

## DOMINGO XIX

LEITURA I

1Rs 19, 4-8

*«Fortalecido com aquele alimento,  
caminhou até ao monte de Deus»*

Leitura do Primeiro Livro dos Reis

Naqueles dias,  
Elias entrou no deserto e andou o dia inteiro.  
Depois sentou-se debaixo de um junípero  
e, desejando a morte, exclamou:  
«Já basta, Senhor. Tirai-me a vida,  
porque não sou melhor que meus pais».  
Deitou-se por terra e adormeceu à sombra do junípero.  
Nisto, um Anjo tocou-lhe e disse:  
«Levanta-te e come».  
Ele olhou e viu à sua cabeceira  
um pão cozido sobre pedras quentes e uma bilha de água.  
Comeu e bebeu e tornou a deitar-se.  
O Anjo do Senhor veio segunda vez, tocou-lhe e disse:  
«Levanta-te e come,  
porque ainda tens um longo caminho a percorrer».  
Elias levantou-se, comeu e bebeu.  
Depois, fortalecido com aquele alimento,  
caminhou durante quarenta dias e quarenta noites  
até ao monte de Deus, Horeb.

Palavra do Senhor.

## SALMO RESPONSORIAL

**Salmo 33 (34)**, 2-3.4-5.6-7.8-9  
(R. 9a)

**Refrão:** Saboreai e vede como o Senhor é bom.

A toda a hora bendirei o Senhor,  
o seu louvor estará sempre na minha boca.  
A minha alma gloria-se no Senhor:  
escutem e alegrem-se os humildes.

Enaltecei comigo o Senhor  
e exaltemos juntos o seu nome.  
Procurei o Senhor e Ele atendeu-me,  
libertou-me de toda a ansiedade.

Voltai-vos para Ele e ficareis radiantes,  
o vosso rosto não se cobrirá de vergonha.  
Este pobre clamou e o Senhor o ouviu,  
salvou-o de todas as angústias.

O Anjo do Senhor protege os que O temem  
e defende-os dos perigos.  
Saboreai e vede como o Senhor é bom:  
feliz o homem que n'Ele se refugia.

## LEITURA II

Ef 4, 30 – 5, 2

*«Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo»*

Leitura da Epístola do apóstolo são Paulo aos Efésios

Irmãos:

Não contristeis o Espírito Santo de Deus,  
que vos assinalou para o dia da redenção.

Seja eliminado do meio de vós

tudo o que é azedume, irritação, cólera, insulto, maledicência  
e toda a espécie de maldade.

Sede bondosos e compassivos uns para com os outros  
e perdoai-vos mutuamente,

como Deus também vos perdoou em Cristo.

Sede imitadores de Deus, como filhos muito amados.

Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo,

que nos amou e Se entregou por nós,

oferecendo-Se como vítima agradável a Deus.

Palavra do Senhor.

## ALELUIA

Jo 6, 51

**Refrão:** Aleluia. **Repete-se**

Eu sou o pão vivo que desceu do Céu, diz o Senhor;  
Quem comer deste pão viverá eternamente. **Refrão**

## EVANGELHO

Jo 6, 41-51

*«Eu sou o pão vivo que desceu do Céu»*

✠ Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são João

Naquele tempo,  
os judeus murmuravam de Jesus, por Ele ter dito:  
«Eu sou o pão que desceu do Céu».  
E diziam: «Não é Ele Jesus, o filho de José?  
Não conhecemos o seu pai e a sua mãe?  
Como é que Ele diz agora: ‘Eu desci do Céu’?».  
Jesus respondeu-lhes:  
«Não murmureis entre vós.  
Ninguém pode vir a Mim,  
se o Pai, que Me enviou, não o trouxe;  
e Eu ressuscitá-lo-ei no último dia.  
Está escrito no livro dos Profetas:  
‘Serão todos instruídos por Deus’.  
Todo aquele que ouve o Pai e recebe o seu ensino  
vem a Mim.  
Não porque alguém tenha visto o Pai;  
só Aquele que vem de junto de Deus viu o Pai.  
Em verdade, em verdade vos digo:  
Quem acredita tem a vida eterna.  
Eu sou o pão da vida.  
No deserto, os vossos pais comeram o maná e morreram.  
Mas este pão é o que desce do Céu,  
para que não morra quem dele comer.  
Eu sou o pão vivo que desceu do Céu.  
Quem comer deste pão viverá eternamente.  
E o pão que Eu hei de dar é a minha carne,  
que Eu darei pela vida do mundo».

Palavra da salvação.