**Messe du 19e dimanche du TO***Support pour méditation écrite des textes de la messe de ce jour*

**Première Lecture** (1 R 19, 4-8)   
*« Fortifié par cette nourriture, il marcha jusqu’à la montagne de Dieu »*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

Lecture du premier livre des Rois

Le prophète Élie, fuyant l’hostilité de la reine Jézabel,

4Quant à lui, il 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 vaux pas mieux que mes pères. »

5Puis il s’étendit sous le buisson, et s’endormit.   
  
Mais voici qu’un ange le toucha et lui dit :   
« Lève-toi, et mange ! »

6Il regarda, et il y avait près de sa tête   
une galette cuite sur des pierres brûlantes et une cruche d’eau.   
Il mangea, il but, et se rendormit.

7Une seconde fois, l’ange du Seigneur le toucha et lui dit :   
« Lève-toi, et mange, car il est long, le chemin qui te reste. »

8Élie 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.

– Parole du Seigneur.

**Psaume** Ps 33 (34), 2-3, 4-5, 6-7, 8-9  
*R/ 9aGoûtez et voyez comme est bon le Seigneur !*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

2Je bénirai le Seigneur en tout temps,   
Sa louange sans cesse à mes lèvres.

3Je me glorifierai dans le Seigneur :   
que les pauvres m'entendent et soient en fête !

4Magnifiez avec moi le Seigneur,   
exaltons tous ensemble Son Nom.

5Je cherche le Seigneur, Il me répond :   
de toutes mes frayeurs, Il me délivre.

6Qui regarde vers Lui resplendira,   
sans ombre ni trouble au visage.

7Un pauvre crie ; le Seigneur entend :   
Il le sauve de toutes ses angoisses.

8L'ange du Seigneur campe à l'entour   
pour libérer ceux qui Le craignent.

9Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !   
Heureux qui trouve en Lui son refuge !

**Deuxième lecture** (Ep 4, 30 – 5, 2)*« Vivez dans l’amour, comme le Christ »*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Éphésiens

Frères,

30N’attristez pas le Saint Esprit de Dieu,   
qui vous a marqués de Son sceau en vue du jour de votre délivrance.

31Amertume, irritation, colère, éclats de voix ou insultes,   
tout cela doit être éliminé de votre vie, ainsi que toute espèce de méchanceté.

32Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse.   
Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.

1Oui, cherchez à imiter Dieu,   
puisque vous êtes Ses enfants bien-aimés.

2Vivez dans l’amour,   
comme le Christ nous a aimés   
et s’est livré Lui-même pour nous,   
s’offrant en sacrifice à Dieu, comme un parfum d’agréable odeur.

– Parole du Seigneur.

Acclamation (Jn 6, 51)

Alléluia. Alléluia.  
Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel, dit le Seigneur ;  
si quelqu’un mange de ce pain, il vivra éternellement.  
Alléluia.

**Évangile** (Jn 6, 41-51)*« Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel »*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

41Les Juifs récriminaient contre Jésus parce qu’Il avait déclaré :   
« Moi, je suis le pain qui est descendu du ciel. »

42Ils disaient : « Celui-là n’est-il pas Jésus, fils de Joseph ?   
Nous connaissons bien son père et sa mère.   
Alors comment peut-il dire maintenant :   
“Je suis descendu du ciel” ? »

43Jésus reprit la parole :   
« Ne récriminez pas entre vous.

44Personne ne peut venir à moi, si le Père qui m’a envoyé ne l’attire,   
et moi, je le ressusciterai au dernier jour.

45Il est écrit dans les prophètes :   
"Ils seront tous instruits par Dieu Lui-même".

**Isaïe 54**

13Tes fils seront tous disciples du Seigneur,   
et grande sera leur paix.

31Voici venir des jours – oracle du Seigneur –,   
où je conclurai avec la maison d’Israël et avec la maison de Juda une alliance nouvelle.

33bJe mettrai ma Loi au plus profond d’eux-mêmes ; je l’inscrirai sur leur cœur.   
Je serai leur Dieu, et ils seront mon peuple.

34aIls n’auront plus à instruire chacun son compagnon, ni chacun son frère en disant : "Apprends à connaître le Seigneur !"   
Car tous me connaîtront, des plus petits jusqu’aux plus grands – oracle du Seigneur.

**Jérémie 31**

Quiconque a entendu le Père et reçu Son enseignement vient à moi.

46Certes, personne n’a jamais vu le Père, sinon celui qui vient de Dieu : celui-là seul a vu le Père.

47Amen, amen, je vous le dis : il a la vie éternelle, celui qui croit.

48Moi, je suis le Pain de la vie.

49Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts ;

50mais le Pain qui descend du ciel est tel que celui qui en mange ne mourra pas.

51Moi, 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 la vie du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.