ST PAULS MEDIA pastoral ministry
SAMBUHAY TV mass
SUNDAY • TV MARIA • 8:30AM • 7:00PM
LIVE DAILY TV MASS ONLINE • 6:00AM
FOLLOW US ON FACEBOOK • YouTube
Missalette

Taon 33 Blg. 51 | Unang Linggo ng Kuwaresma (A) — Lila | Marso 1, 2020

Upang Matulad Tayo sa Diyos

Sa unang Linggo ng Kuwaresma, binibigyan tayo ng Simbahan ng ilang puntos para makatulong sa pagninilay tungo sa ating pagbabago. Sa Unang Pagbasa mula sa aklat ng Genesis, ipinaaalala sa atin ang orihinal na katayuan ng tao: nilikha tayong kawangis ng Diyos dahil sa kanyang pagmamahal sa atin; biniyayaan tayo ng lahat ng kabutihan; iginawad sa atin ang karangalang maitampok sa buong santinakpan. Sa halip na purihin at pasalamatan ang Diyos, mas pinili ng tao na talikdan siya, at itaas ang sarili. Para na ring kinagat ng tao ang kamay na nagpapakain sa kanya. Sinalungat ng tao ang Diyos sa pagnanasang maging bathala rin. Ginawa ito ng tao nang piliin niyang paniwalaan ang tukso ng demonyo. Pumayag ang tao na matukso siya dahil sa kanyang pagmamalaki, kaya bumagsak siya—at napakalalim ng kanyang binagsakan! May kasabihan tayo sa Tagalog na naglalarawan sa sinapit ng tao: "Naghahanap ng kagitna, sansalop ang nawala"; ibig sabihin, ninasa ng tao na itaas ang sarili niya, sa halip nahulog siya sa kanyang kinatatayuan.

Sa Ebanghelyo ayon kay San Mateo, sinikap ng demonyong tuksuhin si Hesus sa pag-aayuno nito sa ilang. Magkapareho ang tema ng pagtukso ng demonyo kay Hesus at sa tao: sundin mo ang paraan ko; gawin mo ang iyong misyon ayon sa kaisipan ng mga tao. Bakit mo pahihirapan ang sarili mo, kung mayroon namang mas madaling paraan sa pagtupad ng misyon mo?

Bagamat magkapareho ang pagtukso kay Hesus at sa tao, magkaiba ang kanilang naging tugon. Samantalang pinili ng táong itaas ang sarili at sundin ang gusto niya, pinili naman ni Hesus na sundin ang kalooban ng Ama para sa kanya. Dito'y mapupulot natin ang aral para sa Unang Linggo ng Kuwaresma: ang paraan para matulad tayo sa Diyos ay hindi ang pagtupad sa sariling kagustuhan kundi sa paglalagay ng ating sarili sa kamay ng Diyos, at pagtupad sa kalooban niya para sa atin. Sa madaling salita, inuudyok táyong magtiwala nang walang pangamba sa Diyos bilang magulang na nakaaalam kung ano ang makabubuti at makasasama sa atin. Ito ang ating tugón sa tuksong unahin ang sarili. Nakakalungkot nga lang, aminin man natin o hindi, na kulang táyo ng tiwala sa Diyos. Nagbabantulot táyong ilagay nang ganap ang sarili sa mga kamay ng Diyos; at dahil dito, takot táyong harapin ang mga pagsubok na dumarating sa buhay natin. Mas madali kasing umasa sa sarili dahil akala natin hindi táyo magkakamali o mabibigo. Ang pagtupad sa sarili nating kalooban ang kadalasang ugat ng ating mga kasalanan, dahil ang sinusunod natin ay ang makasarili nating mga nasà.

Kung titingnan natin ang larawan ng nakapakong Panginoon, matatanto nating ganoon rin ang mangyayari sa atin kung ilalagay natin ang sarili sa mga kamay ng Diyos. Magdurusa tayo, totoo 'yan; pero hindi ibig sabihin na basta na lang nating tatanggapin ang lahat ng pagdurusa na darating sa buhay. Sa halip, humingi tayo ng tulong at lakas sa Panginoon, at pagkatapos ay buong giting nating harapin at tanggapin ang mga pagsubok. Ganyan talaga. *No pain, no gain.* Nawa'y tulungan tayo ng Diyos para magtiwala tayo sa kanya lamang, at hindi sa limitado at marupok nating sarili.

—**Fr. Timoteo Jose M. Ofrasio, SJ**

Basahin ang pagninilay bago o pagkatapos lamang ng Misa upang makabahagi nang taimtim sa Banal na Pagdiriwang.

