



**Première lecture** — 1 Rois 19 : 4-8  
*Élie fortifié par le pain de Dieu*

Le prophète Élie, fuyant l'hostilité de la reine Jézabe, marcha toute une journée dans le désert. Il vint s'asseoir à l'ombre d'un buisson, et demanda la mort en disant : « Maintenant, Seigneur, c'en est trop! Reprends ma vie : je ne vaudrais pas mieux que mes pères. » Puis il s'étendit sous le buisson, et s'endormit. Mais voici qu'un ange le toucha et lui dit : « Lève-toi, et mange! » Il regarda, et il y avait près de sa tête un pain cuit sur la braise et une cruche d'eau. Il mangea, il but, et se rendormit. Une seconde fois, l'ange du Seigneur le toucha et lui dit : « Lève-toi, et mange! Autrement le chemin serait trop long pour toi. » Élie se leva, mangea et but. Puis, fortifié par cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu.

**Psaume 33 — Refrain** : *Goûtez et voyez comme est bon le Seigneur*

Je bénirai le Seigneur en tout temps,  
sa louange sans cesse à mes lèvres.  
Je me glorifierai dans le Seigneur :  
que les pauvres m'entendent et soient en fête!

Magnifiez avec moi le Seigneur,  
exaltons tous ensemble son nom.  
Je cherche le Seigneur, il me répond :  
de toutes mes frayeurs, il me délivre.

Qui regarde vers lui resplendira,  
sans ombre ni trouble au visage.  
Un pauvre crie; le Seigneur entend :  
il le sauve de toutes ses angoisses.

L'ange du Seigneur campe à l'entour  
pour libérer ceux qui le craignent.  
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon!  
Heureux qui trouve en lui son refuge!

**Deuxième lecture** — Éphésiens 4 : 30-32; 5 : 1-2  
*Vivez dans l'amour*

Frère, en vue du jour de votre délivrance, vous avez reçu en vous la marque du Saint Esprit de Dieu : ne le contristez pas. Faites disparaître de votre vie tout ce qui est amertume, emportement, colère, éclats de voix ou insultes, ainsi que toute espèce de méchanceté. Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ. Oui, cherchez à imiter Dieu, puisque vous êtes ses enfants bien-aimés. Vivez dans l'amour, comme le Christ nous a aimés et s'est livré pour nous en offrant à Dieu le sacrifice qui pouvait lui plaire.

**Évangile** — Jean 6 : 41-51  
*Le pain de la vie éternelle*

Comme Jésus avait dit : « Moi, je suis le pain qui est descendu du ciel », les Juifs récriminaient contre lui : « Cet homme-là n'est-il pas Jésus, fils de Joseph? Nous connaissons bien son père et sa mère. Alors comment peut-il dire : 'Je suis descendu du ciel'? » Jésus reprit la parole : « Ne récriminez pas entre vous. Personne ne peut venir à moi, si le Père qui m'a envoyé ne l'attire vers moi, et moi, je le ressusciterai au dernier jour. Il est écrit dans les prophètes : Ils seront tous instruits par Dieu lui-même. Tout homme qui écoute les enseignements du Père vient à moi. Certes, personne n'a jamais vu le Père, sinon celui qui vient de Dieu : celui-là seul a vu le Père. Amen, amen, je vous le dis : celui qui croit en moi a la vie éternelle. Moi, je suis le pain de la vie. Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts; mais ce pain-là, qui descend du ciel, celui qui en mange ne mourra pas. Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel : si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement. Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour que le monde ait la vie. »

