

常年期第二十主日

為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天主父。~ 厄弗所書 5:20

進堂詠

天主，我們的護盾，求你眷顧，請垂顧你的受傅者。在你的宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗留千日。

讀經一（你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒！）

恭讀箴言 9:1-6

智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，宰殺了牲畜，配製了美酒，鋪設了飯桌，派出自己的使女，在城裡高處吶喊：「誰是無知的，請轉身到這裡來！」

她對愚鈍的人說：「你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒！你們應放棄無知，好能生存，並在明智的道路上邁進。」——上主的話。

答唱詠 詠34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9

【答】：請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！

領：我要時時讚美上主；我的口舌不斷讚頌上主。願我的心靈，因上主而自豪。願謙卑的人聽到，也都歡喜雀躍。【答】

領：上主的聖民，你們該敬畏上主；凡敬畏他的，必一無所缺。富貴的人，竟成了赤貧，忍飢受餓；尋求上主的人，卻不缺任何福樂。

【答】

領：孩子們，你們前來聽我教導；我要教你們敬畏上主之道。【答】

領：誰愛好生活，渴望長壽享福，就應謹守口舌，不說壞話，克制唇舌，不言欺詐，躲避罪惡，努力行善，追求和平。【答】

讀經二（要曉得什麼是主的旨意。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 5:15-20

弟兄姊妹們：

你們應細心觀察自己怎樣生活。不要像無知的人，卻要像明智的人。應把握時機，因為日子險惡。因此，不要做糊塗人，但要曉得什麼是主的旨意。

你們也不要醉酒，醉酒使人淫亂。卻要充滿聖神，以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中，歌頌讚美主；為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天主父。——上主的話。

福音前歡呼

領：主說：誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。
眾：亞肋路亞。

福音（我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。）

恭讀聖若望福音 6: 51-58

那時候，耶穌對群眾說：「我是從天上降下的、生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活，直到永遠。我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命。」

猶太人彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」

耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活。」

「因為我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。就如那生活的父，派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。」

「這是從天上降下來的食糧。不像祖先吃了『瑪納』，仍然死了。誰吃這食糧，必要生活，直到永遠。」——上主的話。

領主詠

上主富於仁慈，他必定慷慨救援。

我相信耶穌是自天而降的生命食糧嗎？

吳智勳神父

[http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1_yearB.html](http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist_Lent1_yearB.html)

默想

承接上兩星期的福音，今天的福音同樣是出自若望生命食糧的言論，就讓我們從人的抉擇上作反省。

耶穌要求人以祂作生命的保障，祂自己是自天而降的食糧，誰吃了，就不會死，必會活到永遠，但人面對這個說法時，要選擇是否相信這個人，是否接受這個說法。

福音中說：「猶太人暗中議論」，這裡所說的猶太人不是指那些經師和常常與耶穌作對，找祂麻煩的人，而應該是指那班來自加里肋亞，認識耶穌家庭的猶太人。這些人認識耶穌的父母，認識耶穌的出身，他們甚至是和耶穌一起長大的，多年來對祂認識甚深，知道祂只不過是一個很平凡的木匠。在這樣的背景下，同樣的一個人對他們說：「我是從天降下的食糧」，這些猶太人便要選擇是否相信祂。

祂不只說自己是「從天降下」，而且還是不可缺少的「生命食糧」。對猶太人來說，來自天主的人，常常具有一份神秘感，這可能是受到舊約的影響。在舊約，來自天主的人，往往是來無影，去無蹤

的。比方：創世紀提及一位神秘人物默基瑟德，他在亞巴郎打勝仗的時候突然出現，他帶來了餅酒，祝福了亞巴郎。創世紀說：他是天主的司祭，連亞巴郎也將所得的十份之一給了他（創14：18-20）。這些人物為猶太人津津樂道，新約希伯來書的作者索性把他說成「無父，無母，無族譜，生無始，壽無終；他好像天主子，永久身為司祭」（希7：3）。另一個例子是先知厄里亞，他在生時所作所為都充滿傳奇，離世時有火馬車出現，帶著他乘著旋風升天而去（列下2：11）。猶太人就是喜歡以這種方式去表達來自天主的人。而現在這一班猶太人，面對這樣一個他們熟悉，知道祂的來源，沒有任何神秘感的耶穌，又怎樣相信祂是來自天主的呢？所以，「他們暗中議論」。

