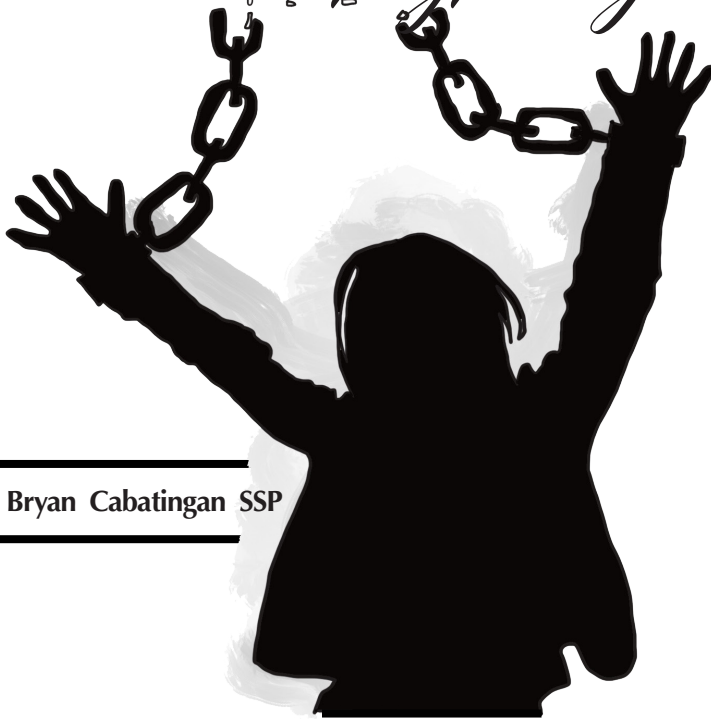




## MGA KAUTUSANG

### *Mapagpalaya*



Cl. Bryan Cabatingan SSP

Sinanay kami mula pagkabata. Sng aking ina na tuwing sisimba kami, dapat *presentable* ang mga kasuotan na aming gagamitin. Karaniwang may kamahalan o magagandang klase ng mga damit ang mga ito at may bukod na lugar sa aming aparador. Hindi namin maaaring gamitin ang mga ito sa ibang mga lakad. Laan lamang ito para sa tahanan ng Diyos, ang simbahan. Liban sa mga panlabas na kaugalian, ipinaaalala rin sa amin ang tamang mga asal sa loob ng simbahan gaya ng katahimikan at pagkilos nang taimtim.

Marahil makaluma at nakasasakal kung ituring ng ilan ang mga panuntunan ng

simbahan hindi lamang sa pananamit at pagkilos sa loob ng tahanan ng Diyos kundi pati na rin sa aspetong moral. Subalit ano nga ba ang halaga/saysay/kabuluhan ng mga kautusang itinagubilin sa atin?

Una, pinalalaya tayo ng mga utos ng Diyos mula sa pagkaalipin sa kasalanan. Sa unang pagbasa, maririnig natin ang Sampung Utos ng Diyos na ibinigay kay Moises. Hindi ibinigay ng Diyos ang *Decalogue* upang siilin ang kalayaan ng mga Israelita kundi upang bigyan sila ng gabay kung paano mamuhay nang matuwid. Para naman sa ating mga Kristiyano, saligan ang mga utos na ito kung paano tayo nararapat sumampalataya,

umasa, at umibig (cf. Mt. 22:34-40). Sa pagsunod natin sa mga utos na ito, pinagtitiyay pa natin ang ating ugnayan at pagmamahal sa Diyos at sa kapwa.