PASIMULA

Antipona sa Pagpasok
[Slm 91:15-16]
(Basahin kung walang pambungad na awit)

Kapag ako'y tinawagan, kaagad kong pakikinggan upang aking matulungang magkamit ng kaligtasan, dangal, at mahabang buhay.

Pagbati
(Gawin dito ang tanda ng krus)

P - Sumainyo ang Panginoon.
B - At sumaiyo rin.

Paunang Salita
(Maaaring basahin ito o isang katulad na pahayag)

P - Sa panahon ng Kuwaresma, inaanyayahan tayo bilang isang bayan na higit na pagnilayan ang Misteryo ng Paskuwa ni Kristo—ang kanyang pagpapakasakit, pagkamatay, at muling pagkabuhay.

Ipinagdiriwang din natin ngayon ang *Pambansang Linggo ng mga Migrante*. Ang krus ni Kristo ay patuloy na pinapasan ng mga migranteng Pilipino na nakararanas ng pagmamalupit ng mga amo, pagkawalay sa piling ng pamilya, pagkukulang ng mga institusyon na tugunan ang kanilang mga pangangailangan, at sa banta ng kamatayan. Taglay ang krus at pagsunod kay Hesus, makibahagi nawa sila sa galak at tagumpay na dulot ng Muling Pagkabuhay.

Pagsisisi

P - Mga kapatid, tinipon tayo bilang kaanib ng angkan ng Diyos, kaya dumulog tayo sa maawaing Panginoong nagpapatawad nang lubos. *(Tumahimik)*

P - Sinugong Tagapagpagaling sa mga nagsisisi, Panginoon, kaawaan mo kami.
B - Panginoon, kaawaan mo kami.

P - Dumating na Tagapaganyayang mga makasalana'y magsisi, Kristo, kaawaan mo kami.
B - Kristo, kaawaan mo kami.

P - Nakaluklok ka sa kanan ng Diyos Ama para ipamagitan kami, Panginoon, kaawaan mo kami.
B - Panginoon, kaawaan mo kami.

P - Kaawaan tayo ng makapangyarihang Diyos, patawarin tayo sa ating mga kasalanan, at patnubayan tayo sa buhay na walang hanggan.
B - Amen.

(Walang Gloria tuwing Kuwaresma)

Pambungad na Panalangin

P - Manalangin tayo. *(Tumahimik)*

Ama naming makapangyarihan, sa taun-taong pagdiriwang ng paghahandang apatnapung araw para sa Pasko ng Pagkabuhay, kami nawa ay lalong umunlad sa pagtuklas sa hiwaga ng tagumpay ni Kristo upang masundan namin siya sa pamumuhay na marangal bilang aming Tagapamagitan kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
B - Amen.

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS

Unang Pagbasa [Gn 2:7-9; 3:1-7]
(Umupo)

Nilikha at pinagpala ng Diyos ang tao. Ngunit sa pagsuway nito sa nais ng kanyang Tagapaglikha, napahiwalay siya sa kanya. Dahil dito ay naranasan ang kaguluhan at kawalang pag-asa. Ito ay sinasagisag ng kanilang pagkahubad.

Pagbasa mula sa aklat ng Genesis

NILIKHA ng Diyos ang tao mula sa alabok, hiningahan sa ilong, at nagkaroon ng buhay. Naglagay ang Panginoon ng isang halamanan sa Eden, sa dakong silangan, at doon dinala ang taong kanyang nilalang. Pinasibol niya roon ang lahat ng uri ng kahoy na nakalulugod sa paningin at masasarap ang bunga. Sa gitna ng halamanan, naroroon ang punong nagbibigay-buhay, at ang punong nagbibigay ng kaalaman tungkol sa mabuti at masama.

Ang ahas ang pinakatuso sa lahat ng hayop na nilikha ng Panginoon. Minsa'y tinanong nito ang babae, "Totoo bang sinabi ng Diyos na huwag kang kakain ng anumang bungang-kahoy sa halamanan?"

Tumugon ang babae, "Hindi naman! Ipinakakain sa amin ang anumang bunga sa halamanan, huwag lamang ang bunga ng puno na nasa gitna niyon. Pag kami raw ay kumain ng bunga nito o humipo man lamang sa punong iyon, mamamatay kami."

"Hindi totoo iyan, hindi kayo mamamatay," wika ng ahas. "Gayun ang sabi ng Diyos, sapagkat alam niyang kung kakain kayo ng bunga niyon, magkakaroon kayo ng pagkaunawa. Kayo'y magiging parang Diyos; malalaman ninyo ang mabuti at masama."

