

DOMINGO 19 ORDINARIO CICLO B

PRIMEIRA 1 Re 19, 4-8

Coa forza daquel pan puido chegar ata o monte de Deus

PROCLAMACIÓN DA PALABRA RECOLLIDA NO LIBRO PRIMEIRO DOS REIS

Elías seguiu polo deserto, un día de camiño. Alí foi sentar debaixo dunha xesta, e pediu a morte, dicindo:

- "Xa chega, Señor. Quítame a vida, pois non valo eu máis que os meus pais".

Deitouse á sombra da xesta e durmiuse. Un anxo tocouno e díxolle:

- "Érguete e come".

Mirou Elías e viu á súa cabeceira unha bica cocida no rescaldo e un xerro de auga. Comeu e bebeu daquilo e volveuse deitar.

Tornou de segundas o anxo do Señor e tocouno, dicíndolle:

- "Érguete e come, que che queda moito camiño".

Ergueuse Elías, comeu e bebeu e, coa forza daquel sustento, andou corenta días coas súas noites, ata o monte de Deus, o Horeb.

SALMO RESPONSORIAL Sal 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9

R/ (9a): Gustade e vede que bo é o Señor

Eu bendigo ao Señor en todo instante,
teño sempre na boca a súa louvanza;
gloríome no Señor,
e os humildes alégranse, ao escoitalo.

Exaltade comigo ao Señor,
louvemos xuntos o seu nome.
Eu busco ao Señor, e El responde,
líbrame de todos os temores.

Ollade para El e refulxide,
non poñades caras murchas.
O Señor escoita ao pobre que o chama
e líbrao de todos os apretos.

O anxo do Señor acampa en torno aos seus fieis
e dálles seguridade.
Gustade e vede que bo é o Señor:
feliz quen a El se acolle.

SEGUNDA Ef 4, 30 - 5, 2

Camiñade no amor, igual ca Cristo

**PROCLAMACIÓN DA PALABRA RECOLLIDA
NA CARTA DE SAN PAULO APÓSTOLO AOS EFESIOS**

Irmáns e irmás:

Non aflixades ao Santo Espírito de Deus, que vos selou para o día da redención. Arredade de vós toda retranca, carraxe, ira, berros ou aldraxes e calquera outra maldade; máis ben sede bondadosos e misericordiosos uns cos outros, perdoándovos mutuamente, coma Deus vos perdoou en Cristo.

Facédevos, logo, imitadores de Deus, coma fillos queridos, e camiñade no amor, igual ca Cristo, que vos amou e que se entregou por nós coma ofrenda e vítima a Deus de recendo agradable.

ALELUIA Xn 6, 51:

Eu son o pan vivo que baixou do ceo, di o Señor;
quen coma deste pan vivirá para sempre

DOMINGO 19 ORDINARIO CICLO B

EVANXEO Xn 6, 41-51

Eu son o pan vivo que baixou do ceo

PROCLAMACIÓN DO SANTO EVANXEO SEGUNDO XOÁN

Os xudeus comezaron a murmurar de Xesús, porque dixeran "Eu son o pan que baixou do ceo", e dicían:

- Non é este Xesús, o fillo de Xosé? Non lle coñecemos o pai e maila nai? Como di, logo "Eu baixe do ceo"?

Xesús respondeulles:

- Non esteades aí a murmurar. Ninguén pode vir onda min se non o trae o Pai que me mandou, e eu resucitareino no derradeiro día. Está escrito nos Profetas: todos serán ensinados por Deus: todo aquel que escoita ao Pai e aprende, vén onda min. Non porque alguén vise ao Pai; o único que viu ao Pai é o que estaba onda Deus. Con toda verdade volo aseguro: quen cre, ten vida eterna.

Eu son o pan da vida. Os vossos pais comeron o maná no deserto, pero morreron. Este é o pan que baixa do ceo, para que quen coma del non morra. Eu son o pan vivo que baixou do ceo: se alguén come deste pan, vivirá para sempre; e o pan que eu darei, é a miña carne, para a vida do mundo.