

## Chúa Nhật Tuần XIX - Mùa Thường Niên

Bài đọc 1

1 V 19,4-8

### Bài trích sách các Vua quyển thứ nhất.

<sup>4</sup> Trong cuộc hành trình lên núi Khô-rép, ngôn sứ Ê-li-a đi một ngày đường trong sa mạc. Ông đến ngồi dưới gốc một cây kim tước. Ông xin cho được chết và nói : “Lạy Đức Chúa, đủ rồi ! Bây giờ xin Chúa lấy mạng sống con đi, vì con chẳng hơn gì cha ông của con.” <sup>5</sup> Rồi ông nằm dưới cây kim tước đó và thiếp đi. Nhưng này có một thiên sứ đứng vào người ông và nói: “Dậy mà ăn!” <sup>6</sup> Ông đưa mắt nhìn thì thấy ở phía đầu ông có một chiếc bánh nướng trên những hòn đá nung và một hũ nước. Ông ăn bánh, uống nước, rồi lại nằm xuống. <sup>7</sup> Thiên sứ của Đức Chúa trở lại lần nữa, đứng vào người ông và nói : “Dậy mà ăn, vì ngươi còn phải đi đường xa.” <sup>8</sup> Ông dậy, ăn bánh và uống nước. Rồi nhờ lương thực ấy bổ dưỡng, ông đi suốt bốn mươi ngày, bốn mươi đêm tới Khô-rép, là núi của Thiên Chúa.

**Đó là lời Chúa**

Đáp ca

Tv 33,2-3.4-5.6-7.8-9 (Đ. c.9a)

### ***Đ.Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy.***

<sup>2</sup>Tôi sẽ không ngừng chúc tụng Chúa,  
câu hát mừng Người chẳng ngớt trên môi.<sup>3</sup>Linh hồn tôi hãnh diện vì Chúa  
xin các bạn nghèo nghe tôi nói mà vui lên.

***Đ.Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy.***

<sup>4</sup>Hãy cùng tôi ngợi khen Đức Chúa,  
ta đồng thanh tán tụng danh Người.<sup>5</sup>Tôi đã tìm kiếm Chúa, và Người đáp lại,  
giải thoát cho khỏi mọi nỗi kinh hoàng.

***Đ.Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy.***

<sup>6</sup>Ai nhìn lên Chúa sẽ vui tươi hơn hờ,  
không bao giờ bẽ mặt hổ ngươi.<sup>7</sup>Kẻ nghèo này kêu lên và Chúa đã nhận lời,  
cứu cho khỏi mọi cơn nguy khốn.

***Đ.Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy.***

<sup>8</sup>Sứ thần của Chúa đóng trại chung quanh để giải thoát những ai kính sợ Người.<sup>9</sup>Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy : hạnh phúc thay kẻ ăn náu bên Người !  
**Đ.Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy.**

**Bài đọc 2** Ep 4,30 - 5,2

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

**4** <sup>30</sup> Thưa anh em, anh em chớ làm phiền lòng Thánh Thần của Thiên Chúa, vì chính Người là dấu ấn ghi trên anh em, để chờ ngày cứu chuộc. <sup>31</sup> Đừng bao giờ chua cay gắt gỏng, nóng nảy giận hờn, hay la lối thoá mạ, và hãy loại trừ mọi hành vi gian ác. <sup>32</sup> Trái lại, phải đối xử tốt với nhau, phải có lòng thương xót và biết tha thứ cho nhau, như Thiên Chúa đã tha thứ cho anh em trong Đức Ki-tô.

**5** <sup>1</sup> Vậy, anh em hãy bắt chước Thiên Chúa, vì anh em là con cái được Người yêu thương, <sup>2</sup> và hãy sống trong tình bác ái, như Đức Ki-tô đã yêu thương chúng ta, và vì chúng ta, đã tự nộp mình làm hiến lễ, làm hy lễ dâng lên Thiên Chúa tựa hương thơm ngào ngạt.