人的選擇，往往受到別人的影響，特別是對別人的意見，一個人提出對另一個的批評，其他人便會人云亦云，或加鹽加醋，把他講成一無是處。但當我們要作重要的決定，特別是在信仰的問題上，便不應受他人的支配，要獨立在群體之外，要有「自反而縮，雖千萬人，吾往矣」的勇氣和智慧。所以耶穌說：「不要議論紛紛」。對基督的選擇是一個重要的決定，面對天主的邀請，就如耶穌說：「除非是天父所吸引的，誰也不能到我這裏來」。我們要在心內對天父的召叫作一個回應，這是我們信仰的根基所在。

我們說這是人的一個選擇，但到底選擇什麼呢？就是選擇相信耶穌是從天而降的生命食糧。要克服人的邏輯、人的成見，去相信來自天主的人，不必有驚天動地的出身，不是件容易的事。但天主就是要人相信，耶穌降生成人是天主臨在於人的平凡之中。

耶穌說自己是自天而降的生命食糧，這裏包含了兩個意思。首先耶穌是自天而降的，這是一個特別的身份，因為只有自天而降的，才真正知道天主是怎樣的，所以耶穌說：「唯有自天主而來的那一位才看見過父」。

第二是耶穌是生命的食糧，這裏耶穌是說得十分實在的。生命的食糧是人不能缺少的東西，與生命攸關的。耶穌就是要說出，祂就是我們生命中不能缺少的東西，我們相信嗎？相信這點，就是永生所在。

我們把本主日福音的重點放在人的選擇上面，人選擇相信耶穌的話。信仰基本上是接受耶穌基督的邀請，相信祂是自天而降。雖然門徒知道祂有人性的一面，有人的來源，有平凡的出身，他們仍願意相信祂那來自天上的身份。這個信念並非一下子便可以達到，而是經過長時間的培育、反省。門徒聆聽過耶穌基督，看過祂的所作所為，慢慢認識祂，與祂建立關係，才接受邀請，從心底裏選擇相信祂自天而降，是自己生命中不能缺少的東西。

在信仰上，如果我們把目光放在其他東西上，不久便會放棄了信仰，以其他東西作為自己的天主，是自己的偶像。只有真正把眼睛放在基督身上，選擇了基督的，才會一直相信下去。

讓我們好好反省：基督是否我的生命食糧？祂是否我生命中不可缺少的東西？沒有祂，我會怎樣？我的生命會怎樣？我會快樂嗎？我的生活有方向嗎？有意義嗎？讓我們記得耶穌基督對我們說的話：「我是從天而降的生命食糧」，也願意我們做一個重要的選擇：相信祂的話，不再議論紛紛。

反省與實踐：

1. 耶穌是生命食糧的涵意，與我們的信仰生活有什麼樣的關係？雖然今天我們無法和門徒一樣，陪在耶穌旁邊慢慢地認識祂，但我們仍能與祂建立深厚的關係，並加深我們的信德嗎？
2. 每個基督徒都是天父所以吸引的，你願意時時將目光放在基督身上嗎？當你願意選擇基督，對你的信仰與生活帶來什麼影響？

禱文：

1. 請為亡者的靈魂及其家人祈禱。生老病死是每個人都會經歷的事，尤其是死亡更令人感到哀傷。祈求仁慈的聖母在天上為亡者的靈魂求得安息，也撫慰其家人的心靈；願在這個生離死別的時刻，藉著聖母的轉禱，生者更能得到天主的光照，平靜地面對未來。
2. 請為我們的教會祈禱。教會希望所有的信友都能分享基督復活的生命，代代傳遞主耶穌基督的贖世救恩。然而這個物慾？流的社會正一點一滴地侵蝕著我們的慈母教會，此時正亟需每一位教友向瑪利亞學習，回應天主的召喚，勇敢地面對惡勢力的挑戰，保護我們的聖教會。

真的就是如此！

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

在革乃撒勒湖畔的小村葛法翁，有人斷然宣稱自己是從天上降下來的。因此，我們不難理解猶太人為何竊竊私議。兩千年前的人或許比現代人容易相信奇蹟，何況他們剛剛身臨其境地見識了一個了不起的奇蹟：在荒郊野外，耶穌用五餅二魚餵飽了數千群眾；不但如此，眾人吃剩的大麥餅竟然裝滿了十二筐。

因為四篇福音都如此可靠地記敘了這一奇蹟，所以我不覺得有甚麼理由再去懷疑它。與耶穌同時代的人顯然沒有半點疑慮，他們為這奇蹟歡欣鼓舞，希望馬上擁戴耶穌為王，領軍推翻羅馬統治，使猶太人獲得期待已久的民族解放。

