



Ngayong Miyerkoles ng Abó, sinisimulan ng Simbahan ang mahalaga niyang lakbáy kasáma ni Hesus sa daán patingong Jerusalém. Sa loób ng mga dantaón, ang Kuaresma ay naging napakatindíng lakbáy-espirituwal at karanasán para sa mga sumusunód kay Kristo.

Bakit may apatnapung araw sa Kuaresma? Dahil apatnapung araw din ang kinailangan para lunurin ang kasamaan sa malaking bahâ bago manáhin ng bágon paglikhá ang lupà. Dahil apatnapung taón ang kinailangan para mamatáy ang salinlahi ng mga alipin bago isilang ang mga malayang anak na siyang pápasok sa Lupang Pangakò. Sa loób ng apatnapung araw, nag-ayuno at nanalangin sina Moises, Elías, at Hesus upang ihanda ang sarili sa pagtupád sa kanilang misyón.

Inaanyayahan tayo ng Kuwaresma upang talikdan ang sarili, ang kasalanan, at matípon bilang sam-bayanán. Ang pagtalikod sa sarili ang paraán ng pagpapahayag natin ng pagsisisi. Ayon sa Ebanghelyo ni san Mateo, tatlo raw ang paraan ng pagtalikod sa sarili:

Pananalangin: “Sa iyong silid, ipinid ang pinto, manalanging mag-isa sa iyong Ama sa langit.”

Pag-aayuno: “Walang ibang dapat makaalám na nag-aayuno ka kundí ang iyong Amanng nasa langit.”

Paglilimos: “Panatilihing lihim sa iba ang iyong kawanggawâ, at ang iyong Ama na nakikita sa lihim mong gawâ, ay gagantimpaláan ka.”

Sa pamamagitan ng mga gawaing pang-Kuwaresma ng pananalangin, pag-aayuno, at paglilimós, nililínis natin ang ating búhay, pinatatálas natin

PAG-AAYUNO

at Iba pang

KAUGALIAN

sa panahon ng

KWARESMA



Fr. Tim Ofrasio, SJ

ang ating pakiramdám, inilagáy natin ang kinabukásan sa dápat nitong kalagyán, at pinahalagahan natin ang ngayon.

Isa sa mga gawain ng Kuaresma na may maling pakahulugan ang pag-unawà ng tao ngayon ay ang pag-aayuno. Hindi maliwanag ang dahilan ng pag-aayuno. Noong unang panahon, ang kahulugang relihiyoso lamang ng pag-aayuno ang alam ng mga tao. Ngayon, mayroon na itong iba't ibang konotasyon: pag-aayunong pulitikal (*hunger strike*), pangkalusugan at ideolohikal (*vegetarianism*), dahil sa sakít (*anorexia*), pampanganda (para pumayat), at sápititáng pag-aayuno dala ng kahirapan (gutom).

Nakatutulong ang pag-aayuno

sa atin para hindi tayo manatiling konsyumer lamang. Tinutulungan tayo nito upang mapasaátin ang mahalagang “bunga ng Espíritu,” na walang iba kundí “pagpipigil sa sarili;” kinukondsyón tayo nito para makaniíg natin ang Diyos. Kailangang “mawalâ ang ating sarili” para “punuín tayo ng Diyos.” Sa pamamagitan ng pag-aayuno, nakikipagkaisa tayo sa milyun-milyong mga taong nagugútom sa buong daigdig. Gayunpaman, huwag sana nating kalimutan na may iba pang alternatibong anyô ng pag-aayuno at pag-aabstinsya. Maaari tayong mag-ayuno sa paninigarilyo at pag-inóm ng inuming nakalalasing. Hindi lamang ang kaluluwa natin ang natutulu- ngan nito, patí na rin ang katawán at kalusúgan na rin. Mayroon ring pag-aayuno sa mga marahas at sekswal na lathala sa telebisyon, sine, magasin, at internet, na araw-araw na tumatawag sa ating pansin. Mga produktong-kultural na nagpapababâ ng ating dignidad bilang tao. Mayroon ding pag-aayuno sa pamimintás at panlaláit sa kapwâ — mga gawaing nagiging karaniwan na sa Simbahan ngayon.

