

Chúa Nhật Tuần XVIII - Mùa Thường Niên

Bài đọc 1

Xh 16,2-4.12-15

Bài trích sách Xuất hành.

² Hồi ấy, trong sa mạc, toàn thể cộng đồng con cái Ít-ra-en kêu trách ông Mô-sê và ông A-ha-ron. ³ Con cái Ít-ra-en nói với các ông : “Phải chi chúng tôi chết bởi tay Đức Chúa trên đất Ai-cập, khi còn ngồi bên nồi thịt và ăn bánh thoả thuê. Nhưng không, các ông lại đưa chúng tôi ra khỏi đó mà vào sa mạc này, để bắt chúng tôi phải chết đói cả lũ ở đây !”

⁴ Đức Chúa phán với ông Mô-sê : “Này, Ta sẽ làm cho bánh từ trời mưa xuống cho các ngươi ăn. Dân sẽ ra lượm lấy khẩu phần cho mình, ngày nào cho ngày đó ; Ta muốn thử lòng chúng như vậy xem chúng có tuân theo Luật của Ta hay không.

¹² “Ta đã nghe tiếng con cái Ít-ra-en kêu trách. Vậy, ngươi hãy bảo chúng rằng : Vào buổi chiều, các ngươi sẽ được ăn thịt, và ban sáng, các ngươi sẽ được ăn bánh thoả thuê, và các ngươi sẽ biết rằng Ta là Đức Chúa, Thiên Chúa của các ngươi.” ¹³ Thật vậy, buổi chiều, chim cú bay đến rợp cả trại. Và buổi sáng thì có lớp sương phủ quanh trại. ¹⁴ Rồi khi sương tan đi thì trên mặt hoang địa, có một thứ gì nho nhỏ mịn màng, nho nhỏ như sương muối phủ mặt đất. ¹⁵ Khi con cái Ít-ra-en thấy thế, họ liền hỏi nhau: “Man hu ?” Nghĩa là : “Cái gì đây ?” Vì họ không biết đó là cái gì. Ông Mô-sê bảo họ: “Đó là bánh Đức Chúa ban cho anh em làm của ăn !”

Đó là lời Chúa

Đáp ca

Tv 77,3 và 4bc.23-24.25 và 54 (Đ. c.24b)

Đ.Chúa ban bánh bởi trời nuôi dưỡng họ.

³Điều chúng tôi đã từng nghe biết do cha ông kể lại cho mình, ^{4bc}sẽ tường thuật cho thế hệ mai sau : sự nghiệp lẫy lừng, quyền uy của Chúa.

Đ.Chúa ban bánh bởi trời nuôi dưỡng họ.

²³Chúa hạ lệnh cho mây tầng cao thăm, lại truyền mở rộng cánh thiên môn ; ²⁴Người khiến man-na tựa hồ mưa đổ xuống, và ban bánh bởi trời nuôi dưỡng họ.

Đ.Chúa ban bánh bởi trời nuôi dưỡng họ.

²⁵Kẻ phạm nhân được ăn bánh thiên thần, Chúa gửi đến cho họ dồi dào lương thực. ⁵⁴Chúa đưa dân vào miền thánh địa là vùng núi non tay Người đã chiếm.

Đ.Chúa ban bánh bởi trời nuôi dưỡng họ.

Bài đọc 2

Ep 4,17.20-24

Bài trích thư của thánh Phao-lô tông đồ gửi tín hữu Ê-phê-xô.

¹⁷ Thưa anh em, đây là điều tôi nói với anh em, và có Chúa chứng giám, tôi khuyên anh em : đừng ăn ở như dân ngoại nữa, vì họ sống theo những tư tưởng phù phiếm của họ. ²⁰ Còn anh em, anh em đã chẳng học biết về Đức Ki-tô như vậy đâu ; ²¹ ấy là nếu anh em đã được nghe nói về Đức Giê-su và được dạy dỗ theo tinh thần của Người, đúng như sự thật ở nơi Đức Giê-su. ²² Vì thế, anh em phải cởi bỏ con người cũ với nếp sống xưa, là con người phải hư nát vì bị những ham muốn lừa dối, ²³ anh em phải để Thần Khí đổi mới tâm trí anh em, ²⁴ và phải mặc lấy con người mới, là con người đã được sáng tạo theo hình ảnh Thiên Chúa để thật sự sống công chính và thánh thiện.

Đó là lời Chúa

Tin Mừng

Ga 6,24-35

✠Tin Mừng Chúa Giê-su Ki-tô theo thánh Gio-an.