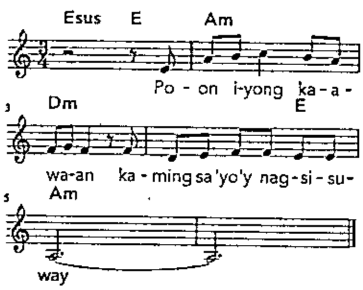
Napakaganda sa paningin ng babae ang punongkahoy at sa palagay niya'y masarap ang bunga nito. Nabuo sa isipan niya na mabuti ang maging marunong, kaya't pumitas siya ng bunga at kumain. Kumuha rin siya para sa kanyang asawa, at kumain din ito. Nagkaroon nga sila ng pagkaunawa matapos kumain. Noon nila nalamang sila'y hubad, kaya kumuha sila ng mga dahon ng igos, pinagtagni-tagni at ginawang panakip sa katawan.

— Ang Salita ng Diyos.
B - Salamat sa Diyos.

Salmong Tugunan (Slm 50)

T - Poon, iyong kaawaan kaming sa 'yo'y nagsisuway.

E.C. Marfori



1. Ako'y kaawaan, O mahal kong Diyos,/ sang-ayon sa iyong kagandahang-loob;/ mga kasalanan ko'y iyong pawiin,/ ayon din sa iyong pag-ibig sa akin!/ Linisin mo sana ang aking karumihan/ at ipatawad mo yaring kasalanan! (T)

2. Ang pagsalansang ko ay kinikilala,/ laging nasa isip ko at alaala./ Sa iyo lang ako nagkasalang tunay,/ at ang nagawa ko'y di mo nagustuhan. (T)

3. Isang pusong tapat sa aki'y likhain,/ bigyan mo, O Diyos, ng bagong damdamin./ Sa iyong harapa'y h'wag akong alisin;/ ang Espiritu mo ang papaghariin. (T)

4. Ang galak na dulot ng 'yong pagliligtas,/ ibalik at ako ay gawin mong tapat./ Turuan mo akong makapagsalita,/ at pupurihin ka sa gitna ng madla. **(T)**

Ikalawang Pagbasa
(Rom 15:12, 17-19)

Inihahambing ni Pablo ang pagsuway ni Adan sa pagsunod ni Hesus. Ang biyaya ng pagliligtas na hatid ng kamatayan at muling pagkabuhay ni Hesus ay higit na makapangyarihan sa bisa ng kasalanan na umaalipin sa sangnilikha.

Pagbasa mula sa sulat ni Apostol San Pablo sa mga taga-Roma

MGA KAPATID: Ang kasalana'y pumasok sa sanlibutan sa pamamagitan ng isang tao, at ang kamatayan sa pamamagitan ng kasalanan niya. Dahil dito, lumaganap ang kamatayan sa lahat ng tao sapagkat ang lahat ay nagkasala. Sa pamamagitan ng isang tao—si Adan—naghari ang kamatayan dahil sa kanyang kasalanan. Ngunit sa pamamagitan din ng isang tao—si Hesukristo—higit ang kinamtan ng mga kinahabagan nang sagana at pinawalang-sala: sila'y maghahari sa buhay. Kay laki ng kahigtan ng pagpapalang ito kaysa kasawiang iyon.

Kaya't kung paanong nagbunga ng kaparusahan sa lahat ang kasalanan ng isang tao, ang pagkamatuwid naman ng isang tao ay nagdulot ng kapatawaran at buhay sa lahat. Sapagkat sa pagsuway ng isang tao ay marami ang naging makasalanan, gayun din naman, marami ang pawawalang-sala sa pagsunod ng isang tao.

— Ang Salita ng Diyos.

B - Salamat sa Diyos.

Awit-Pambungad [Mt 4, 4b]
(Tumayo)

B - Ang tao ay nabubuhay hindi lamang sa tinapay kundi sa Salitang mahal mula sa bibig na banal ng Ama nating Maykapal.

Mabuting Balita (Mt 4:1-11)

P - Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Mateo

B - Papuri sa iyo, Panginoon.

NOONG panahong iyon: si Hesus ay dinala ng Espiritu sa ilang upang tuksuhin ng diyablo. Doon, apatnapung araw at apatnapung gabing nag-ayuno si Hesus, at siya'y nagutom. Dumating ang manunukso at sinabi sa kanya, "Kung ikaw ang Anak ng Diyos, gawin mong tinapay ang mga batong ito." Ngunit sumagot si Hesus, "Nasusulat, 'Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao, kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.'"