Panahón ang Kuwaresma upang mag-ayuno sa iilang mga bágay, pero panahón rin ito upang magdiwang. Mag-ayuno tayo sa pagrereklamo, pagkagalit, kapaítan, laging pagtingín sa sarili, kawalang-pag-asa, katamáran, pagiging suspetsoso. Ipagdíwang natin ang pagpapasalámat, pagpapasensya, pagpapatáwad, habág sa kapwâ, pag-asa, paninindigan, katotohánan at awà ng Diyos. Sa ganitóng paraan, tunay ngang ang Kuwaresma ay magiging panahón ng pag-aayuno at pagdiriwang!

Purihin si Hesuskristo!

PASIMULA

Antipona sa Pagpasok

(Kar 11:24–25, 27)

(Basahin kung walang pambungad na awit)

Minamahal mo ang tanan, walang kinapopootan sa sinumang umiiral. Pinatatawad mong tunay ang sala nami't pagsuway.

Pagbati

(Gawin dito ang tanda ng krus)

P – Ang pagpapala ng ating Panginoong Hesukristo, ang pag-ibig ng Diyos Ama, at ang pakikipagkaisa ng Espiritu Santo nawa'y sumainyong lahat.

B – At sumaiyo rin.

Paunang Salita

(Maaaring basahin ito o isang katulad na pahayag)

P – Sa pamamagitan ng Miyerkules ng Abo, sinisimulan natin ang panahon ng Kuwaresma bilang paghahanda sa Misteryo ng Paskuwa—ang pagpapakasakit, kamatayan, at muling pagkabuhay ni Hesus. Tanda ng pagdadalamhati at pagsisisi, ipinapahid sa ating mga noo ang abo. Subalit itong tanda ng pagsisisi ay dapat na sabayan ng tapat na pagbabalik-loob, ng “metanoia” o ng pagbabagong isip at puso. Umaasa tayo sa kabutihan at awa ng Diyos sapagkat batid natin na hindi sapat ang sarili nating kakayahan.

(Hindi gaganapin dito ang pagsisisi sa kasalanan sapagkat ito ay hinahalinhin ng pagbabasbas at paglalagay ng abo sa ulo. Walang Gloria sa panahon ng Kuwaresma)

Pambungad na Panalangin

P – Manalangin tayo. (Tumahimik)

Ama naming makapang-yarihan, ipagkaloob mong masimulan namin ngayon sa banal na pagkukusang magtiis ng kagutuman ang pakikipagtunggalian bilang mga kapanig ni Kristo. Sa aming pagsugpo sa mga salungat sa pamumuhay sa Espiritu maging amin nawang sandata ang pagtitimpi sa sarili sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B – Amen.

Unang Pagbasa (Jl2:12–18) (Umupo)

Mahalagang panawagan at pagpapahayag ang isiniwalat ng propetang si Joel. Marapat tayong magbalik sa Diyos sapagkat puno siya ng kabutihan at habag para sa atin.

Pagbasa mula sa aklat ni propeta Joel

SINASABI ngayon ng Panginoon: “Mataimtim kayong magsisi at manumbalik sa akin, kayo'y mag-ayuno, manangis at magdalamhati. Magsisi kayo nang taos sa puso, hindi pakitang tao lamang.”

