-os dos perigos.
Saboreai e vede como o Senhor é bom:
feliz o homem que n'Ele se refugia.

LEITURA II

Ef 4, 30 – 5, 2

«Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo»

Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Efésios

Irmãos:

Não contristeis o Espírito Santo de Deus,
que vos assinalou para o dia da redenção.

Seja eliminado do meio de vós

tudo o que é azedume, irritação, cólera, insulto, maledicência
e toda a espécie de maldade.

Sede bondosos e compassivos uns para com os outros
e perdoai-vos mutuamente,

como Deus também vos perdoou em Cristo.

Sede imitadores de Deus, como filhos muito amados.

Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo,

que nos amou e Se entregou por nós,

oferecendo-Se como vítima agradável a Deus.

Palavra do Senhor.

ALELUIA

Jo 6, 51

Refrão: Aleluia. **Repete-se**

Eu sou o pão vivo que desceu do Céu, diz o Senhor;
Quem comer deste pão viverá eternamente. **Refrão**

EVANGELHO

Jo 6, 41-51

«Eu sou o pão vivo que desceu do Céu»

✠ Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João

Naquele tempo,
os judeus murmuravam de Jesus, por Ele ter dito:
«Eu sou o pão que desceu do Céu».
E diziam: «Não é Ele Jesus, o filho de José?
Não conhecemos o seu pai e a sua mãe?
Como é que Ele diz agora: ‘Eu desci do Céu’?».
Jesus respondeu-lhes:
«Não murmureis entre vós.
Ninguém pode vir a Mim,
se o Pai, que Me enviou, não o trouxer;
e Eu ressuscitá-lo-ei no último dia.
Está escrito no livro dos Profetas:
‘Serão todos instruídos por Deus’.
Todo aquele que ouve o Pai e recebe o seu ensino
vem a Mim.
Não porque alguém tenha visto o Pai;
só Aquele que vem de junto de Deus viu o Pai.
Em verdade, em verdade vos digo:
Quem acredita tem a vida eterna.
Eu sou o pão da vida.
No deserto, os vossos pais comeram o maná e morreram.
Mas este pão é o que desce do Céu,
para que não morra quem dele comer.
Eu sou o pão vivo que desceu do Céu.
Quem comer deste pão viverá eternamente.
E o pão que Eu hei-de dar é a minha carne,
que Eu darei pela vida do mundo».

Palavra da salvação.