



PARAULA I VIDA

Saber fer vacances



És durant l'agost que seran bastants els qui podran fer alguns dies de vacances, amb un ritme diferent de vida. Felços seran els qui hauran preparat aquests dies i els gaudiran de forma sana i joiosa.

Valorem aquest temps de repòs o de canvi d'activitats, i visquem-lo amb sentit cristià.

És temps per al **descans**, de canvi d'activitat, de dormir més, variar els ritmes i trobar temps per a allò que ens agrada i que durant l'any no podem fer, des de més dedicació a la família, fins a viatjar o practicar esport o acostar-nos a paisatges nous. També Jesús cercava moments de descans i de conversa amb els apòstols.

És temps per a **trobar-se un mateix**, per a pensar i reflexionar, prendre algunes decisions que ens calen; temps per a cercar el recés i la quietud, com Jesús, que buscava la soledat per pregar al Pare llargament.

És temps per a **dedicar-se més a la família i a les persones** amb qui convivim tot l'any, temps per a

conèixer-les més a fons, per a retrobar les arrels en els pobles dels nostres orígens; temps per a aprendre a compartir calmadament, sense presses, escoltant i comprovant que són escoltats. Temps per a agrair l'amor de la família i l'amistat dels qui ens estimen. Temps per a establir noves amistats o refer les antigues.

És temps per a **retrobar i experimentar la bellesa de la creació**, la natura, les muntanyes, el sol, el mar, la platja, l'acampada, les flors i els arbres, les caminades, el contacte amb els paisatges de la infantesa. I elevar l'acció de gràcies perquè Déu ha fet les coses tan belles i harmonioses.

És temps per a **descobrir una bona lectura**, música o film, un nou museu, un nou racó de la meua ciutat, un nou paisatge, un plat senzill que em porta a gaudir de la vida, a saber qui sóc i vers on vaig, a descobrir-me com a ésser «espiritual», amb interioritat i amb anhels molt grans de vida plena i per a sempre.

És temps per a **dedicar-se al servei dels altres**, amb colònies, campaments, cuidant un malalt o un

ancià, regalant temps i interès, acostant-nos a persones i llocs que reclamen la nostra solidaritat, temps per a compartir amb els qui no tenen res, ni faran mai vacances, ni saben què és l'amistat i la joia de ser estimat.

És temps per a **enfortir la fe en Déu**, la confiança en el Pare del cel, que sempre té cura de nosaltres i ens estima amb la seva incansable i incondicional misericòrdia. Temps per a pregar, per a llegir l'Evangeli i participar de l'Eucaristia entre setmana, viscuda amb grauitat. Temps per a la intercessió i la visita a un santuari o un lloc on Déu ens ha parlat i se'ns ha fet trobadís.

Les **vacances** no poden ser un parèntesi evasiu de la nostra vida real, ni un viure sense normes, ni un temps de disbauxa o de despesa luxosa, ni uns dies d'irresponsabilitat. Han de ser un temps que ajudi la nostra coherència personal cristiana, viscut amb autenticitat i sempre amb la referència a Déu i al pròxim.

Bones vacances, si en teniu!

† **Joan-Enric Vives**
Arquebisbe d'Urgell

ACTUALITAT

Pelegrinatge a Terra Santa dels seminaristes de Catalunya



Els seminaristes dels Seminaris de Catalunya (Interdiocesa, Barcelona-Sant Feliu i Terrassa) van pelegrinar a Terra Santa, resseguint els llocs sants més emblemàtics de la Terra de Jesús, especialment el Cenacle i el Sant Sepulcre de Jerusalem, des d'on s'expandí l'Església missionera i que anomenem l'Església Mare de Jerusalem. La sortida es realitzà del dia 20 al 28 de juny i acompanyà el pelegrinatge Mn. Josep M. Turull, que està finalitzant el seu servei com a Rector del Seminari de Barcelona. Va fer de guia de totes les visites Mn. Ramon Sàrries, Prevere i Bibliista d'Urgell, Arxiprest de les Valls d'Andorra.