Magbalik-loob kayo sa Panginoon na inyong Diyos. Siya'y may magandang-loob at puspos ng awa, mapagpahinuhod at tapat sa kanyang pangako; laging handang magpatawad at hindi magpaparusa. Maaaring lingapin kayo ng Panginoon at bigyan ng masaganang ani. Kung magkagayon, mahahandugan natin siya ng haing butil at alak. Ang trumpeta ay hipan ninyo, sa ibabaw ng Bundok ng Sion; iniutos ninyo na mag-ayuno ang lahat. Tawagin ninyo ang mga tao para sa isang banal na pagtitipon. Tipunin ninyo ang lahat, matatanda't bata, pati mga sanggol at maging ang mga bagong kasal. Mga saserdote, kayo'y tumayo sa pagitan ng pasukan at ng dambana, manangis kayo't manalangin nang ganito: “Mahabag ka sa iyong bayan, O Panginoon. Huwag mong tulutang kami'y hamaki't pagtawanan ng ibang mga bansa at tanungin, ‘Nasaan ang inyong Diyos?’” Pagkaraan, ipinamalas ng Panginoon na siya'y nagmamalasakit sa kanyang bayan.

— Ang Salita ng Diyos.

B – Salamat sa Diyos.

Salmong Tugunan (Slm 50)

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

Sr. M. C. A. Parco, FSP



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 karumhan / 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 pagpahariin. (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 (2Cor 5:20–6:2)

Si Hesus ang larawan ng biyaya ng Diyos na nagligtas sa atin mula sa kasalanan. Kuwaresma ang panahon kung kailan dapat tayong higit na mapalapit kay Hesus, sa kanyang pagliligtas sa sangkatauhan. Tinatawagan tayo ni San Pablo na malugod natin itong tanggapin.

Pagbasa mula sa ikalawang sulat ni Apostol San Pablo sa mga taga-Corinto

MGA KAPATID, ako'y sugo ni Kristo; parang ang Diyos na rin ang namamanhik sa inyo sa pamamagitan ko: makipagkasundo kayo sa Diyos. Hindi nagkasala si Kristo, ngunit dahil sa atin, siya'y ibinilang na makasalanan upang makipag-isa tayo sa kanya at mapabanal sa harapan ng Diyos sa pamamagitan niya. Yamang kami'y mga katulong sa gawain ng Diyos, ipinamamanhik namin sa inyo na huwag ninyong sayangin ang pagkakataong ibinibigay sa atin ng Diyos. Sapagkat sinasabi niya: “Sa kaukulang panahon ay pinakinggan kita, sa araw ng pagliligtas, sinakloloan kita.” Tingnan ninyo! Ngayon na ang panahong nararapat! Ngayon ang araw ng pagliligtas!

**PAGPAPAHAYAG
NG SALITA NG DIYOS**



— Ang Salita ng Diyos.

B – Salamat sa Diyos.

Awit-Pambungad (Slm 94:8ab)
(*Tumayo*)

B – Kapag ngayo’y napakinggan ang tinig ng Poong mahal, huwag na ninyong hadlangan ang pagsasakatuparan ng mithi n’ya’t kalooban.

Mabuting Balita (Mt 6:1–6, 16–18)

P – Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Mateo

B – Papuri sa iyo, Panginoon.

NOONG panahong iyon, sinabi ni Hesus sa kanyang mga alagad: “Pag-ingatan ninyo na huwag maging pakitang-tao lamang ang paggawa ninyo ng mabuti. Kapag ganyan ang ginawa ninyo, wala kayong matatamong gantimpala buhat sa inyong Amang nasa langit. “Kaya nga, kapag naglilimos ka, huwag mo nang ipagmakaingay ito, katulad ng ginagawa ng mga mapagpaimbabaw doon sa sinagoga at sa mga lansangan.

Ginagawa nila ito upang purihin sila ng mga tao. Sinasabi ko sa inyo: tinanggap na nila ang kanilang gantimpala. Ngunit kung naglilimos ka, huwag mo nang ipaalam ito kahit sa iyong pinakamatalik na kaibigan upang malihim ang iyong paglilimos. At gagantihan ka ng iyong Amang nakakikita ng kabutihang ginagawa mo nang lihim.

“At kapag nananalangin kayo, huwag kayong tumulad sa mga mapagpaimbabaw. Mahilig silang manalangin nang patayo sa mga sinagoga at sa mga panulukang-daan, upang makita ng mga tao. Sinasabi ko sa inyo: tinanggap na nila ang kanilang gantimpala. Ngunit kapag mananalangin ka, pumasok ka sa iyong silid at isara mo ang pinto. Saka ka manalangin sa iyong Amang hindi mo nakikita, at gagantihan ka ng iyong Amang nakakikita ng kabutihang ginagawa mo nang lihim.