Ikalawa, layunin din ng mga utos ng Diyos ang kabutihang panglahat o *common good*. Sa ikalawang pagbasa, sinasabi ni San Pablo na para sa mga Hudyo, si Hesukristo ay katitisan o balakid at para naman sa mga Hentil ay isang kahangalan. Hindi ba't ganito rin ang pangungutya ng ilang mga hindi tumatanggap sa aral ng Panginoon? Kahali-halina sa tainga ang kanilang mga slogan na para bagang inaalok ka ng mga mabilisang paglutas sa iyong mga suliranin: "*My body, my choice*" / "*My body, my rules*". Subalit kung uusisaing maiigi, makasarili ang mga ganitong pag-iisip. Dapat pinagsisilbihan ng anomang batas ang kabutihan para sa lahat at hindi lamang ng iilan.

Panghuli, hindi tayo sumusunod sa mga utos ng Diyos para lamang masabing tayo'y matuwid (*blind obedience*). Sa ebanghelyo makikita nating itinaboy ng Panginoong Hesus ang mga nagtitinda ng mga hayop at mga mamamalit-salapi sa templo sabay sabing: "Alisin ninyo rito ang mga iyan! Huwag ninyong gawing palengke ang bahay ng aking Ama." Sigasig at pagsinta sa Ama ang naghari kay Hesus sa oras na yaon. Maging ganito rin nawa ang ating sigasig at layunin sa pagsunod sa mga utos ng Diyos at ng Simbahan: Lubos na pagtitiwala sa Diyos at sa Inang Simbahang nag-uutos, sumasampalatayang ang ating kabutihan ang kanila lamang hangad.

## PASIMULA

### Antipona sa Pagpasok

(Slm 25:15–16)

(Basahin kung walang pambungad na awit.)

**Tangi kong inaasahan ang Diyos na kaligtasan. Paa ko’y pina-kawalan sa bitag na nakaumang ’pagkat ako’y kanyang mahal.**

### Pagbati

(Gawin dito ang tanda ng krus.)

**P** – Sumainyo ang Panginoon.

**B** – At sumaiyo rin.

### Paunang Salita

(Maaring basahin ito o isang katulad na pahayag.)

**P** – Sa unang pagbasa, maririnig natin ang Sampung Utos ng Diyos. Sa ating pagtupad nito, nakatatagpo rin natin ang Diyos. Sa ikalawang pagbasa, sinasabi ni San Pablo na si Hesukristo ang kapangyarihan at karunungan ng Diyos. Si Hesukristo ang kabuuan ng pagbubunyang ng Diyos ng kanyang sarili sa tao.

### Pagsisipi

**P** – Mga kapatid, aminin natin ang ating mga kasalanan upang tayo’y maging marapat gumanap sa banal na pagdiriwang. (Tumahimik)

**B** – Inaamin ko sa makapangyarihang Diyos at sa inyo, mga kapatid, na lubha akong nagkasala (dadagok sa dibib) sa isip, sa salita, sa gawa, at sa aking pagkukulang. Kaya isinasamo ko sa Mahal na Birheng Maria, sa lahat ng mga anghel at mga banal at sa inyo, mga kapatid, na ako’y ipanalangin sa Panginoong ating Diyos.

**P** – Kaawaan tayo ng makapangyarihang Diyos, patawarin tayo sa ating mga kasalanan at patnubayan tayo sa buhay na walang hanggan.

**B** – Amen.

**P** – Panginoon, kaawaan mo kami.

**B** – Panginoon, kaawaan mo kami.

**P** – Kristo, kaawaan mo kami.

**B** – Kristo, kaawaan mo kami.

**P** – Panginoon, kaawaan mo kami.

**B** – Panginoon, kaawaan mo kami.

(Walang Gloria sa panahon ng Kuwaresma.)