Els Seminaris de Catalunya faciliten la visita dels seminaristes que acaben els estudis i inicien l'etapa pastoral (o de síntesi vocacional) o que estan en els primers anys de ministeri presbiteral un temps formatiu en els seus estudis bíblics i en la seva espiritualitat apostòlica.

APUNTS PER A L'ANÀLISI

UN MAR D'EMOCIONS

L'agraïment, la consciència del do (I)

L'agraïment és la consciència joiosa del do rebut. És sentir que m'ha estat donat el que no mereixo, que m'ha estat regalat allò que no he treballat, que sóc dipositari d'un bé que no m'he guanyat a pols. En ser receptor d'aquest bé, experimento la necessitat d'agrair-ho. És reconèixer el treball, l'esforç de l'altre mostrant-li gentilment que ha valgut la pena, que no ha estat endebades, que ha donat fruit.

Tots necessitem l'agraïment. De vegades, el busquem explícitament; altres cops, a cegues. La donació pura es complau en donar; no necessita l'a-

graïment de l'altre. L'agraïment pur es complau en agrair; no agraeix per assolir cap altra fita que no sigui el mateix agrairment.

L'agraïment bell neix de les profunditats de l'ànima sense cap mena de coacció, flueix espontàniament i no és exigit insidiosament per ningú. És la consciència el motor que activa l'agraïment; la consciència del do rebut, de tot allò que, sense merèixer-ho, m'ha estat donat.

Aquesta consciència és un acte de lucidesa, de majoria d'edat espiritual, que neix quan un se n'adona que el primer do, el més fonamental de tots,

la condició de tota experiència, és l'existència. Aflora quan un sent el desig de cridar *gràcies* per tot allò rebut.

És una necessitat interior, una emoció, un deure de justícia. Se sent en les entranyes la tendència a agrair; ix de les profunditats del cor. És un sentiment que vol sortir fora de les fronteres del cos; esplaia-se, per això, pidola llenguatge, perquè sent la necessitat de fer arribar a l'altre gratitud per allò que ha rebut d'ell.

Francesc Torralba
Doctor en Teologia

PALABRA Y VIDA

Saber hacer vacaciones

En agosto serán bastantes los que podrán hacer algunos días de **vacaciones**, con un ritmo diferente de vida. Felices serán los que habrán preparado estos días y los disfrutarán de forma sana y gozosa. Valoremos este tiempo de reposo o de cambio de actividades, y vivámoslo con sentido cristiano.

Es tiempo para el **descanso**, de cambio de actividad, de dormir más, variar los ritmos y encontrar tiempo para lo que nos gusta y que durante el año no podemos hacer, desde más dedicación a la familia, hasta viajar o practicar deporte o acercarnos a paisajes nuevos. También Jesús buscaba momentos de descanso y de conversación con los apóstoles.

Es tiempo para **encontrarse a uno mismo**, para pensar y reflexionar, tomar algunas decisiones que necesitábamos; tiempo para buscar el retiro y la quietud, como Jesús, que buscaba la soledad para orar al Padre largamente.

Es tiempo para **dedicarse más a la familia y a las personas** con las que convivimos todo el año, tiempo para conocerlas más a fondo, para reencontrar las raíces en los pueblos de nuestros orígenes; tiempo para aprender a compartir calmadamente, sin prisas, escuchando y comprobando que soy escuchado. Tiempo para agradecer el amor de la familia y la amistad de quienes nos aman. Tiempo para establecer nuevas amistades o recuperar las antiguas.

Es tiempo para **reencontrar y experimentar la belleza de la creación**, la naturaleza, las montañas, el sol, el mar, la playa, la acampada, las flores y los árboles, las caminatas, el contacto con los paisajes de la infancia. Y elevar la acción de gracias porque Dios ha hecho las cosas tan bellas y armoniosas.

Es tiempo para **descubrir una buena lectura**, música o película, un museo, un nuevo rincón de mi ciudad, un nuevo paisaje, un plato sencillo que me lleva a disfrutar de la vida, a saber quién soy y hacia dónde voy, a descubrirme como ser «espiritual», con interioridad y con anhelos muy grandes de vida plena y para siempre.

