

## **Eerste lezing uit het eerste boek Koningen (1 Kon. 19:4-8)**

Elia trok één dagreis ver de woestijn in.

Daar ging hij onder een bremstruik zitten,  
verlangend naar de dood, en zei:

‘Het is genoeg geweest, HEER.

Neem mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn voorouders.’

Hij viel onder de bremstruik in slaap, maar er kwam een engel,  
die hem aanraakte en zei: ‘Sta op en eet wat.’

Elia keek op en ontdekte naast zijn hoofd een brood,  
in gloeiende kooltjes gebakken, en een kruik water.

Nadat hij had gegeten en gedronken  
ging hij weer onder de struik liggen.

Maar de engel van de HEER kwam terug,  
raakte hem opnieuw aan en zei:

‘Sta op en eet wat, anders is de reis te zwaar voor je.’

Elia stond op, en toen hij had gegeten en gedronken  
liep hij, gesterkt door dit voedsel,

veertig dagen en veertig nachten door de woestijn,  
tot hij bij de Horeb kwam, de berg van God.

- Woord van de Heer – Wij danken God

## **Antwoordpsalm (Ps. 34)**

Proef en geniet de goedheid van de HEER.

De HEER wil ik prijzen, elk uur van de dag,  
mijn mond is altijd vol van zijn lof.

Laat mijn leven een loflied zijn voor de HEER,  
de nederigen zullen het met vreugde horen.

Proef en geniet de goedheid van de HEER.

Roem met mij de grootheid van de HEER,  
sluit u aan om zijn naam te verheffen.

Ik zocht de HEER en Hij gaf antwoord,  
Hij heeft mij van alle angst bevrijd.

...

Proef en geniet de goedheid van de HEER.

Wie naar Hem opzien, stralen van vreugde,  
schaamte zal hun gezicht niet kleuren.  
In mijn verdrukking riep ik tot de HEER,  
Hij heeft geluisterd en mij uit de nood gered.

Proef en geniet de goedheid van de HEER.

De engel van de HEER waakt  
over wie Hem vrezen, en bevrijdt hen.  
Proef en geniet de goedheid van de HEER,  
gelukkig de mens die bij Hem schuilt.

Proef en geniet de goedheid van de HEER.

## **Tussenzang**

### **Tweede lezing uit de brief aan de Efeziërs (Ef. 4:30-5:2)**

Broeders en zusters, maak Gods heilige Geest niet bedroefd,  
want Hij is het stempel waarmee u gemerkt bent  
voor de dag van de verlossing.  
Laat alle wrok en drift en boosheid varen,  
alle geschreeuw en gevloek, en alle kwaadaardigheid.  
Wees goed voor elkaar en vol medeleven;  
vergeef elkaar zoals God u in Christus vergeven heeft.  
Volg dus het voorbeeld van God, als kinderen die Hij liefheeft,  
en ga de weg van de liefde, zoals Christus deed,  
die ons heeft liefgehad en zich voor ons gegeven heeft als offer,  
als een geurige gave voor God.

- Woord van de Heer – Wij danken God

## **Evangelie volgens Johannes (Joh. 6:41-51)**

De Joden begonnen te protesteren omdat Hij zei dat Hij het brood was dat uit de hemel was neergedaald.

'Dat is toch Jezus, de zoon van Jozef?

We weten toch wie zijn vader en moeder zijn?

Hoe kan Hij dan zeggen dat Hij uit de hemel is neergedaald?'

Jezus zei: 'Houd op met protesteren.

Niemand kan bij Mij komen tenzij de Vader, die Mij gezonden heeft, hem bij Me brengt, en Ik zal hem op de laatste dag laten opstaan.

Het staat geschreven in de Profeten:

"Zij zullen allemaal door God onderricht worden."

Iedereen die naar de Vader luistert en van Hem leert, komt bij Mij.

Niet dat iemand ooit de Vader gezien heeft

– alleen Hij die van God komt, heeft Hem gezien.

Werkelijk, Ik verzeker u, wie gelooft, heeft eeuwig leven.

Ik ben het brood dat leven geeft.

Uw voorouders hebben in de woestijn manna gegeten en toch zijn zij gestorven.

Maar dit is het brood dat uit de hemel is neergedaald; wie dit eet sterft niet.

Ik ben het levende brood dat uit de hemel is neergedaald; wanneer iemand dit brood eet zal hij eeuwig leven.

En het brood dat Ik zal geven voor het leven van de wereld, is mijn lichaam.'