Pagkatapos nito'y dinala siya ng diyablo sa taluktok ng templo sa Banal na Lungsod. "Kung ikaw ang Anak ng Diyos," sabi sa kanya, "magpatihulog ka, sapagkat nasusulat, 'Ipagbibilin niya sa kanyang mga anghel na ingatan ka, aalalayan ka nila, upang hindi ka matisod sa bato.'" Sumagot si Hesus, "Nasusulat din naman, 'Huwag mong subukin ang Panginoon mong Diyos.'"

Pagkatapos, dinala rin siya ng diyablo sa isang napakataas na bundok. Mula roo'y ipinatanaw sa kanya ang lahat ng kaharian ng sanlibutan at ang kayamanan ng mga ito. At sinabi ng diyablo, "Ibibigay ko sa iyo ang lahat ng ito, kung magpapatirapa ka at sasamba sa akin." Sumagot si Hesus, "Lumayas ka, Satanas! Sapagkat nasusulat, 'Ang iyong Diyos at Panginoon ang sasambahin mo; siya lamang ang iyong paglilingkuran.'"

At iniwan siya ng diyablo. Dumating ang mga anghel at naglingkod sa kanya.

— Ang Mabuting Balita ng Panginoon.

B - Pinupuri ka namin, Panginoong Hesukristo.

Homiliya *(Umupo)*

Pagpapahayag ng Pananampalataya *(Tumayo)*

B - Sumasampalataya ako sa Diyos Amang makapangyarihan sa lahat, na may gawa ng langit at lupa.

Sumasampalataya ako kay Hesukristo, iisang Anak ng Diyos, Panginoon nating lahat, nagkatawang-tao siya lalang ng Espiritu Santo, ipinanganak ni Santa Mariang Birhen. Pinagpakasakit ni Poncio Pilato, ipinako sa krus, namatay, inilibing. Nanaog sa kina-roroonan ng mga yumao, nang may ikatlong araw nabuhay na mag-uli. Umakyat sa langit. Naluluklok sa kanan ng Diyos Amang makapangyarihan sa lahat. Doon magmumulang paririto at huhukom sa nangabubuhay at nangamatay na tao.

Sumasampalataya naman ako sa Diyos Espiritu Santo, sa banal na Simbahang Katolika, sa kasamahan ng mga banal, sa kapatawaran ng mga kasalanan, sa pagkabuhay na muli ng nangamatay na tao at sa buhay na walang hanggan. Amen.

Panalangin ng Bayan

P - Manalangin tayo sa Diyos Ama upang matularan natin ang halimbawang pagtalima at pagmamahal ni Hesus.

T - Ama, ilapit mo kami sa iyo.

L - Para sa mga pinuno ng ating Simbahan: mapangalagaan nawa nila ang mananampalataya sa pamamagitan ng pagiging huwaran ng kabanalan. Manalangin tayo: **(T)**

L - Para sa mga pinuno ng ating pamayanan: malampasan nawa nila ang mga tuksong hatid ng marangyang pamumuhay at labis na kapangyarihan upang makamit ang kabutihan ng bawat isa. Manalangin tayo: **(T)**

L - Para sa mga pamayanang Kristiyano: mabatid nawa namin na ang Kuwaresma ay panahon ng lubos na pagsisisi, pag-iwas sa kasalanan at pagtanggap sa Sakramento ng Kumpisal. Manalangin tayo: **(T)**

L - Para sa *Episcopal Commission for the Pastoral Care of Migrants and Itinerant People (ECMI)*: maging matagumpay nawa sila sa kanilang misyon na pangalagaan at paglingkuran ang mga migrante. Manalangin tayo: **(T)**

L - Para sa mga kapatid nating namayapa na: makauwi nawa sila sa tahanan ng Ama. Manalangin tayo: **(T)**

L - Sa ilang sandali ng katahimikan, ating ipanalangin ang iba pang mga pangangailangan ng ating pamayanan pati na rin ang ating pansariling kahilingan *(Tumahimik)*. Manalangin tayo: **(T)**

P - Ama, dinggin mo ang aming mga kahilingan at tulungan mo

kaming makilala ang dangal ng bawat isa. Huwag mo kaming pahintulutang maging mga kasangkapan ng panunupil. Sa halip, gawin mo kaming mga tulay na magbubuklod sa bawat tao. Hinihiling namin ito sa pamamagitan ni Kristong aming Panginoon.
B - Amen.

PAGDIRIWANG NG HULING HAPUNAN

Paghahain ng Alay *(Tumayo)*

P - Manalangin kayo...
B - Tanggapin nawa ng Panginoon itong paghahain sa iyong mga kamay sa kapurihan niya at karangalan sa ating kapakinabangan at sa buong Sambayanan niyang banal.

