

**XVIII del Tempo Ordinario – Anno B – Letture con pause per i lettori e i diaconi**  
(solo per la preparazione; la proclamazione liturgica va effettuata utilizzando il Lezionario)

**Prima lettura**

*Es 16,2-4.12-15 - Io farò piovere pane dal cielo per voi.*

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni,/ nel deserto tutta la comunità degli Israeliti/ mormorò contro Mosè/ e contro Aronne.// Gli Israeliti dissero loro:/ «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto,/ quando eravamo seduti presso la pentola della carne,/ mangiando pane a sazietà!// Invece ci avete fatto uscire in questo deserto/ per far morire di fame/ tutta questa moltitudine» .// Allora il Signore disse a Mosè:/ «Ecco,/ io sto per far piovere pane dal cielo per voi:/ il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno,/ perché io lo metta alla prova,/ per vedere se cammina o no/ secondo la mia legge.// Ho inteso la mormorazione degli Israeliti.// Parla loro così:/ “Al tramonto mangerete carne/ e alla mattina vi sazierete di pane;/ saprete che io sono il Signore,/ vostro Dio”» .// La sera le quaglie salirono/ e coprono l'accampamento;/ al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento.// Quando lo strato di rugiada svanì,/ ecco,/ sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa,/ minuta come è la brina sulla terra.// Gli Israeliti la videro/ e si dissero l'un l'altro:/ «Che cos'è?» ,/ perché non sapevano che cosa fosse.// Mosè disse loro:/ «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo» .

**Seconda lettura**

*Ef 4,17.20-24 - Rivestite l'uomo nuovo, creato secondo Dio.*

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli,/ vi dico e vi scongiuro nel Signore:/ non comportatevi più come i pagani/ con i loro vani pensieri.// Voi non così/ avete imparato a conoscere il Cristo,/ se davvero gli avete dato ascolto/ e se in lui siete stati istruiti,/secondo la verità che è in Gesù,/ ad abbandonare,/ con la sua condotta di prima,/ l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli,/ a rinnovarvi nello spirito della vostra mente/ e a rivestire l'uomo nuovo,/ creato secondo Dio/ nella giustizia e nella vera santità.

**Vangelo**

*Gv 6,24-35 - Chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!*

**+ Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo,/ quando la folla vide che Gesù non era più là/ e nemmeno i suoi discepoli,/ salì sulle barche/ e si diresse alla volta di Cafàrnao/ alla ricerca di Gesù.// Lo trovarono di là dal mare/ e gli dissero:/ «Rabbì,/ quando sei venuto qua?» .// Gesù rispose loro:/ «In verità,/ in verità io vi dico:/ voi mi cercate non perché avete visto dei segni,/ ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati.// Datevi da fare non per il cibo che non dura,/ ma per il cibo che rimane per la vita eterna/ e che il Figlio dell'uomo vi darà.// Perché su di lui il Padre,/ Dio,/ ha messo il suo sigillo» .// Gli dissero allora:/ «Che cosa dobbiamo compiere/ per fare le opere di Dio?» .// Gesù rispose loro:/ «Questa è l'opera di Dio:/ che crediate in colui che egli ha mandato» .// Allora gli dissero:/ «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo?/ Quale opera fai?/ I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto,/ come sta scritto:/ “Diede loro da mangiare un pane dal cielo”» .// Rispose loro Gesù:/ «In verità,/ in verità io vi dico:/ non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo,/ ma è il Padre mio/ che vi dà il pane dal cielo,/ quello vero.// Infatti il pane di Dio/ è colui che discende dal cielo/ e dà la vita al mondo» .// Allora gli dissero:/ «Signore,/ dacci sempre questo pane» .// Gesù rispose loro:/ «Io sono il pane della vita;/ chi viene a me non avrà fame/ e chi crede in me non avrà sete,/ mai!» .