

1. lesning 2 Mos 16,2–4.12–15

Jeg vil la det regne mat ned til dere fra himmelen

I de dager tok hele Israels menighet ute i ørkenen til å knurre mot Moses og Aron og sa: «Å, om vi hadde fått dø for Herrens hånd i Egypt, da vi satt omkring kjøttgrytene og spiste oss mette! Men nå har dere ført oss ut i ørkenen, for at hele denne folkemengden skal dø av sult.»

Da sa Herren til Moses: «Jeg vil la det regne mat ned til dere fra himmelen. Hver dag skal folket gå ut og sanke det de trenger. Slik vil jeg prøve dem og se om de følger min lov eller ikke.

Jeg har hørt hvordan isrealittene knurrer. Si til dem: I skumringen skal dere få kjøtt å spise, og i morgen tidlig skal dere få mette dere med brød. Dere skal skjønne at jeg er Herren, deres Gud.»

Da det så ble kveld, kom det en slik mengde med vaktler at de dekket leiren, og om morgenen lå det dugg rundt omkring leiren. Da duggen gikk bort, fikk de se et fint, kornet lag bortover ørkenen. Det var som fint rim på marken. Da isrealittene så det, sa de til hverandre: «Hva er det?»

For de visste ikke hva det var. Da sa Moses til dem: «Det er det brød Herren har gitt dere til mat.»

Omkved: Brød fra himmelen gav han dem.

Det vi har hørt og kjenner til,
det våre fedre har fortalt oss,
det skjuler vi ikke for deres barn.
Vi vil fortelle til etterslekten
om Herrens herlige verk og hans velde.

Han gav befaling til skyene
og åpnet himmelens dører.
Han lot det regne med manna til føde for dem,
gav dem korn fra himmelen.

Englebrød fikk mennesker å spise,
Gud sendte dem mat så de ble mette.
Han førte dem til sitt hellige land,
til fjellet han vant med sin høyre hånd.

2. lesning Ef 4,17.20–24

La dere iføre dere et nytt menneske, skapt i Guds bilde

Brødre, som Herrens vitne har jeg da denne alvorlige formaning til dere: Lev ikke lenger som hedningene! For de lever som blinde, i en verden av illusjoner.

Men det er ikke dette dere har lært om Kristus, så sant det da er ham dere har lyttet til og ham dere er blitt undervist ved – jeg mener Kristus, som han i sannhet er i Jesus! Nei, da lærte dere å oppgi deres tidligere livsførsel, å gjøre dere fri av det gamle menneske, som lar seg narre av sine lidenskaper og derfor går oppløsningen i møte; så skulle dere i stedet la dere nyskape, ved å la Ånden forvandle deres sinn, og iføre dere et nytt menneske, skapt i Guds bilde, for å leve et rettvendt og fromt liv, i samsvar med sannheten.

Halleluja Matt 4,4b

Halleluja.

Mennesket lever ikke av brød alene,
det lever av de ord som lyder fra Guds munn.

Halleluja.

Evangelium Joh 6,24–35 *Den som slutter seg til meg, skal aldri sulte mer, den som tror på meg, skal aldri lide tørst*

På den tid så mengden at Jesus ikke var der, og ikke hans disipler heller. Da gikk de selv ombord i båtene for å dra til Kafarnaum og lete etter Jesus. Og da de fant ham på den andre bredden, spurte de ham: «Rabbi, når kom du hit?»

Jesus svarte dem: «Sann disse mine ord! Dere leter etter meg, ikke fordi dere har sett jærtegn, men fordi dere fikk stille deres sult på brød. Men nå skal dere arbeide, ikke for den mat som forgår, men for den mat som forblir og gir evig liv – den som Menneskesønnen vil gi dere. For ham har Gud, Faderen, merket med sitt segl.»

De sa da til ham: «Hva er det da for et verk, det arbeide Gud venter av oss?»

Jesus svarte: «Å tro på ham Gud har utsendt, det er det verk Gud krever.»

Da sa de: «Hva for et jærtegn har du å vise oss, så vi kan se det og tro på deg? Hva for et verk vil du selv utføre? Våre fedre fikk manna å spise i ørkenen, som det heter i Skriften: 'Brød fra himmelen gav han dem å spise.'»

Da sa Jesus til dem: «Sann mitt ord! Brød fra himmelen, det fikk dere ikke av Moses; men nå gir min Far dere det virkelige himmelbrød; for Guds brød, det er han som stiger ned fra himmelen og gir verden liv.»

De sa til ham: «Så gi oss bestandig av det brødet, Herre.»

Jesus svarte: «Det er jeg som er livets brød. Den som slutter seg til meg, skal aldri sulte mer, den som tror på meg, skal aldri noensinne lide tørst.»