### Pambungad na Panalangin

**P** – Manalangin tayo. (Tumahimik)  
Ama naming makapangya-

rihan ikaw ay maibigin at butihin sa tanan. Itinuturo mo na ang lunas sa kasalanan ay nasa kusing pagpapakasakit, pagdalangin, at pagmamalasakit. Tunghayan mo ang aming pag-amin sa nagawang pagsuway upang sa pagpapatirapa ng aming budhi sa iyong harap kami’y lagi mong maibangon dahil sa iyong pag-ibig na tapat sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

**B** – Amen.

## PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



### Unang Pagbasa (Ex 20:1–17) (Umupo)

*Ipinagkaloob ng Diyos ang Sampung Utos kay Moises upang makilala ng sambayanan na nagmumula ang tunay na pagsamba sa dalisay na pananalig sa kanya at sa pagmamahal sa kapwa.*

### Pagbasa mula sa aklat ng Exodo

NOONG mga araw na iyon, sinabi ng Diyos: “Ako ang Panginoon, ang inyong Diyos na naglabas sa inyo sa Egipto at humango sa inyo sa pagkaalipin.

“Huwag kayong magkakaroon ng ibang diyos, maliban sa akin. “Huwag kayong magkakaroon ng diyus-diyusan o kaya’y larawan o rebulto ng anumang nilalang na nasa himpapawid, nasa lupa o nasa tubig. Huwag kayong yuyukod o maglilingkod sa alinman sa mga diyus-diyusang iyan sapagkat akong Panginoon ay mapanibughuin. Parurusahan ko ang lahat ng aayaw sa akin pati ang kanilang mga anak hanggang sa ikaapat na salinlahi. Ngunit ang lahat ng umiibig sa akin ay pagpapalain ko hanggang sa kanilang kaapu-apuhan.

“Huwag ninyong babanggitin sa walang kabuluhan ang pangalang Panginoon sapagkat parurusahan ko ang sinumang bumanggit nito nang walang kabuluhan.

“Italaga ninyo sa akin ang Araw ng Pamamahinga. Anim na araw kayong gagawa ng inyong gawain. Ang ikapitong araw ay Araw ng Pamamahinga, at itatalaga ninyo sa akin. Sa ikapitong araw, walang gagawa isa man sa inyo; kayo, ang inyong mga anak, mga katulong, ang inyong mga hayop o sinumang naninirahan sa inyong

bayan. Anim na araw na ginawa ko ang langit, ang lupa, ang mga dagat at ang lahat ng nasa mga ito; namahinga ako sa ikapitong araw. Itinangi ko ito at itinalaga para sa akin.

“Igalang ninyo ang inyong ama’t ina. Sa gayo’y mabubuhay kayo nang matagal sa lupaing ibinigay ko sa inyo.

“Huwag kayong papatay.

“Huwag kayong manganga-lunya.

“Huwag kayong magnanakaw.

“Huwag kayong sasaksi sa di katotohanan laban sa inyong kapwa.

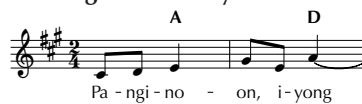
“Huwag ninyong pag-iimbutan ang sambahayan ng inyong kapwa: ang kanyang asawa, mga alila, mga baka, asno o ang anumang pag-aari niya.”

— Ang Salita ng Diyos.

**B** – Salamat sa Diyos.

### Salmong Tugunan (Slm 18)

**T** – Panginoon, iyong taglay ang Salitang bumubuhay.



**1.** Ang batas ng Panginoon ay batas na walang kulang,/ ito’y utos na ang dulot sa tao ay bagong buhay;/ yaong kanyang mga batas ay mapagtitiwalaan,/ nagbibigay ng talino sa lahat ang kaisipan. **(T)**

**2.** Ang tuntuning ibinigay ng Poon ay wastong utos,/ liligaya ang sinuman kapag ito ang sinunod;/ ito’y wagas at matuwid pagkat mula ito sa Diyos,/ pang-unawa ng isipan yaong bungang idudulot. **(T)**

**3.** Yaong paggalang sa Poon ay marapat at mabuti,/ isang banal na tungkulin na iiral na parati;/ pati mga hatol niya’y matuwid na kahatulan,/ kapag siya ang humatol, ang pasya ay pantay-pantay. **(T)**