Panalangin ukol sa mga Alay

P - Ama naming Lumikha, gawin mong kami'y maging marapat maghain sa pagdiriwang namin ngayon ng pagsisimula ng banal na panahon ng apatnapung araw na paghahanda para sa Pasko ng Pagkabuhay sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
B - Amen.

Prepasyo (Ang Pagtukso sa Panginoon)

P - Sumainyo ang Panginoon.
B - At sumaiyo rin.
P - Itaas sa Diyos ang inyong puso at diwa.
B - Itinaas na namin sa Panginoon.
P - Pasalamatan natin ang Panginoong ating Diyos.
B - Marapat na siya ay pasalamatan.
P - Ama naming makapangyarihan, tunay ngang marapat na ikaw ay aming pasalamatan sa pamamagitan ni Hesukristo na aming Panginoon.

Ang kanyang apatnapung araw na pagtitiis ng kagutuman ay nagbibigay-kahulugan sa panahong ito ng pagpapakasakit para sa kapwa tao. Ang pagtalikod niya sa tuksong maging makasarili ay nagtuturo sa aming harapin ang pagpapakabuti upang kaisa niya'y maging malaya kami sa pagdulog sa hapag ng huling hapunan na siyang hantungan ng lahat sa kalangitan.

SAMBUHAY MISSION APPEAL
Be a mission partner for Sambuhay!
Missalette TV mass

Sambuhay Missalette and Sambuhay TV now offer you a chance to reach its nearly a million readers and viewers. We share our "sacred space" for

- Vocation promotions
- Invitations from Catholic communities and other groups
- Announcements for special programs and activities
- Local and international pilgrimages
- Other church and faith-based matters

MEDIUM	DURATION	AD RATE
Sambuhay Sunday Missalette (English or Filipino)	1 SUNDAY	P 4,000
Sambuhay Sunday Missalette (Hiligaynon)	1 SUNDAY	P 1,500
Sambuhay First Friday	1 FRIDAY	P 2,000
Sambuhay Sunday Missalette (English or Filipino)	8 SUNDAYS (2 months)	P 25,000
Sambuhay TV	1 EPISODE	P 5,000

Contact details
88959701 to 04 loc. 607 88953416
sambuhay.missalette@gmail.com marketing@stpauls.ph
Facebook.com/sambuhaymissalettePH Facebook.com/sambuhay.missalette

Kaya kaisa ng mga anghel na nagsisiawit ng papuri sa iyo nang walang humpay sa kalangitan, kami'y nagbubunyi sa iyong kadakilaan:
B - Santo, Santo, Santo...
(Lumuhod)

Pagbubunyi *(Tumayo)*

B - Si Kristo ay gunitain, sarili ay inihain bilang pagkai't inuming pinagsasaluhan natin hanggang sa siya'y dumating.

PAKIKINABANG

Ama Namin

B - Ama namin...
P - Hinihiling naming...
B - Sapagkat iyo ang kaharian at ang kapangyarihan at ang kapurihan magpakailanman! Amen.

Pagbati ng Kapayapaan

Paanyaya sa Pakikinabang *(Lumuhod)*

P - Ito ang Kordero ng Diyos. Ito ang nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan. Mapalad ang mga inaanyayahan sa kanyang piging.
B - Panginoon, hindi ako karapat-dapat na magpatulóy sa iyo ngunit sa isang salita mo lamang ay gagaling na ako.

Antipona sa Pakikinabang (Mt 4:4)

Ang tao ay nabubuhay hindi lamang sa tinapay kundi sa salitang mahal mula sa bibig na banal ng Ama nating Maykapal.

Panalangin Pagkapakinabang *(Tumayo)*

P - Manalangin tayo. *(Tumahimik)*
Ama naming mapagmahal, kaming pinapakinabang mo sa pagkaing iyong bigay ay tumanggap ng pampalakas ng pananampalataya, pampatibay ng pag-asa, at pampaalab ng pag-ibig. Matutuhan nawa naming damahin ang gutom at pananabik sa tunay na pagkaing nagbibigay-buhay upang kami'y makapamuhay sa bawa't salita na namumutawi sa iyong bibig sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
B - Amen.

PAGTATAPOS

P - Sumainyo ang Panginoon.
B - At sumaiyo rin.

Pagbabasbas

P - Pagpalain kayo ng makapangyarihan at mahabagin nating Diyos, Ama at Anak (†) at Espiritu Santo.
B - Amen.

Pangwakas

P - Tapos na ang Banal na Misa. Humayo kayong taglay ang kapayapaan upang ang Panginoon ay mahalin at paglingkuran.
B - Salamat sa Diyos.