



---

**PIERWSZE CZYTANIE**     1 Krl 19, 4-8 Cudowny pokarm przywraca siły Eliaszowi  
Czytanie z Pierwszej Księgi Królewskiej

Eliasz poszedł na pustynię na odległość jednego dnia drogi. Przyszedłszy, usiadł pod jednym z janowców i pragnąc umrzeć, rzekł: «Wielki już czas, o Panie! Odbierz mi życie, bo nie jestem lepszy od moich przodków!» Po czym położył się tam i zasnął.

A oto anioł, trącając go, powiedział mu: «Wstań i jedz!» Eliasz spojrział, a oto przy jego głowie podpłomyk i dzban z wodą. Podniósł się więc, zjadł i wypił, i znowu się położył. Powtórnie anioł Pana wrócił i trącając go, powiedział: «Wstań, jedz, bo przed tobą długa droga!» Powstawszy zatem, zjadł i wypił. Następnie mocą tego pożywienia szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, aż do Bożej góry Horeb. **Oto Słowo Boże.**

**PSALM RESPONSORYJNY**     Ps 34 (33), 2-3. 4-5. 6-7. 8-9 (R.: por. 9a)

**Refren:**     **Wszyscy zobaczą, jak nasz Pan jest dobry.**

**Wszyscy zobaczą, jak nasz Pan jest dobry.**

Będę błogosławił Pana po wieczne czasy, \*  
Jego chwała będzie zawsze na moich ustach.  
Dusza moja chlubi się Panem, \*  
niech słyszą to pokorni i niech się weselą.

**Wszyscy zobaczą, jak nasz Pan jest dobry.**

Wysławiajcie razem ze mną Pana, \*  
wspólnie wywyższajmy Jego imię.  
Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał \*  
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.

**Wszyscy zobaczą, jak nasz Pan jest dobry.**

Spójrzcie na Niego, a rozpromienicie się radością, \*  
oblicza wasze nie zapłoną wstydem.  
Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, \*  
i uwolnił od wszelkiego ucisku.

**Wszyscy zobaczą, jak nasz Pan jest dobry.**

Anioł Pański otacza szansem bogobojnych, \*  
aby ich ocalić.

Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry, \*  
szczęśliwy człowiek, który znajduje w Nim ucieczkę.  
**Wszyscy zobaczcie, jak nasz Pan jest dobry.**

## **DRUGIE CZYTANIE Ef 4, 30 – 5, 2 Naśladować Boga, który objawił swoją miłość** **Czytanie z Listu świętego Pawła Apostoła do Efezjan**

Bracia: Nie zasmucajcie Bożego Ducha Świętego, którym zostaliście opieczątowani na dzień odkupienia. Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważenie – wraz z wszelką złością. Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni. Przebaczajcie sobie nawzajem, tak jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie. Bądźcie więc naśladowcami Boga jako dzieci umiłowane i postępujcie drogą miłości, bo i Chrystus was umiłował i samego siebie wydał za nas w ofierze i dani na wdzięczną wonność Bogu.  
**Oto słowo Boże.**

## **ŚPIEW PRZED EWANGELIĄ J 6, 51**

**Alleluja, alleluja, alleluja**

Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba.  
Jeśli kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki.

**Alleluja, alleluja, alleluja**

## **EWANGELIA J 6, 41-51 Chleb żywy, który zstąpił z nieba** **Słowa Ewangelii według świętego Jana**

Żydzi szemrali przeciwko Jezusowi, dlatego że powiedział: «Jam jest chleb, który z nieba zstąpił», i mówili: «Czyż to nie jest Jezus, syn Józefa, którego ojca i matkę znamy? Jakżeż może On teraz mówić: „Z nieba zstąpiłem?”» Jezus im odpowiedział: «Nie szemrajcie między sobą. Nikt nie może przyjść do Mnie, jeżeli go nie pociągnie Ojciec, który Mnie posłał; Ja zaś wskrzeszę go w dniu ostatecznym. Napisane jest u Proroków: „Oni wszyscy będą uczniami Boga”. Każdy, kto od Ojca usłyszał i nauczył się, przyjdzie do Mnie. Nie znaczy to, aby ktokolwiek widział Ojca; jedynie Ten, który jest od Boga, widział Ojca. Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Kto we Mnie wierzy, ma życie wieczne. Jam jest chleb życia. Ojcowie wasi jedli mannę na pustyni i pomarli. To jest chleb, który z nieba zstępuje: kto go spożywa, nie umrze. Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba. Jeśli kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki. Chlebem, który Ja dam, jest moje ciało za życie świata». **Oto słowo Pańskie.**

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