Es tiempo para **dedicarse al servicio de los demás**, con colonias, campamentos, cuidando a un enfermo o a un anciano, regalando tiempo e interés, acercándonos a personas y lugares que reclaman nuestra solidaridad, tiempo para compartir con los que nada tienen, ni harán nunca vacaciones, ni saben qué es la amistad y la alegría de ser amado.

Es tiempo para **fortalecer la fe en Dios**, la confianza en el Padre del cielo, que siempre cuida de nosotros y nos ama con su incansable e incondicional misericordia. Tiempo para orar, para leer el Evangelio y participar de la Eucaristía entre semana, vivida con gratuidad. Tiempo para la intercesión y la visita a un santuario o un lugar donde Dios nos ha hablado y se nos ha hecho contradictorio.

Las **vacaciones** no pueden ser un paréntesis evasivo de nuestra vida real, ni un vivir sin normas, ni un tiempo de desenfreno o de gasto lujoso, ni unos días de irresponsabilidad. Deben ser un tiempo que ayude nuestra coherencia personal cristiana, vivido con autenticidad y siempre con la referencia a Dios y al prójimo. ¡Felices vacaciones, si las tenéis!

† **Joan-Enric Vives**
Arzobispo de Urgell

APLECS I DEVOCIÓ POPULAR A LA DIÒCESI

Aplec de la Mare de Déu de la Muntanya, a Caregue (Pallars)



La Mare de Déu de la Muntanya és un santuari situat a la comarca del Pallars Sobirà que pertanyia a l'antic terme del mateix nom i que, a l'actualitat, se situa en el terme municipal de Rialb.

Pujant aigua amunt del riu Caregue, poc més enllà del poble de Caregue i situat a més de 1.154 m d'altitud, hi ha el Santuari de la Mare de Déu de la Muntanya, enmig d'un promontori des del qual es domina la vall sencera, i amb unes vistes impressionants.

Refet en època moderna, es tracta d'una capella de planta rectangular, amb una coberta a doble vessant coronada per un campanar d'esppanya.

L'aplec de la Mare de Déu se celebra el diumenge de Sant Cogesma per la segona Pasqua i, després, també s'hi acudeix en romiatge el dia 16 d'agost, en què es fa la festa major. La Mare de Déu de la Muntanya és molt estimada per la gent del poble i de la comarca; i a l'interior del temple s'hi conserva un retaule i una còpia de la imatge de la Mare de Déu de la Muntanya feta per l'artista pallarès Josep Calvet, conegut amb el sobrenom de «Terrisses». La imatge original data del segle XIII i es troba al Museu Diocesà de La Seu d'Urgell des de 1986, on va ser traslladada per raons de seguretat de la talla. És una Mare de Déu trobada i la llegenda vol que la trobés un pastor que no va aconseguir treure-la d'aquell indret on, més tard, se l'hi va construir una capella...

D'aquella capella original no en queden més traces que les que deixa entreveure l'actual edifici, molt renovat.

Confirmacions a Agramunt i a Pradell. Diumenge dia 17 de juny, Mons. Joan-Enric Vives va administrar el sagrament de la Confirmació a 16 joves de la Parròquia de Santa Maria d'Agramunt. Concelebraren amb l'Arquebisbe, el Rector Mn. Uriel Álvarez i el P. Ferran Solé, que hi col·labora pastoralment, i Mn. David Codina.

Al migdia tingué lloc un dinar de germanor amb les dues comunitats religioses de Missioneres de

la Immaculada Concepció, que són titulars de l'Escola Mare de Déu del Socors, i amb les Filles de Crist Rei que són a Agramunt des del setembre i fan treballs parroquials, i amb els mossens.

