



**PIERWSZE CZYTANIE**  
**Czytanie z Księgi Wyjścia**

**Wj 16, 2-4. 12-15 Bóg daje cudowny pokarm**

Na pustyni całe zgromadzenie synów Izraela zaczęło szemrać przeciw Mojżeszowi i przeciw Aaronowi. Synowie Izraela mówili im: «Obyśmy pomarli z ręki Pana w ziemi egipskiej, gdzieśmy zasiadali przed garnkami mięsa i chleb jadali do sytości. Wyprowadziliście nas na tę pustynię, aby głodem umorzyć całą tę rzeszę». Pan powiedział wówczas do Mojżesza: «Oto ześlę wam chleb z nieba na kształt deszczu. I będzie wychodził lud, i każdego dnia będzie zbierał według potrzeby dziennej. Chcę ich także doświadczyć, czy pójdą za moimi rozkazami czy też nie». «Słyszałem szemranie synów Izraela. Powiedz im tak: „O zmierzchu będziecie jeść mięso, a rano nasycicie się chlebem. Poznacie wtedy, że Ja, Pan, jestem waszym Bogiem”». Rzeczywiście, wieczorem przyleciały przepiórki i pokryły obóz, a kiedy nazajutrz rano warstwa rosy uniosła się ku górze, ujrzano, że na pustyni leżało coś drobnego, ziarnistego, niby szron na ziemi. Na widok tego synowie Izraela pytali się wzajemnie: «Manhu?», to znaczy «co to jest?», gdyż nie wiedzieli, co to było. Wtedy Mojżesz powiedział do nich: «To jest chleb, który Pan wam daje na pokarm». **Oto Słowo Boże.**

**PSALM RESPONSOJNY Ps 78 (77), 3 i 4bc. 23-24. 25 i 54 (R.: por. 24b)**

**Refren: Pokarmem z nieba Pan swój lud obdarzył.**

**Pokarmem z nieba Pan swój lud obdarzył.**

Co usłyszeliśmy i cośmy poznali, \*  
i co nam opowiedzieli nasi ojcowie,  
opowiemy przyszłemu pokoleniu, \*  
chwałę Pana i Jego potęgę.

**Pokarmem z nieba Pan swój lud obdarzył.**

Pan Bóg z góry wydał rozkaz chmurom \*  
i bramy nieba otworzył.  
Jak deszcz spuścił mannę do jedzenia, \*  
podarował im chleb niebieski.

**Pokarmem z nieba Pan swój lud obdarzył.**

Spożywał człowiek chleb aniołów, \*  
zesłał im jadła do syta.  
Wprowadził ich do ziemi swej świętej, \*  
na górę, którą zdobyła Jego prawica.

**Pokarmem z nieba Pan swój lud obdarzył.**

**DRUGIE CZYTANIE Ef 4, 17. 20-24 Przyoblec człowieka nowego**  
**Czytanie z Listu świętego Pawła Apostoła do Efezjan**

Bracia: To mówię i zaklinam was w Panu, abyście już nie postępowali tak, jak postępują poganie z ich próżnym myśleniem. Wy zaś nie tak nauczyliście się Chrystusa. Słyszeliście przecież o Nim i zostaliście nauczeni w Nim, zgodnie z prawdą, jaka jest w Jezusie, że co się tyczy poprzedniego sposobu życia, trzeba porzucić dawnego człowieka, który ulega zepsuciu na skutek kłamliwych żądz, a odnawiać się duchem w waszym myśleniu i przyoblec człowieka nowego, stworzonego na obraz Boga w sprawiedliwości i prawdziwej świętości. **Oto słowo Boże.**

**ŚPIEW PRZED EWANGELIĄ Mt 4, 4b**

**Alleluja, alleluja, alleluja**

Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.

**Alleluja, alleluja, alleluja**

**EWANGELIA J 6, 24-35 Kto przychodzi do Chrystusa, nie będzie łaknął**  
**Słowa Ewangelii według świętego Jana**

Kiedy ludzie z tłumu zauważyli, że na brzegu jeziora nie ma Jezusa, a także Jego uczniów, wsiedli do łodzi, przybyli do Kafarnaum i tam Go szukali. Gdy zaś Go odnaleźli na przeciwległym brzegu, rzekli do Niego: «Rabbi, kiedy tu przybyłeś?» Odpowiedział im Jezus: «Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Szukacie Mnie nie dlatego, że widzieliście znaki, ale dlatego, że jedliście chleb do sytości. Troszczcie się nie o ten pokarm, który ginie, ale o ten, który trwa na wieki, a który da wam Syn Człowieczy; Jego to bowiem pieczęcią swą nazaczył Bóg Ojciec». Oni zaś rzekli do Niego: «Cóż mamy czynić, abyśmy wykonywali dzieła Boże?» Jezus odpowiadając rzekł do nich: «Na tym polega dzieło zamierzone przez Boga, abyście uwierzyli w Tego, którego On posłał». Rzekli do Niego: «Jakiego więc dokonasz znaku, abyśmy go widzieli i Tobie uwierzyli? Cóż zdziałasz? Ojcowie nasi jedli mannę na pustyni, jak napisano: „Dał im do jedzenia chleb z nieba”». Rzekł do nich Jezus: «Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Nie Mojżesz dał wam chleb z nieba, ale dopiero Ojciec mój da wam prawdziwy chleb z nieba. Albowiem chlebem Bożym jest Ten, który z nieba zstępuje i życie daje światu». Rzekli więc do Niego: «Panie, dawaj nam zawsze tego chleba». Odpowiedział im Jezus: «Jam jest chleb życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie». **Oto słowo Pańskie.**

Zapraszamy na parafialną stronę internetową: <http://fredrikstad.katolsk.no>