

**XIX 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**

*1Re 19,4-8 - Con la forza di quel cibo camminò fino al monte di Dio.*

Dal primo libro dei Re

In quei giorni,/ Elia s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino/ e andò a sedersi sotto una ginestra.// Desideroso di morire,/ disse:/ «Ora basta,/ Signore!// Prendi la mia vita,/ perché io non sono migliore dei miei padri»./ Si coricò e si addormentò sotto la ginestra.// Ma ecco che un angelo lo toccò/ e gli disse:/ «Alzati,/ mangia!»./ Egli guardò/ e vide vicino alla sua testa una focaccia,/ cotta su pietre roventi,/ e un orcio d'acqua.// Mangiò e bevve,/ quindi di nuovo si coricò.// Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore,/ lo toccò e gli disse:/ «Alzati,/ mangia,/ perché è troppo lungo per te il cammino»./ Si alzò,/ mangiò e bevve.// Con la forza di quel cibo/ camminò per quaranta giorni e quaranta notti/ fino al monte di Dio,/ l'Oreb.

**Seconda lettura**

*Ef 4,30-5,2 - Camminate nella carità come Cristo.*

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli,/ non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio,/ con il quale foste segnati per il giorno della redenzione.// Scompaiano da voi ogni asprezza,/ sdegno,/ ira,/ grida e maldicenze/ con ogni sorta di malignità.// Siate invece benevoli gli uni verso gli altri,/ misericordiosi,/ perdonandovi a vicenda/ come Dio ha perdonato a voi in Cristo.// Fatevi dunque imitatori di Dio,/ quali figli carissimi,/ e camminate nella carità,/ nel modo in cui anche Cristo ci ha amato/ e ha dato se stesso per noi,/ offrendosi a Dio/ in sacrificio di soave odore.

**Vangelo**

*Gv 6,41-51 - Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.*

**+ Dal Vangelo secondo Giovanni**

**In quel tempo,/ i Giudei si misero a mormorare contro Gesù/ perché aveva detto:/ «Io sono il pane disceso dal cielo»./ E dicevano:/ «Costui non è forse Gesù,/ il figlio di Giuseppe?// Di lui non conosciamo il padre e la madre?/ Come dunque può dire:/ “Sono disceso dal cielo”?»./**

**Gesù rispose loro:/ «Non mormorate tra voi.// Nessuno può venire a me,/ se non lo attira il Padre che mi ha mandato;/ e io lo risusciterò/ nell'ultimo giorno.// Sta scritto nei profeti:/ “E tutti saranno istruiti da Dio”./ Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui,/ viene a me.// Non perché qualcuno abbia visto il Padre;/ solo colui che viene da Dio/ ha visto il Padre.// In verità,/ in verità io vi dico:/ chi crede ha la vita eterna.//**

**Io sono il pane della vita.// I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto/ e sono morti;// questo è il pane che discende dal cielo,/ perché chi ne mangia/ non muoia.**

**Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».**