A la tarda del mateix diumenge, a la Parròquia de la Mare de Déu Assumpta de Pradell, l'Arquebisbe administrà el sagrament de la Confirmació a 5 adults procedents de Pradell, de les Ventoses i de Guissona, acompanyat del Rector



Mn. Josep Uriel Álvarez i de les Religioses Filles de Crist Rei, que els diumenges hi col·laboren. Als confirmats Mons. Vives els regalà un Nou Testament.

LA VEU DEL PAPA FRANCESC

CATEQUESI SOBRE EL BAPTISME

El fonament de la vida cristiana

Som, de fet, cristians en la mesura en què deixem viure Jesucrist en nosaltres. Llavors, per on podem començar a fer viva aquesta consciència, sinó des de l'inici, des del sagrament que ha obert en nosaltres la vida cristiana, el baptisme? La Pasqua de Crist, amb la seva força renovadora, ens arriba mitjançant el baptisme per transformar-nos a imatge d'ell: els batejats són de Jesucrist, ell és el Senyor de la seva existència. El baptisme és el «fonament de tota la vida cristiana» (*Catecisme de l'Església catòlica*, 1213). És el primer dels sagraments, ja que és la porta que permet a Crist el Senyor residir en nosaltres i a nosaltres immèrgir-nos en el seu Misteri.

La paraula grega batejar significa «submergir-se» (cf. CCC, 1214). En virtut de l'Esperit Sant, el baptisme ens immergeix en la mort i resurrecció del Senyor, ofegant en la font baptismal l'home vell, dominat pel pecat que ens separa de Déu, i fent néixer l'home nou, recreat en Jesús. En ell, tots els fills d'Adam són cridats a una vida nova. És a dir, el baptisme és un renaixement.

Aquells de vosaltres que no recordeu la data del baptisme, pregunteu-ho a la mare, als oncles, als nebots, pregunteu-ho i no ho oblideu mai. I aquell dia doneu gràcies al Senyor.

Gràcies al rentatge baptismal, qui creu en Crist està immers en la mateixa vida de la Trinitat.

De fet no és una aigua qualsevol, la del baptisme, sinó que és l'aigua sobre la qual s'ha invocat l'Esperit que «infon la vida» (Credo).

En submergir-nos en Crist, el baptisme ens fa també membres del seu cos, que és l'Església, i participem de la seva missió en el món (cf. CCC, 1213). Nosaltres, batejats, no estem aïllats: som membres del cos de Crist.

El baptisme permet a Crist viure en nosaltres i a nosaltres viure units a ell, per a col·laborar en l'Església, cadascú segons la condició pròpia, en la transformació del món. Rebut una sola vegada, el rentatge baptismal il·lumina tota la nostra vida, guiant els nostres passos fins a la Jerusalem del Cel.

(Dimecres, 11 d'abril de 2018)

Trobada amb el nou Consell General de les Germanes de la Sagrada Família d'Urgell

Mons. Joan-Enric Vives va mantenir una trobada amb el nou Consell General de l'Institut de Germanes de la Sagrada Família d'Urgell a la Casa Mare de la residència de la Sagrada Família d'Urgell el dia 8 de juny. El Consell General està format per la nova Superiora general, la Mare Laura Garione, argentina, i les Conselleres Germanes Victòria Bertrán, fins ara a Escaldes (Andorra), Maria Luisa Álvarez, Aida López Hernández, Verónica Mejía i María Lourdes Romero.



Anna Maria Janer Anglarill va néixer el 18 de desembre de 1800 a Cervera i va morir l'11 de gener de 1885 a Talarn (Urgell). El 1859 va fundar, cridada pel Bisbe d'Urgell Dr. Josep Caixal, l'Institut de Germanes de la Sagrada Família d'Urgell a l'Hospital de La Seu d'Urgell.

Les seves restes mortals descansen a la capella de la Residència Sagrada Família de La Seu d'Urgell des de 1961.