“Kapag nag-aayuno kayo, huwag kayong magmukhang malungkot, tulad ng mga mapagpaimbabaw. Hindi sila nag-aayos upang malaman ng mga

tao na sila’y nag-aayuno. Sinasabi ko sa inyo: tinanggap na nila ang kanilang gantimpala. Kapag ikaw ay nag-aayuno, mag-ayos ka ng buhok at maghilamos upang huwag mapansin ng mga tao na nag-aayuno ka. Ang iyong Amang hindi mo nakikita ang siya lamang makaaalam nito. Siya na nakakikita ng kabutihang ginagawa mo nang lihim, ang gaganti sa iyo.”

— Ang Mabuting Balita ng Panginoon.

B – Pinupuri ka namin, Panginoong Hesukristo.

Homiliya (*Umupo*)

Pagbabasbas ng Abo (*Tumayo*)

P– Minamahal na mga kapatid, manalangin tayo sa Amang Maykapal upang ang abong sa ulo natin ilalagay para ipahiwatig ang pagbabagong buhay ay marapatin niyang gawaran ng kanyang pagpapala at malaking pagmamahal. (*Tumahimik*)

Ama naming mapagpatawad, kinukupkop mo at itinatampok ang umaamin sa kasalanan at ikinalulugod mo ang nagbabagong-buhay. Dinggin mo kami at kupkupin sa pagkakaloob mo ng pagpapala (+) bilang pagtatampok sa iyong mga lingkod na naglalagay ng abo sa ulo. Sa pagganap ng apatnapung araw na paghahanda para sa Pasko ng Pagkabuhay marapatin mong kami’y maging dalisay para sa pagdiriwang ng tagumpay ng iyong Anak na siyang namamagitan kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B – Amen.

(*Tahimik na wiiwiskan ng banal na tubig ang abo*)

Paglalagay ng Abo

(*Lalagyan ng abo ng pari ang bawa’t dumudulog habang kanyang sinasabi: Magbagong-buhay ka at sa Mabuting Balita sumampalataya. O kaya: Alalahanin mong abo ang iyong pinanggalingan at abo rin sa wakas ang iyong babalikan. Samantalang ginaganap ang paglalagay ng abo, aawitin ang mga nababagay na awit.*)

Panalangin ng Bayan

P – Sa pagpasok natin sa panahon ng Kuwaresma inaanyayahan tayong tumugon sa Diyos na tumatawag sa atin upang magbalik sa kanya nang buong puso:

T – Panginoon, dinggin mo ang iyong bayan.

L – Bilang isang Simbahan makaisa nawa tayo ni Kristo sa kanyang pagpapakasakit sa pagpasok natin sa panahong ito ng Kuwaresma. Manalangin tayo: (**T**)

L – Madisiplina nawa natin ang ating mga sarili sa pamamagitan ng pag-aayuno at pagsasakripisyo. Manalangin tayo: (**T**)

L – Imulat nawa natin ang ating mga mata sa mga kapatid nating lubos na nanganailangan sa pamamagitan ng pagkakawanggawa at taus-pusong paglilingkod. Manalangin tayo: (**T**)

L – Maging masaya at mapayapa nawa sa piling ng Diyos ang mga kapatid nating yumao. 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 – O Diyos na mahabagin, tunghayan mo ang mga kahilingan namin. Nawa ang mga abong aming tinanggap ay tunay na maging sagisag ng aming pangakong tuparin ang iyong kalooban.

Hinihiling namin ito sa pamamagitan ni Kristong aming Panginoon.

B – Amen.