然而耶穌著眼的是另一條道路。祂的使命並非政治解放。雖然祂非常關心來找祂的人不至於餓著肚子回家，但是祂要給的不僅僅是果腹的食糧。

耶穌知道另外一種不是來自地上，而是從「天上」降下、來自天主的食糧。這也不難理解：我們每天要吃三頓飯；但這不夠，我們還需要滿足我們靈魂的精神食糧。如果沒有愛，生命和希望失去了意義，一個人面臨的將是精神廢墟。

葛法翁的猶太人並不否認這種精神需要，他們抗議的原因是：耶穌宣稱自己是「從天上降下的食糧」，是「生命的食糧」。其實，耶穌是藉著自我描述告訴眾人，祂正是人所需要的食糧，有了祂，人的精神才不會枯萎。

誰膽敢宣稱自己在一程度上是他人的「精神必需品」呢？歷史上不是有許多例子，證明這種人終使他人誤入歧途嗎？希特勒就曾宣稱自己是救星，甚至還要求別人這樣稱呼他，這在很多人腦海裡仍然是一場夢魘。我們應該謹防自封的導師、教派的領袖，他們統統自詡能給人帶來救恩。

有些聽過耶穌宣講的人說：「耶穌不就是一個凡人嗎？我們豈不是都認識祂，還有祂的父親和母親嗎？」這種批判態度非常合情合理。沒有人願意被一個宗派份子或自稱救恩使者的人欺騙，因為從古至今這號人物比比皆是。

耶穌沒有立即譴責這種緘默不語的懷疑態度。祂反而說：「凡用心由父聽教而學習的，必到我這裡來，相信我。」信德是一份禮物，讓我們相信耶穌超越的身分！他提供了永生的食糧！

我在度假時，曾遇到一對夫妻，他們在某一個朝聖地共同經歷了一種內在的皈依。在此之前，就態度而言，他們是我們所稱的「有興趣的旁觀者」，並非不信，而是寧可選擇在一旁觀望。他們親身經歷到今天福音中所講的，耶穌以某種新的方式，變成了他們的「生命之糧」。祂的教訓、祂的榜樣以及與祂的共融，給了他們生命新的意義和一種前所未有的喜樂。這對夫妻現在能說：「對，真的就是如此！」

反省與實踐：

1. 耶穌是從天上降下來的食糧。我相信嗎？我如何領用這食糧？我如何讓這食糧在我體內，發揮它的功用？

禱文：

1. 請為教會祈禱。耶穌是天上降下的食糧。祈求天主幫助所有領受耶穌這永生之糧的人，都能活出基督的生命，並進入永恆！
2. 請為世界的需要祈禱。世界各地天災人禍不斷，新流感也有越演越烈的趨勢。祈求上主悲憫眾生的苦難，幫助人度過各種難關和考驗。

常年期第十九主日 "生命之糧(二)"

<http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturdav/Bpasqua.html>

本主日常年期第十九主日彌撒中的福音和讀經一分別取自聖若望福音第6章第41到51節和列王紀下第19章第4到8節。

聖若望福音的第6章記載耶穌發表的生命之糧講話。我們說過，"生命之糧"是一個多義詞，可指天主的聖言，也可以指基督的聖體聖血。上主日的彌撒福音記載生命之糧講話的第一段落。在這段記載中，"生命之糧"一詞，可以說是指天主的聖言的。

本主日的彌撒福音，繼續記載生命之糧講話的第二段。從這段記載起，同一個詞便有了另一個手寫法，把耶穌的話題，提高一個層次；把它從初級的信仰基督，進一步地引入講領受基督的聖血了。

耶穌說了："我是從天上降下的食糧"這句話，他的聽眾便竊竊私語，表示不信。他們所以不信的原因，據他們自己的解釋，並不是因為耶穌說他是食糧，而是因為耶穌說他是從天上降下來的。他們認為，既然他們認識耶穌的父母，耶穌便不能是從天上降下來的了。

他們的推論是不是有理？聖若望宗徒並沒有回答。他只藉著耶穌的答覆，表達了自己作出的神學反省。他認為，從一方面看來，耶穌的同輩，不相信耶穌，這是因為他們不是天主所吸引的人。從另一方面說來，除了耶穌以外，誰也沒有看見過天主。他們既然不接受信耶穌，自然不能是天主所吸引的人了。為此，對聖若望宗徒來說，信不信，這原是有沒有信德的問題；而沒有信德，是天主白白賞賜給人的恩典。

