

**TIEMPO ORDINARIO**  
**Domingo de la XIX semana**  
**Ciclo B**

**Primera Lectura**

**Del primer libro de los Reyes (19, 4-8)**

En aquellos tiempos, caminó Elías por el desierto un día entero y finalmente se sentó bajo un árbol de retama, sintió deseos de morir y dijo: “Basta ya, Señor. Quítame la vida, pues yo no valgo más que mis padres”. Después se recostó y se quedó dormido.

Pero un ángel del Señor llegó a despertarlo y le dijo: “Levántate y come”. Elías abrió los ojos y vio a su cabecera un pan cocido en las brasas y un jarro de agua. Después de comer y beber, se volvió a recostar y se durmió.

Por segunda vez, el ángel del Señor lo despertó y le dijo: “Levántate y come, porque aún te queda un largo camino”. Se levantó Elías. Comió y bebió. Y con la fuerza de aquel alimento, caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta el Horeb, el monte de Dios. **Palabra de Dios.**

**Salmo Responsorial**

**Salmo 33**

*R./ Haz la prueba y verás qué bueno es el Señor.*

*Bendeciré al Señor a todas horas, no cesará mi boca de alabarlo. Yo me siento orgulloso del Señor, que se alegre su pueblo al escucharlo. R./*

*Proclamemos la grandeza del Señor y alabemos todos juntos su poder. Cuando acudí al Señor, me hizo caso y me libró de todos mis temores. R./*

*Confía en el Señor y saltarás de gusto, jamás te sentirás decepcionado, porque el Señor escucha el clamor de los pobres y los libra de todas sus angustias. R./*

*Junto a aquellos que temen al Señor el ángel del Señor acampa y los protege. Haz la prueba y verás qué bueno es el Señor. Dichoso el hombre que se refugia en él. R./*

**Segunda Lectura**

**De la carta del apóstol san Pablo a los efesios (4, 30-5, 2)**

Hermanos: No le causen tristeza al Espíritu Santo, con el que Dios los ha marcado para el día de la liberación final.

Destierren de ustedes la aspereza, la ira, la indignación, los insultos, la maledicencia y toda clase de maldad. Sean buenos y comprensivos, y perdónense los unos a los otros, como Dios los perdonó, por medio de Cristo.

Imiten, pues, a Dios como hijos queridos. Vivan amando como Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros, como ofrenda y víctima de fragancia agradable a Dios. **Palabra de Dios.**

## Evangelio

### † Del evangelio según san Juan (6, 41-51)

En aquel tiempo, los judíos murmuraban contra Jesús, porque había dicho: “Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo”, y decían: “¿No es éste, Jesús, el hijo de José? ¿Acaso no conocemos a su padre y a su madre? ¿Cómo nos dice ahora que ha bajado del cielo?” Jesús les respondió: “No murmuren. Nadie puede venir a mí, si no lo atrae el Padre, que me ha enviado; y a ése yo lo resucitaré el último día. Está escrito en los profetas: Todos serán discípulos de Dios. Todo aquel que escucha al Padre y aprende de él, se acerca a mí.

No es que alguien haya visto al Padre, fuera de aquel que procede de Dios. Ese sí ha visto al Padre.

Yo les aseguro: el que cree en mí, tiene vida eterna. Yo soy el pan de la vida. Sus padres comieron el maná en el desierto y sin embargo, murieron. Este es el pan que ha bajado del cielo para que, quien lo coma, no muera. Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo les voy a dar es mi carne para que el mundo tenga vida”. **Palabra del Señor.**