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, ginaganap namin ang paghahaing ito bilang maringal na pasimula sa apatnapung araw na paghahanda. Ang aming kusang pagtitiis at pagmamalasakit ay makapagdalisay nawa sa aming masasamang hilig upang kami'y pagindapating makinabang sa iyong Anak na para sa ami'y nagpakasakit bilang aming Tagapamagitan kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B – Amen.

Prepasyo (Kuwaresma IV)

P – Sumainyo ang Panginoon.

B – At sumaiyo rin.

P – Itaas sa Diyos ang inyong puso at diwa.

B – Itinaas na namin sa Panginoon.

P – Pasalamat natin ang Panginoong ating Diyos.

B – Marapat na siya ay pasalamat.

P – Ama naming makapangyarihan, tunay ngang marapat na ikaw ay aming pasalamat sa pamamagitan ni Hesukristo na aming Panginoon.

Sa aming kusang pagtitiis ng hirap tinutulungan mong aming maitumpak ang kinamihasnang pagsalungat sa pananagutang iyong iniatas. Sa aming pagtulad sa Anak mong mahal na nagpakasakit para sa tanan, ang pagsisikap nami'y iyong kinalulugdan at ang pagpapakabuti nami'y iyong ikinararangal.

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 Panginoong Diyos ng mga hukbo! Napupuno ang langit at lupa ng kadakilaan mo! Osana sa kaitaasan! Pinagpala ang naparirito sa ngalan ng Panginoon! Osana sa Kaitaasan! (Lumuhod)

Pagbubunyi (Tumayo)

B – Si Kristo'y namatay! Si Kristo'y nabuhay! Si Kristo'y babalik sa wakas ng panahon!

PAKIKINABANG

Ama Namin



SAMBUHAY MISSION APPEAL

Be a mission partner for Sambuhay!



Sambuhay Misalette 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 Misalette (English or Filipino)	1 SUNDAY	P 4,000
Sambuhay Sunday Misalette (Hiligaynon)	1 SUNDAY	P 1,500
Sambuhay First Friday	1 FRIDAY	P 2,000
Sambuhay Sunday Misalette (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/sambuhaymisalettePH Facebook.com/sambuhay.missalette

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 kasalanan ng sanlibutan. Mapalad ang mga inaanyayahan sa kanyang piging.

B – Panginoon, hindi ako karapat-dapat na magpatuloy sa iyo ngunit sa isang salita mo lamang ay gagaling na ako.

Antipona sa Komunyon (Slm 1:2-3)

Aani ng kasiyang bungang pakikinabangan ang nagsasaalang-alang sa utos ng Poong mahal, sa maghapon araw-araw.

Panalangin Pagkapakinabang (Tumayo)

P – Manalangin tayo. (Tumahimik)

Ama naming mapagmahal, ang pinagsaluhan namin ay amin nawang pakinabangan sa pagkakamit ng dulot na kagalingan ng kagutumang kusa naming pinagtitiisan at iyong kinalulugdan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B - Amen.

PAGTATAPOS

P - Sumainyo ang Panginoon.

B - At sumaiyo rin.

Pagbabasbas

P – Yumuko kayo't hingin ang biyaya ng Diyos. (Tumahimik)

Ilayo nawa kayo sa lahat ng makapipinsala at pagpalain nawa kayo ng bawat mabuti at ganap na kaloob ng Diyos ngayon at magpasawalang hanggan.

B – Amen.

P - Pamalagiin nawa niyang nananahan ang kanyang Salita sa inyong kalooban at puspusin nawa niya kayo ng kaligayahang walang hanggan.

B - Amen.

P - Patnubayan nawa kayo ng Diyos sa pagtahak sa kanyang landas upang lagi ninyong mabatid kung ano ang tama at marapat samantalang kayo ay naglalakbay patungo sa kalangitan kanyang pamana magpasawalang hanggan.

B - Amen.

P – Pagpalain kayo ng makapangyarihang Diyos, Ama at Anak (+) at Espiritu Santo.

B – Amen.

Pangwakas

P - Tapos na ang Banal na Misa. Humayo kayong mapayapa.

B - Salamat sa Diyos.