L'Arquebisbe d'Urgell va presidir l'Eucaristia en la festa litúrgica del Sagrat Cor de Jesús on hi van participar el Consell General de l'Institut i les religioses que formen la comunitat de La Seu d'Urgell. A la seva homilia, als peus de les despulles de la fundadora, Beata Anna Maria Janer, Mons. Vives mostrà la seva joia per poder-se trobar amb el nou Consell General el mes de juny i els va demanar d'acudir sempre amb confiança a la Casa on reposen les despulles de la Beata Anna Maria Janer i

que fos per a elles un lloc que sentissin molt seu. Seguint les recomanacions del Papa Francesc, animà al nou Consell General, a saber caminar «al davant, al mig, i al darrere» de totes les religioses de l'Institut, sabent-les guiar obrint camí, estar al seu costat per aprendre del seu «sensus fidei» i també estar al darrere de les Germanes que puguin passar per un moment de dificultat i que necessiten tendresa i misericòrdia.

Al final de l'Eucaristia es cantà l'himne de la Beatificació d'Anna Maria Ja-

ner, esdevinguda a La Seu d'Urgell el 8 d'octubre de 2011, amb una solemne cerimònia que fou presidida pel Cardenal Angelo Amato, Prefecte de la Congregació per a les Causes dels Sants.

Acabada l'Eucaristia, l'Arquebisbe pogué saludar el nou Consell elegit en el XXIV Capítol General de l'Institut que va tenir lloc a la comunitat de Peñagrande (Madrid), els dies 14 al 29 d'abril de 2018. Mons. Vives volgué manifestar-los l'estima que tota la Diòcesi té per l'Institut de Germa-

nes que porta el nom d'Urgell arreu del món i els mostrà la seva disponibilitat, com a successor dels bisbes Caixal i Casañas, a col·laborar en totes les necessitats de l'Institut.

Tot seguit, l'Arquebisbe compartí un sopar de germanor amb les Germanes en un clima de molta cordialitat i germanor. Al final del sopar, l'Arquebisbe lliurà a la Mare Laura Garione un llibre record de La Seu d'Urgell i la Mare General li féu entrega de les conclusions del Capítol General.

Reunió dels Arxiprestos i el Consell Presbiteral

El dia 18 de juny a la Casa del Bisbat de La Seu d'Urgell va tenir lloc la reunió conjunta dels Arxiprestos i el Consell Presbiteral d'Urgell, sota la presidència de l'Arquebisbe Joan-Enric, i actuant de Secretaris Mn. Gabriel Casanovas i Mn. Alfons Velásquez.

Una jornada de reflexió pastoral en finalitzar el curs, que comptà amb les informacions de l'Arquebisbe sobre els sacerdots i les activitats més destacades. A l'inici van tenir un record agraït pels professors recentment traspassats de la Facultat de Teologia de Catalunya Dr. Manuel Claret i Dr. Josep M. Rovira Bellosó. A la reunió van revisar el treball realitzat per l'Escola de Formació Permanent del Bisbat d'Urgell que dirigeix Mn. Antoni Elvira, Vica-

ri episcopal per a l'acció pastoral. També amb la Delegada de Mitjans de comunicació, Sra. Cristina Orduña, van rebre una informació completa del que realitza actualment la Delegació, i es van revisar alguns aspectes directament connectats amb les noves tecnologies de la informació. Es va parlar també de les immatriculacions patrimonials, la confirmació dels adults, la catequesi dels infants i adolescents, la reparació de temples, i altres temes.

També van visitar les noves instal·lacions de l'empresa «Nougrapats» per al tractament del tèxtil, a la zona industrial de La Seu d'Urgell, acompanyats pel Director de Càritas diocesana Sr. Josep Casanova.



LECTURES DE LA MISSA DIÀRIA I SANTORAL

6. □ Dilluns (lit. hores: 2a setm.) [Dn 7,9-10.13-14 (o bé: 2Pe 1,16-19) / Sl 96 / Mc 9,2-10]. La Transfiguració del Senyor, popularment: el Salvador, situada per tradició al mont Tabor (s. IV); sant Just i sant Pastor, noiets germans mrs. d'Alcalà d'Henares; sant Hormisdas, papa (514-523).