**Đó là lời Chúa**

**Tin Mừng** Ga 6,41-51

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

<sup>41</sup> Khi ấy, người Do-thái xầm xì phản đối, bởi vì Đức Giê-su đã nói : “Tôi là bánh từ trời xuống.” <sup>42</sup> Họ nói : “Ông này chẳng phải là ông Giê-su, con ông Giu-se đó sao ? Cha mẹ ông ta, chúng ta đều biết cả, sao bây giờ ông ta lại nói : ‘Tôi từ trời xuống ?’” <sup>43</sup> Đức Giê-su bảo họ : “Các ông đừng có xầm xì với nhau ! <sup>44</sup> Chẳng ai đến với tôi được, nếu Chúa Cha là Đấng đã sai tôi, không lôi kéo người ấy, và tôi, tôi sẽ cho người ấy sống lại trong ngày sau hết. <sup>45</sup> Xưa có lời chép trong sách các ngôn sứ : Hết mọi người sẽ được Thiên Chúa dạy dỗ. Vậy phàm ai nghe và đón nhận giáo huấn của Chúa Cha, thì sẽ đến với tôi. <sup>46</sup> Không phải là đã có ai thấy Chúa Cha đâu, nhưng chỉ có Đấng từ nơi Thiên Chúa mà đến, chính Đấng ấy đã thấy Chúa Cha. <sup>47</sup> Thật, tôi bảo thật các ông, ai tin thì được sự sống đời đời. <sup>48</sup> Tôi là bánh trường sinh. <sup>49</sup> Tổ tiên các ông đã ăn man-na trong sa mạc, nhưng đã chết. <sup>50</sup> Còn bánh này là bánh từ trời xuống, để ai ăn thì khỏi phải chết. <sup>51</sup> Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời. Và bánh tôi sẽ ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống.”

**Đó là lời Chúa**

## Reading 1

## 1 KGS 19:4-8

---

Elijah went a day's journey into the desert,  
until he came to a broom tree and sat beneath it.

He prayed for death saying:

"This is enough, O LORD!

Take my life, for I am no better than my fathers."

He lay down and fell asleep under the broom tree,  
but then an angel touched him and ordered him to get up and eat.

Elijah looked and there at his head was a hearth cake  
and a jug of water.

After he ate and drank, he lay down again,  
but the angel of the LORD came back a second time,  
touched him, and ordered,

"Get up and eat, else the journey will be too long for you!"

He got up, ate, and drank;

then strengthened by that food,

he walked forty days and forty nights to the mountain of God, Horeb.

**The Word of The Lord**

## Reading 2

## EPH 4:30—5:2

---

Brothers and sisters:

Do not grieve the Holy Spirit of God,  
with which you were sealed for the day of redemption.

All bitterness, fury, anger, shouting, and reviling  
must be removed from you, along with all malice.

And be kind to one another, compassionate,  
forgiving one another as God has forgiven you in Christ.

So be imitators of God, as beloved children, and live in love,  
as Christ loved us and handed himself over for us  
as a sacrificial offering to God for a fragrant aroma.

**The Word of The Lord**

## Gospel

## JN 6:41-51

---

The Jews murmured about Jesus because he said,  
"I am the bread that came down from heaven, "  
and they said,  
"Is this not Jesus, the son of Joseph?  
Do we not know his father and mother?  
Then how can he say,  
'I have come down from heaven?'"  
Jesus answered and said to them,  
"Stop murmuring among yourselves.  
No one can come to me unless the Father who sent me draw him,  
and I will raise him on the last day.  
It is written in the prophets:  
*They shall all be taught by God.*  
Everyone who listens to my Father and learns from him comes to me.  
Not that anyone has seen the Father  
except the one who is from God;  
he has seen the Father.  
Amen, amen, I say to you,  
whoever believes has eternal life.  
I am the bread of life.  
Your ancestors ate the manna in the desert, but they died;  
this is the bread that comes down from heaven  
so that one may eat it and not die.  
I am the living bread that came down from heaven;  
whoever eats this bread will live forever;  
and the bread that I will give is my flesh for the life of the world."