澄清了這一點之後，聖若望宗徒便指出耶穌下過聽眾的一個誤會。耶穌說，"我是從天上降下的食糧。"這是順著從前以色列人在曠野吃過瑪納而言的。耶穌的意思並不是，像他要說他是從天上降下，而他要說他是從曠野吃過瑪納，還是死了，誰若吃了我、這個食糧，就會活到永遠。就這樣，聖若望宗徒

藉著耶穌自己的話，為耶穌所講的生命之糧講話打開一個新的場面，把話題轉入聖體聖事了。

本主日彌撒中的讀經一記載厄里亞先知在極度疲乏中進了食，頓時精力充沛，走了四十晝夜，直到天主的山曷勒布。在教會的傳統宣講中，這個故事常被引用來解釋聖體聖事的神效。

聖若望福音的第六章是一篇難能可貴的神學作品。所以，我們的慈母教會特意作出安排，讓我們在教會禮儀年歷乙年的常年期中接連五個主日讀完這章福音。連這次在內，我們已讀了三次。還有兩次，要待兩星期後才讀完。

教區教理中心及教理委員會提供

<http://www.dcc.catholic.org.hk>

教理主題：耶穌聖體是祭獻和聖事

我們營營役役為口奔馳，為賺取每天食糧而勞心勞力，而這些食糧只能餵飽每天的饑渴。昔日以色列民在曠野中，靠吃「瑪納」來維持生命，他們的生命仍會結束。但耶穌說：「我是從天上降下來的食糧，誰若吃了這食糧，就不會死。」這話的意思是什麼呢？耶穌所賜的不是世間的食糧，祂卻是那來自天父的，能賜予人永生的食糧。藉著聖洗聖事基督徒雖已獲得了超性的生命，但仍需靠耶穌聖體，這天上的生命之糧，來滋養並保全我們的超性生命，直到永遠。

今天的讀經一講述天主不斷以烤餅和水，振作了厄里亞先知的精神和體力，顯示我們必須靠天主所賜的食糧，才得到力量，完成上主委派的工作。讀經二闡明我們在聖神內受了印證，我們要依靠基督耶穌的救贖，淨化身心，去除邪惡，作為馨香的祭品，獻給天主，蒙主悅納。

主日福音中，聖若望宗徒記載耶穌說：「我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命。」祂表明自己的特別身份——「天主子」，就是永生的所在。祂才是我們人類生命中不能缺少的食糧。但真正的問題是：我們是否真的相信耶穌是永生的食糧？基督的祭獻如何臨現在奧妙的聖體聖事之內？

耶穌說的「食糧」，指向祂親自建立的聖體聖事。藉著聖體聖事，我們與主有更深的契合，從而獲得真正的生命。耶穌重申：祂來自天主，由天父派遣。當祂表明是「生活的食糧」時，顯示祂就是那成了血肉，寄居在人間的聖言，展現了天主降生成人及基督死亡復活的奧蹟。透過祂，在祂內，我們才認識天主的啟示。的確耶穌為了愛天父和愛祂拯救的人類，自由地接受了苦難和死亡。耶穌

在十字架上完成祂的祭獻，賦予我們救贖、賠補、贖罪、和補償的價值。」（參教理 609、616）

所以感恩祭是基督逾越的紀念，它是一個祭獻。在感恩祭中，基督所交付的身體，就是祂在十字架上為我們所交付的身體；所交付的血，就是祂「為大眾傾流，以赦免罪過」的血（瑪 26：28）。感恩祭的祭獻特質顯示在基督建立這聖事的話上：「這是我的身體，為你們而捨棄的」；以及「這杯是用我為你們流出的血而立的新約」（路 22:19-20）。基督在禮儀中實現祂的逾越奧跡。這奧跡不會停留在過去的歷史中，因為基督已藉著自己的死亡摧毀了死亡，祂「一次而永遠地」從死者中復活、升天，吸引著眾人歸向生命，得以分享天主的永恆，超越萬世，臨現人間。（參教理 1085）

