

Eerste lezing uit het boek Exodus (Ex. 16:2-4.12-15)

In de woestijn begon het volk zich opnieuw te beklagen.

'Had de HEER ons maar laten sterven in Egypte,'

zeiden ze tegen Mozes en Aäron.

'Daar waren de vleespotten tenminste gevuld

en hadden we volop brood te eten.

U hebt ons alleen maar naar de woestijn gebracht

om ons hier allemaal van honger te laten omkomen.'

De HEER zei tegen Mozes:

'Ik zal voor jullie brood uit de hemel laten regenen.

De mensen moeten er dan elke dag op uit gaan

om net zo veel te verzamelen als ze voor die dag nodig hebben.

Daarmee stel Ik hen op de proef:

Ik wil zien of ze zich aan mijn voorschriften houden.

'Ik heb gehoord hoe de Israëlieten zich beklagen.

Zeg tegen hen: "Wanneer de avond valt zullen jullie vlees eten,
en morgenochtend brood in overvloed.

Dan zullen jullie inzien dat Ik, de HEER, jullie God ben."

Diezelfde avond kwamen er

grote zwermen kwartels aangevlogen,

die in het kamp neerstreken,

en de volgende morgen lag er overal rond het kamp dauw.

Toen de dauw opgetrokken was,

bleek de woestijn bedekt met een fijn, schilferachtig laagje,

alsof er rijp op de aarde lag.

'Wat is dat?' vroegen de Israëlieten elkaar toen ze het zagen;
ze begrepen niet wat het was.

Mozes zei tegen hen:

'Dat is het brood dat de HEER u te eten geeft.

- Woord van de Heer – Wij danken God

Antwoordpsalm (Ps. 78)

De HEER schonk hun het brood van de hemel.

Wij hebben het gehoord, wij weten het,
onze ouders hebben het ons verteld.
Wij willen het onze kinderen niet onthouden,
wij zullen aan het komend geslacht vertellen
van de roemrijke, krachtige daden van de HEER,
van de wonderen die Hij heeft gedaan.

De HEER schonk hun het brood van de hemel.

Hij gaf een bevel aan de hoge wolken
en de deuren van de hemel gingen open,
manna om te eten regende op hen neer.
Hij schonk hun het graan van de hemel.

De HEER schonk hun het brood van de hemel.

Zij aten het brood van de engelen,
Hij stuurde voedsel dat hen verzadigde.
Hij bracht hen naar zijn heilig domein,
naar de berg, met eigen hand verworven.

De HEER schonk hun het brood van de hemel.

Tussenzang

Tweede lezing uit de brief aan de Efeziërs (Ef. 4:17.20-24)

Broeders en zusters, op gezag van de Heer
zeg ik u dus met klem:

ga niet langer de weg van de heidenen
met hun loze denkbeelden.

Zo hebt u Christus niet leren kennen!

U hebt toch over Hem gehoord,

u hebt toch onderricht over Hem gekregen?

U kent de waarheid toch die in Jezus aan het licht komt?

Geef dus uw vroegere levenswandel op en leg de oude mens af,
die te gronde gaat aan bedrieglijke begeerten;

laat u voortdurend vernieuwen in uw geest en uw denken

en trek de nieuwe mens aan,

die naar Gods wil geschapen is

in waarachtige rechtvaardigheid en heiligheid.

- Woord van de Heer – Wij danken God

Evangelie volgens Johannes (Joh. 6:24-35)

Toen de mensen zagen dat Jezus en zijn leerlingen er niet waren, stapten ze in de boten en voeren ze naar Kafarnaüm om Hem te zoeken. Ze vonden Hem aan de overkant van het meer en vroegen: 'Rabbi, wanneer bent U hier gekomen?'

Jezus zei: 'Werkelijk, Ik verzeker u, u zoekt Me niet omdat u tekenen hebt gezien, maar omdat u brood gegeten hebt en verzadigd bent.

U moet geen moeite doen voor voedsel dat vergaat, maar voor voedsel dat blijft en eeuwig leven geeft; de Mensenzoon zal het u geven, want de Vader, God zelf, heeft Hem die volmacht gegeven.'

Ze vroegen: 'Wat moeten we doen? Hoe doen we wat God wil?' 'Dit moet u voor God doen:

geloven in Hem die Hij gezonden heeft,' antwoordde Jezus.

Toen vroegen ze: 'Welk teken kunt U dan verrichten?

Als we iets zien zullen we in U geloven. Wat kunt U doen?

Onze voorouders

hebben immers manna in de woestijn gegeten, zoals geschreven staat:

"Brood uit de hemel heeft hij hun te eten gegeven."

Maar Jezus zei: 'Werkelijk, Ik verzeker u, niet Mozes heeft u het brood uit de hemel gegeven, maar mijn Vader; Hij geeft u het ware brood uit de hemel. Het brood van God is het brood dat neerdaalt uit de hemel en dat leven geeft aan de wereld.'

'Geef ons altijd dat brood, Heer!' zeiden ze toen.

'Ik ben het brood dat leven geeft,' zei Jezus.

'Wie bij Mij komt zal geen honger meer hebben, en wie in Mij gelooft zal nooit meer dorst hebben.'