

**XIX Domingo do tempo comum B**

*Sede bondosos e compassivos uns para com os outros e perdoai-vos mutuamente, como Deus também vos perdoou em Cristo. (Ef 4,32)*

**Leitura I***1 Reis 19,4-8*

Naqueles dias, Elias entrou no deserto e andou o dia inteiro. Depois sentou-se debaixo de um junípero e, desejando a morte, exclamou: "Já basta, Senhor. Tirai-me a vida, porque não sou melhor que meus pais". Deitou-se por terra e adormeceu à sombra do junípero. Nisto, um Anjo tocou-lhe e disse: "Levanta-te e come". Ele olhou e viu à sua cabeceira um pão cozido sobre pedras quentes e uma bilha de água. Comeu e bebeu e tornou a deitar-se. O Anjo do Senhor veio segunda vez, tocou-lhe e disse: "Levanta-te e come, porque ainda tens um longo caminho a percorrer". Elias levantou-se, comeu e bebeu. Depois, fortalecido com aquele alimento, caminhou durante quarenta dias e quarenta noites até ao monte de Deus, Horeb.

**Leitura II***Efésios 4,30 – 5,2*

Irmãos e irmãs: Não contristeis o Espírito Santo de Deus, que vos assinalou para o dia da redenção. Seja eliminado do meio de vós tudo o que é azedume, irritação, cólera, insulto, maledicência e toda a espécie de maldade. Sede bondosos e compassivos uns para com os outros e perdoai-vos mutuamente, como Deus também vos perdoou em Cristo. Sede imitadores de Deus, como filhos muito amados. Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo, que nos amou e Se entregou por nós, oferecendo-Se como vítima agradável a Deus.

Naquele tempo, os judeus murmuravam de Jesus, por Ele ter dito: "Eu sou o pão que desceu do Céu". E diziam: "Não é Ele Jesus, o filho de José? Não conhecemos o seu pai e a sua mãe? Como é que Ele diz agora: 'Eu desci do Céu'?". Jesus respondeu-lhes: "Não murmureis entre vós. Ninguém pode vir a Mim, se o Pai, que Me enviou, não o trouxer; e Eu ressuscitá-lo-ei no último dia. Está escrito no livro dos Profetas: 'Serão todos instruídos por Deus'. Todo aquele que ouve o Pai e recebe o seu ensino vem a Mim. Não porque alguém tenha visto o Pai; só Aquele que vem de junto de Deus viu o Pai. Em verdade, em verdade vos digo: Quem acredita tem a vida eterna. Eu sou o pão da vida. No deserto, os vossos pais comeram o maná e morreram. Mas este pão é o que desce do Céu, para que não morra quem dele comer. Eu sou o pão vivo que desceu do Céu. Quem comer deste pão viverá eternamente. E o pão que Eu hei-de dar é a minha carne, que Eu darei pela vida do mundo".