感恩祭也同時是教會的祭獻。教會的訓導常提醒信眾：教會是基督的身體，在感恩祭中，教會偕同基督完全奉獻自己。基督的祭獻也成為祂肢體的祭獻，信徒們的生活、讚美、痛苦、祈禱，都與基督的奉獻結合，從而獲得新的價值（參教理 1368）。在每次的彌撒聖祭中，我們呈上麵餅、葡萄酒，代表我們願意將天主給我們的祝福，連同所擁有的一切，奉獻給祂。此時此刻基督的祭獻臨現在祭台上，使一切都可以與祂的奉獻相結合。

我們深信禮儀行動標示著天主無條件的邀請，聖事慶典令我們在基督和聖神內與聖父相遇，我們需要以信德的回應來配合。的確基督一直活著，且藉聖體聖事「湧流出來的力量」與我們同在（參教理 1153、1116）。由此可見當我們領受主的體、血時，我們的生命與基督的生命親密共融。這樣，我們才明白「吃了這食糧，就不會死。」的意義。不死，不是「長生不老」，而是我們整個生命是在主的生命之內，天主的生命永恆不止，我們也將會活到永遠。

生活反思／實踐：

1. 當你面對基督聖體時，有沒有感謝祂的臨在？沒有祂，你會怎樣？
2. 當你願意「持續進修、加班工作」來賺取世間食糧時，你想想這是否天主的祝福？若你願意為世間的食糧付出那麼多，那你為獲取天上的食糧，又願意付出多少？

方濟會思高讀經推廣中心

生命之糧（二）

【經文脈絡】

這個主日的福音是耶穌「生命之糧」言論的第二段（若六 41-51），整段經文進行的方式仍然是群眾和耶穌的對話，首先是耶穌之前說

的話（35-40）引起群眾竊竊私議（41-42），接著是耶穌更進一步的回應（43-51）。

成見使人盲目

由於耶穌說祂是「從天上降下來的食糧」（41），猶太人因此而對耶穌竊竊私議。舊約常常出現以色列子民竊竊私議的情況，尤其是他們在曠野流徙的時代中最為常見，舊約的作者用這種方式表達以色列子民不相信天主、或祂所派遣來的先知。由此看出，這裡群眾竊竊私議的態度，顯示他們不相信耶穌的話。耶穌宣稱自己是從天上降下來的食糧，猶太人反對祂，因為他們自以為知道耶穌的身世：「這人不是若瑟的兒子嗎？」（42）

聽從耶穌就是聽從天主

耶穌關於自己所做的宣稱是祂的「自我啟示」，其內容對猶太人而言是完全陌生的，這個陌生感只有藉著信仰才能克服。但是信仰的能力唯獨來自天主的啟示：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來，而我在末日要叫他復活。」（44）這句話聽起來含有「預定論」的色彩，歷史中的確有不少人因此而主張預定論。但是，這並非若望福音作者的思想，因為他立刻藉著耶穌的話，對這個可能的誤解做出更正，以及進一步的解釋。耶穌說：「先知書上記載：『眾人都要蒙受天主的訓誨。』」（45）根據這句先知書上的話，一切人都要被稱做天主的學生。先知們的預言現在已經實現了，因為人們可以聽見耶穌的話，並由此而得到教導。信仰是恩寵，是一個和耶穌基督密不可分、而且對一切人開放的恩寵。唯獨耶穌有和天父密不可分的關係、直接的關係，其他的人都必須依靠祂，一切人都必須經由祂而得到教導。聆聽耶穌，就是直接蒙受「天主的訓誨」，而「由父聽教而學習的，必到耶穌這裡來。」（45）。

天上降下的生活食糧

這段經文的最後（47-51）再次提起前面已經出現過的主題，首先是耶穌再次要求眾人必須相信，說明出於自由的信仰是得到永生的決定性因素：「我實實在在告訴你們：信從的人必得永生。」（47）耶穌並且再次指出「瑪納」和真實的「天上食糧」之間絕對的不同：瑪納屬於「世上」的層面，不能夠救人脫離死亡；耶穌屬於「天上」的層面，祂才是使人得到永遠生命的食糧。祂說：「我是從天上降下的生活的食糧。」（51）耶穌的這段談話當中，位格性（我）和非位格性（食糧）的話語彼此交錯出現，食用這個食糧是一種圖像性的語言，只能夠當作隱喻了解，根本的意思就是指「相信耶穌」（真正物質性的「吃」，要在下主日的福音經文中才出現）。整段談話的重心特別表現在「生命」和「死亡」兩個極端不同的對立思想：誰如果吃了天上降下的生活的食糧，就是說誰若相信耶穌，就必定要生活直到永遠，他將不會見到死亡。