7. ■ Dimarts [Jer 30,1-2.12-15.18-22 / Sl 101 / Mt 14,22-36]. Sant Sixt II, papa (grec, 257-258), i els seus quatre diaques, mrs.; sant Gaietà (Cayetano, Vicenza, 1480 -

Nàpols, 1547), prev., fund. Teatins (CR, 1524); sant Albert Tràpani o de Sicília, prev. carmelità.

8. □ Dimecres [Jer 31,1-7 / Sl: Jer 31,10-13 / Mt 15,21-28]. Sant Domènec (Domingo) de Guzmán (†1221), prev. d'Osma, fund. dominicans (OP) a Tolosa de Llenguadoc (1215) per combatre els albigesos; sants Ciríac, Llarg i Esmaragde, mrs. a Roma (s. IV).

9. ■ Dijous [Os 2,14b.15b.19-20 / Sl 44 / Mt 25,1-13]. Santa Teresa Beneta de la Creu (Edith Stein), vg. i mr.

carmelitana, copatrona d'Europa; sant Domicià, bisbe; sant Romà, mr. (s. III); sant Esteve, bisbe i mr.; santa Càndida Maria Cipitria Barriola, fund. Filles de Jesús.

10. ■ Divendres [2C 9,6-10 / Sl 111 / Jo 12,24-26]. Sant Llorenç, diaca hispànic i mr. a Roma (S. III); sant Deodat o Adeodat, proletari; santa Astèria, vg. i mr.

11. □ Dissabte [Ha 1,12-1,4 / Sl 9 / Mt 17,14-20]. Santa Clara (Assís, 1193-1253), vg., fund. Clarisses (OSC, 1212), patrona de la televisió;

sant Tiburci, mr.; santa Susanna, vg. i mr.

12. ■ Diumenge vinent, XIX de durant l'any (litúrgia de les hores: 3a setmana) [1R 19,4-8 / Sl 33 / Ef 4,30-5,2 / Jo 6,41-51]. Santa Joana Francesca de Chantal (Dijon, 1572 - Moulins, 1641), cofundadora de l'Orde de la Visitació de Nostra Senyora; sant Herculà, bisbe; santa Hilària, màrtir, mare de santa Afra; beat Innocenci XI, papa (1676-1689); beat Joan de Rieti, religiós agustinià.

Diumenge XVIII de durant l'any (B)

COMENTARI

«Treballem pel menjar que dona vida eterna»



L'Èxode és l'eix dels cinc «rotlles» del Pentateuc: amb la revelació del nom de Déu (Ex 3, 14), la sortida d'Egipte (Ex 12) i l'Aliança del Sinai (Ex 19) es va configurant la teologia del Poble de Déu.

La secció 15,22-18,27 narra la marxa pel desert abans d'arribar al Sinai amb episodis que plantegen la qüestió bàsica: *El Senyor és o no és amb nosaltres?*

Tota la comunitat murmurà contra Moisès i Aharon sobre una base falsa: *A Egipte sèiem al voltant de les olles de carn i menjàvem tant de pa com volíem.*

Tot i això, el Senyor digué: *«Faré ploure pa del cel».* Així sabreu que Jo, el Senyor, sóc el vostre Déu.

L'exhortació d'Ef invita a deixar l'estil dels pagans i adoptar el dels batejats. La presentació és antitètica: al món pagà tot és negatiu sense barreja de cap bé; i al dels batejats tot és positiu sense barreja de cap mal.

L'exhortació té el centre en Crist, font i motor del nou projecte vital, amb la imatge del *despullar-se i revestir-se* —freqüent a l'exhortació bíblica— que ja als profetes indica el comportament visible de la persona.

La identitat amagada del batejat, *home nou* empeltat en l'únic *Home Nou* que és Crist, es nota en *una vida justa, bona i santa de veritat* que és el «vestit» visible de la *nova naturalesa* rebuda en el Baptisme.

