

**1. lesning** 1 Kong 19,4–8

---

*Styrket av maten gikk han til han kom til Guds fjell*

I de dager gikk Elija en dagsreise ut i ødemarken. Der satte han seg under en gyvelbusk og ønsket at han måtte få dø. «Nå er det nok,» sa han, «ta mitt liv, Herre! For jeg er ikke bedre enn mine fedre.» Så la han seg til å sove under gyvelbusken.

Da rørte en engel ved ham og sa: «Stå opp og spis!» Og da han så seg om, fikk han øye på et lite nybakt brød og en krukke med vann like ved hodegjerdet sitt. Han spiste og drakk og la seg igjen.

Men Herrens engel kom en gang til, rørte ved ham og sa: «Stå opp og spis! Ellers blir veien for lang for deg.» Da stod han opp og spiste og drakk. Og styrket av maten gikk han førti dager og førti netter, til han kom til Guds fjell, Horeb.

## **Responsoriesalme** Sal 34 (33),2–3. 4–5. 6–7. 8–9

---

**Omkved:** Smak og se at Herren er god!

Jeg vil love Herren til hver en tid,  
min tunge skal alltid synge hans pris.

Min sjel roser seg av Herren.

Den fattige høre det og glede seg.

La oss sammen prise Herren,  
opphøye hans hellige navn.

Jeg søker Herren, og han svarer meg,  
frir meg fra all min frykt.

Se hen til ham og strål av glede,  
og du skal aldri stå til skamme.

Den elendige roper, og Herren gir svar.

Han frelser ham fra alle trengsler.

Herrens engler verner de gudfryktige  
og frir dem ut.

Smak og se at Herren er god.

Salig den som tar sin tilflukt til ham.

## 2. lesning Ef 4,30–5,2

---

*Følg kjærlighetens vei, på samme måte som Kristus viste*

Brødre, gjør ikke Guds Hellige Ånd sorg, han hvis segl dere er merket med i påvente av befrielsens dag.

Bitterhet, hissighet, sinne, skrål og spott – alt slikt er ting som må ligge dere fjernt, som all annen ondskap for øvrig. Vis dere i stedet gode og varmhjertede mot hverandre, og tilgi hverandre, slik som Gud i Kristus har tilgitt dere.

Ja, bestreb dere på å ligne Gud, som hans kjære barn, og følg kjærlighetens vei, på samme måte som Kristus viste at han hadde dere kjær, da han hengav seg for oss, som en «offergave for Gud – et velluktende offer».

## Halleluja Joh 6,51

---

Halleluja.

Jeg er det levende brød, kommet fra himmelen, sier Herren, og den som spiser av det, skal leve i evighet.  
Halleluja.

## Evangelium Joh 6,41–51

---

### *Jeg er det levende brød, kommet fra himmelen*

På den tid sa Jesus: «Jeg er det brød som er kommet ned fra himmelen.» Da begynte jødene å mumle seg imellom: «Men dette er jo Jesus, sønn av Josef, og vi kjenner både hans far og hans mor. Hvordan kan han si at han er kommet ned fra himmelen?»

Jesus tok da til orde igjen og sa til dem: «Ti bare med deres protester! Ingen kan komme til meg uten å bli draget av Faderen som har sendt meg, og da vil jeg oppreise ham på den ytterste dag. Det står jo skrevet hos profeten: 'De skal alle ha Gud til lærer.' Og enhver som lytter til min Far og lærer av ham, han kommer til meg. Jeg mener ikke at noen har sett Faderen, andre enn han som stammer fra Gud – han alene har sett ham. Så hør da og sann mitt ord: Den som tror, han eier det evige liv.

Og livets brød, det er jeg. Deres fedre spiste manna i ørkenen, og døde siden; men dette brødet kommer ned fra himmelen, for at den som spiser av det, ikke skal dø.

Jeg er det levende brød, kommet fra himmelen; og den som spiser av det, skal leve i all evighet. Det brød som jeg gir, er da mitt eget legeme, hengitt for verdens liv.»