²⁴ Khi ấy, dân chúng thấy Đức Giê-su cũng như các môn đệ đều không có mặt ở bờ biển hồ Ga-li-lê, thì họ xuống thuyền đi Ca-phác-na-um tìm Người. ²⁵ Khi gặp thấy Người ở bên kia Biển Hồ, họ nói : “Thưa Thầy, Thầy đến đây bao giờ vậy ?” ²⁶ Đức Giê-su đáp : “Thật, tôi bảo thật các ông, các ông đi tìm tôi không phải vì các ông đã thấy dấu lạ, nhưng vì các ông đã được ăn bánh no nê. ²⁷ Các ông hãy ra công làm việc không phải vì lương thực mau hư nát, nhưng để có lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh, là thứ lương thực Con Người sẽ ban cho các ông, bởi vì chính Con Người là Đấng Thiên Chúa Cha đã ghi dấu xác nhận.” ²⁸ Họ liền hỏi Người : “Chúng tôi phải làm gì để thực hiện những việc Thiên Chúa muốn ?” ²⁹ Đức Giê-su trả lời : “Việc Thiên Chúa muốn cho các ông làm, là tin vào Đấng Người đã sai đến.” ³⁰ Họ lại hỏi : “Vậy chính ông, ông làm được dấu lạ nào cho chúng tôi thấy để tin ông ? Ông sẽ làm gì đây ?” ³¹ Tổ tiên chúng tôi đã ăn man-na trong sa mạc, như có lời chép : Người đã cho họ ăn bánh bởi trời.”

³² Đức Giê-su đáp : “Thật, tôi bảo thật các ông, không phải ông Mô-sê đã cho các ông ăn bánh bởi trời đâu, mà chính là Cha tôi cho các ông ăn bánh bởi trời, bánh đích thực, ³³ vì bánh Thiên Chúa ban là bánh từ trời xuống, bánh đem lại sự sống cho thế gian.” ³⁴ Họ liền nói : “Thưa Ngài, xin cho chúng tôi được ăn mãi thứ bánh

ấy.”³⁵ Đức Giê-su bảo họ : “Chính tôi là bánh trường sinh. Ai đến với tôi, không hề phải đói ; ai tin vào tôi, chẳng khát bao giờ !”

Đó là lời Chúa

Reading 1 **EX 16:2-4, 12-15**

The whole Israelite community grumbled against Moses and Aaron.
The Israelites said to them,
"Would that we had died at the LORD's hand in the land of Egypt,
as we sat by our fleshpots and ate our fill of bread!
But you had to lead us into this desert
to make the whole community die of famine!"

Then the LORD said to Moses,
"I will now rain down bread from heaven for you.
Each day the people are to go out and gather their daily portion;
thus will I test them,
to see whether they follow my instructions or not.

"I have heard the grumbling of the Israelites.
Tell them: In the evening twilight you shall eat flesh,
and in the morning you shall have your fill of bread,
so that you may know that I, the LORD, am your God."

In the evening quail came up and covered the camp.
In the morning a dew lay all about the camp,
and when the dew evaporated, there on the surface of the desert
were fine flakes like hoarfrost on the ground.
On seeing it, the Israelites asked one another, "What is this?"
for they did not know what it was.
But Moses told them,
"This is the bread that the LORD has given you to eat."

The Word of The Lord

Reading 2 **EPH 4:17, 20-24**

Brothers and sisters:
I declare and testify in the Lord

that you must no longer live as the Gentiles do,
in the futility of their minds;
that is not how you learned Christ,
assuming that you have heard of him and were taught in him,
as truth is in Jesus,
that you should put away the old self of your former way of life,
corrupted through deceitful desires,
and be renewed in the spirit of your minds,
and put on the new self,
created in God's way in righteousness and holiness of truth.

The Word of The Lord

Gospel

JN 6:24-35

When the crowd saw that neither Jesus nor his disciples were there,
they themselves got into boats
and came to Capernaum looking for Jesus.

And when they found him across the sea they said to him,
"Rabbi, when did you get here?"

Jesus answered them and said,

"Amen, amen, I say to you,
you are looking for me not because you saw signs
but because you ate the loaves and were filled.

Do not work for food that perishes
but for the food that endures for eternal life,
which the Son of Man will give you.

For on him the Father, God, has set his seal."

So they said to him,

"What can we do to accomplish the works of God?"

Jesus answered and said to them,

"This is the work of God, that you believe in the one he sent."

So they said to him,

"What sign can you do, that we may see and believe in you?"

What can you do?

Our ancestors ate manna in the desert, as it is written:

He gave them bread from heaven to eat."

So Jesus said to them,

"Amen, amen, I say to you,

it was not Moses who gave the bread from heaven;

my Father gives you the true bread from heaven.
For the bread of God is that which comes down from heaven
and gives life to the world."

So they said to him,
"Sir, give us this bread always."
Jesus said to them,
"I am the bread of life;
whoever comes to me will never hunger,
and whoever believes in me will never thirst."

Đó là lời Chúa