El «Discurs del Pa de Vida» comença amb la invitació a *treballar pel pa que es conserva* i acaba amb la petició final: *Senyor, doneu-nos sempre pa d'aquest.*

Primer *els qui han menjat tant com han volgut del pa que es fa malbé*, són convidats a *treballar pel pa que es conserva sempre*. Després Jesús anuncia que *l'obra que Déu vol és que cregueu en Aquell que Ell ha enviat*. Al final aclareix que *és el Pare qui dona l'autèntic Pa del cel*.

Resta oberta la qüestió de quin és l'aliment que *dona vida eterna*. Només quan li demanen: *Senyor, doneu-nos sempre aquest pa*, llavors diu Jesús: *Jo sóc el Pa que dona la vida; els qui vénen a mi no passaran fam; els qui creuen en mi no tindran mai set.*

Jesús és a la vegada el donant i el do. No rebem de debò l'Eucaristia —allò que Ell dona— si no acollim vitalment el qui ens la dona.

Mn. José Luis Arín

► Lectura del llibre de l'Èxode (Ex 16,2-4.12-15)

En aquells dies, tota la comunitat del poble d'Israel murmurà en el desert contra Moisès i Aharon. El poble d'Israel els deia: «Tant de bo la mà del Senyor ens hagués fet morir tots al país d'Egipte quan encara sèiem al voltant de les olles de carn i menjàvem tant de pa com volíem. Ens heu fet sortir cap aquest desert perquè tot aquest poble mori de fam.» El Senyor digué a Moisès: «Mira, jo us faré ploure pa del cel. Que tothom surti cada dia a recollir-ne, però només el que necessiten per a aquell dia. Vull veure si compleixen o no el que jo els dono. He sentit aquestes murmuracions del poble d'Israel. Digue'ls, doncs: «Aquest vespre menjareu carn, i demà al matí tant de pa com voldreu», i sabreu que jo, el Senyor, sóc el vostre Déu.» Aquell vespre, doncs, arribà un vol de guatilles que cobrí el campament, i l'endemà al matí, tot el campament era ple de rosada. Quan la rosada s'esvaï, quedà per tot el desert una cosa granulada, fina com la capa de gebre que cobreix la terra. Els israelites, en veure-ho es deien l'un a l'altre: «Manhu», que vol dir «Què és això?» Perquè no sabien què era. Moisès els digué: «Això és el pa que el Senyor us dona per aliment.»

► Salm responsorial (77)

R. *El Senyor els donà el seu blat celestial.*

► Lectura de la carta de sant Pau als cristians d'Efes (Ef 4,17.20-24)

Germans, us dic, i insisteixo en el Senyor, que no visqueu més com viuen els pagans. Es guien per criteris que no valen. Però el Crist, tal com vosaltres heu après, no és res de tot això. No us l'han predicat tal com és? No us han ensenyat la veritat sobre Jesús? Doncs, deixeu la vostra antiga manera de viure. Despulleu-vos d'aquesta naturalesa envellida; els designis que la sedueixen la porten a la seva destrucció. Que es renovi el vostre esperit i tota la vostra manera de pensar! Revestiu-vos d'aquesta nova naturalesa que Déu ha creat a imatge seva: porteu una vida justa, bona i santa de veritat.

► Lectura de l'evangeli segons sant Joan (Jn 6,24-35)

En aquell temps, quan la gent veié que Jesús no era allà i els seus deixebles tampoc, pujà a les barques i anà a buscar Jesús a Cafarnaüm. Quan el trobaren, estranyats que fos a l'altra riba, li preguntaren: «Mestre, quan hi heu vingut, aquí?» Jesús els respongué: «Us ho dic amb tota veritat: Vosaltres no em busqueu pels senyals prodigiosos que heu vist, sinó perquè heu menjat tant de pa com heu volgut. No heu de treballar per un menjar que es fa malbé, sinó pel menjar que es conserva sempre i dona la vida eterna. Aquest menjar us el donarà el Fill de l'home: ell és el qui Déu, el Pare, ha marcat amb el seu segell personal.» Ells li preguntaren: «Què hem de fer per obrar com Déu vol?» Jesús els respongué: «L'obra que Déu vol és que cregueu en aquell que ell ha enviat.» Li contestaren: «Quin senyal visible ens podeu donar, que ens convenci? Quines obres feu? Els nostres pares van menjar el manà en el desert, tal com diu l'Esclat: «Els donà el seu blat celestial.» Jesús els respongué: «Moisès no us va donar pas el blat celestial, però el meu Pare sí que us dona el pa que és realment del cel, perquè el pa de Déu és el que baixa del cel per donar vida al món.» Li diuen: «Senyor, doneu-nos sempre aquest pa.» Jesús els diu: «Jo sóc el pa que dona la vida: els qui vénen a mi no passaran fam, els qui creuen en mi no tindran mai set.»