【綜合反省】

「天上」和「人間」的對立

從上個主日到這個主日一大段耶穌和群眾的對話當中，我們看見一個非常戲劇性的發展。一方面是耶穌一再重複地要求信仰，但另一方面，祂的要求卻一再地遭遇到越來越深的不信，在此我們看見「天上的智慧」和「世上的愚妄」彼此對立。

對於永生的渴望

綜合而言，這段經文的中心思想就是一耶穌基督就是我們的飲食，食用這個食糧的意思就是相信耶穌。因此經文中出現的「飢餓」和「口渴」其實包含兩個不同層面的意義：群眾尋求的是能夠使他們肉體得到飽足的食糧；梅瑟曾許諾天上要降下「瑪納」給以色列子民食用，但只是使他們在現世中得以存活；群眾尋找耶穌，也只是因為期望祂在現時刻裡滿足他們的口腹；這些人所關懷都只是現世的層次，這正是導致他們不信的根本原因。他們從未明白、或者從未體驗到「真正的飢餓」，因此也從未尋求能夠解決真正飢餓的食糧。唯有感受到真正的飢餓，才會尋求真正的食糧，才能真正明瞭信仰的重要性；唯有能夠看出一切現世的安全感當中所含有的錯謬，才會放棄追求現世生活的安全感，而期望得到永遠的真生命。

SUNDAY 18 AUG 2024: Twentieth Sunday in Ordinary Time - Year B

Entrance Antiphon

Turn your eyes, O God, our shield; and look on the face of your anointed one; one day within your courts is better than a thousand elsewhere.

First Reading Prv 9:1-6

A reading from the book of Proverbs

Come and eat my bread; drink the wine I have prepared.

Wisdom has built herself a house, she has erected her seven pillars, she has slaughtered her beasts, prepared her wine, she has laid her table.

She has despatched her maidservants and proclaimed from the city's heights: Who is ignorant? Let him step this way. To the fool she says, Come and eat my bread, drink the wine I have prepared! Leave your folly and you will live, walk in the ways of perception. This is the word of the Lord.

Responsorial Psalm Ps 33:2-3. 10-15

(R.) Taste and see the goodness of the Lord.

1. I will bless the Lord at all times, his praise always on my lips; in the Lord my soul shall make its boast. The humble shall hear and be glad. (R.)
2. Revere the Lord, you his saints. They lack nothing, those who revere him. Strong lions suffer want and go hungry but those who seek the Lord lack no blessing. (R.)
3. Come children, and hear me that I may teach you the fear of the Lord. Who is he who longs for life and many days, to enjoy his prosperity? (R.)
4. Then keep your tongue from evil and your lips from speaking deceit. Turn aside from evil and do good; seek and strive after peace. (R.)

Second Reading Eph 5:15-20

A reading from the letter of St Paul to the Ephesians

Be watchful that you may know the will of God.

Be very careful about the sort of lives you lead, like intelligent and not like senseless people. This may be a wicked age, but your lives should redeem it. And do not be thoughtless but recognise what is the will of the Lord. Do not drug yourselves with wine, this is simply dissipation; be filled with the Spirit. Sing the words and tunes of the psalms and hymns when you are together, and go on singing and chanting to the Lord in your hearts, so that always and everywhere you are giving thanks to God who is our Father in the name of our Lord Jesus Christ. This is the word of the Lord.

Gospel Acclamation Jn 6:56

All who eat my flesh and drink my blood live in me and I in them, says the Lord.

Gospel Jn 6: 51-58

A reading from the gospel according to John.

My flesh is real food and my blood is real drink.

Jesus said to the crowd:

I am the living bread which has come down from heaven. Anyone who eats this bread will live for ever; and the bread that I shall give is my flesh, for the life of the world.? Then the Jews started arguing with one another: How can this man give us his flesh to eat??they said. Jesus replied: tell you most solemnly, if you do not eat the flesh of the Son of Man and drink his blood, you will not have life in you.

Anyone who does eat my flesh and drink my blood has eternal life, and I shall raise him up on the last day.

For my flesh is real food and my blood is real drink. He who eats my flesh and drinks my blood lives in me and I live in him. As I, who am sent by the living Father, myself draw life from the Father, so whoever eats me will draw life from me. This is the bread come down from heaven; not like the bread our ancestors ate: they are dead, but anyone who eats this bread will live for ever. This is the Gospel of the Lord.

Communion Antiphon

With the Lord there is mercy; in him is plentiful redemption.