► Lectura del libro del Éxodo (Ex 16,2-4.12-15)

En aquellos días, la comunidad de los hijos de Israel murmuró contra Moisés y Aarón en el desierto, diciendo: «¡Ojalá hubiéramos muerto a manos del Señor en la tierra de Egipto, cuando nos sentábamos alrededor de la olla de carne y comíamos pan hasta hartarnos! Nos habéis sacado a este desierto para matar de hambre a toda esta comunidad». El Señor dijo a Moisés: «Mira, haré llover pan del cielo para vosotros: que el pueblo salga a recoger la ración de cada día; lo pondré a prueba a ver si guarda mi instrucción o no. He oído las murmuraciones de los hijos de Israel. Diles: «Al atardecer comeréis carne, por la mañana os hartaréis de pan; para que sepáis que yo soy el Señor Dios vuestro». Por la tarde, una bandada de codornices cubrió todo el campamento; y por la mañana había una capa de rocío alrededor del campamento. Cuando se evaporó la capa de rocío, apareció en la superficie del desierto un polvo fino, como escamas, parecido a la escarcha sobre la tierra. Al verlo, los hijos de Israel se dijeron: «¿Qué es esto?». Pues no sabían lo que era. Moisés les dijo: «Es el pan que el Señor os da de comer».

► Salmo responsorial (77)

R. *El Señor les dio pan del cielo.*

► Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Efesios (Ef 4,17.20-24)

Hermanos: Esto es lo que digo y aseguro en el Señor: que no andéis ya, como es el caso de los gentiles, en la vaciedad de sus ideas. Vosotros, en cambio, no es así como habéis aprendido a Cristo, si es que lo habéis oído a él y habéis sido adoctrinados en él, conforme a la verdad que hay en Jesús. Despojados del hombre viejo y de su anterior modo de vida, corrompido por sus apetencias seductoras; renovaos en la mente y en el espíritu y revestíos de la nueva condición humana creada a imagen de Dios: justicia y santidad verdaderas.

► Lectura del santo Evangelio según san Juan (Jn 6,24-35)

En aquel tiempo, cuando la gente vio que ni Jesús ni sus discípulos estaban allí, se embarcaron y fueron a Cafarnaún en busca de Jesús. Al encontrarlo en la otra orilla del lago, le preguntaron: «Maestro, ¿cuándo has venido aquí?». Jesús les contestó: «En verdad, en verdad os digo: me buscáis no porque habéis visto signos, sino porque comisteis pan hasta saciaros. Trabajad, no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna, el que os dará el Hijo del hombre; pues a este lo ha sellado el Padre, Dios». Ellos le preguntaron: «Y, ¿qué tenemos que hacer para realizar las obras de Dios?». Respondió Jesús: «La obra que Dios quiere es esta: que creáis en el que él ha enviado» Le replicaron: «¿Y qué signo haces tú, para que veamos y creamos en ti? ¿Cuál es tu obra? Nuestros padres comieron el maná en el desierto, como está escrito: «Pan del cielo les dio a comer»». Jesús les replicó: «En verdad, en verdad os digo: no fue Moisés quien os dio pan del cielo, sino que es mi Padre el que os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo».

Entonces le dijeron: «Señor, danos siempre de este pan». Jesús les contestó: «Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no tendrá hambre, y el que cree en mí no tendrá sed jamás».