**4.** Ito’y higit pa sa ginto, na maraming nagnanais,/ higit pa sa gintong lantay na ang hangad ay makamit;/ matamis pa kaysa pulot, sa pulot na sakdal tamis,/

kahit anong pulot ito na dalisay at malinis. (T)

### **Ikalawang Pagbasa (1 Cor 1:22–25)**

*Ayon kay San Pablo, higit nating natututunan ang karunungan ng Diyos sa pamamagitan ng krus ni Hesus. Isinugo ng Ama ang kanyang Anak sa daigdig upang ipaunawa sa atin ang pagmamalasakit at dakilang pag-ibig ng Diyos.*

### **Pagbasa mula sa unang sulat ni Apostol San Pablo sa mga taga-Corinto**

MGA KAPATID: Ang mga Judio’y humihingi ng kababalaghan bilang katunayan. Karunungan naman ang hinahanap ng mga Griego. Ngunit ang ipinangangaral nami’y si Kristong ipinako sa krus— isang katitisan sa mga Judio at kahangalan para sa mga Hentil. Subalit sa mga tinawag ng Diyos, maging Judio at Griego, si Kristo ang kapangyarihan at karunungan ng Diyos. Sapagkat ang inaakala nilang kahangalan ng Diyos ay karunungan higit kaysa lahat ng karunungan ng tao, at ang inaakala namang kahinaan ng Diyos ay lakas na higit sa lahat ng kalakasan ng tao.

— Ang Salita ng Diyos.

### **B – Salamat sa Diyos.**

### **Awit-Pambungad (Jn 3:16) (Tumayo)**

**B – Pag-ibig sa sanlibutan ng D’yos ay gayun na lamang, kanyang Anak ibinigay, upang mabuhay kailanman ang nananalig na tunay.**

### **Mabuting Balita (Jn 2:13–25)**

**P** – Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Juan

**B – Papuri sa iyo, Panginoon.**

MALAPIT na ang Paskuwa ng mga Judio, kaya’t pumunta si Hesus sa Jerusalem. Nakita niya sa templo ang mga nagbibili ng mga baka, mga tupa, at mga kalapati, at mga namamalit ng salapi. Gumawa siya ng isang panghagupit na lubid at ipinagtabuyang palabas ang mga mangangalakal, pati mga baka at tupa. Isinabog niya ang salapi ng mga namamalit at pinagtataob ang kanilang

mga hapag. Sinabi niya sa mga nagbibili ng kalapati, “Alisin ninyo rito ang mga iyan! Huwag ninyong gawing palengke ang bahay ng aking Ama!” Naalaala ng kanyang mga alagad na sinasabi sa Kasulatan, “Ang aking malasakit sa iyong bahay ay parang apoy na nag-aalab sa puso ko.”

Dahil dito’y tinanong siya ng mga Judio, “Anong tanda ang maibibigay mo upang patunayang may karapatan kang gawin ito?” Tumugon si Hesus, “Gibain ninyo ang templong ito at muli kong itatayo sa loob ng tatlong araw.” Sinabi ng mga Judio, “Apat-napu’t anim na taon na ginawa ang templong ito, at itatayo mo sa loob lamang ng tatlong araw?”

Ngunit ang templong tinutukoy ni Hesus ay ang kanyang katawan. Kaya’t nang siya’y muling mabuhay, naalaala ng kanyang mga alagad na sinabi niya ito; at naniwala sila sa Kasulatan at sa mga sinabi ni Hesus.

Nang pista ng Paskuwa, nasa Jerusalem si Hesus. Marami ang sumampalataya sa kanya nang makita nila ang mga kababalaghang ginawa niya. Subalit hindi nagtiwala sa kanila si Hesus, sapagkat kilala niya silang lahat. Hindi na kailangang may magsalita pa sa kanya tungkol sa kaninuman, sapagkat talastas niya ang kalooban ng lahat ng tao.

— Ang Mabuting Balita ng Panginoon.

**B – Pinupuri ka namin, Panginoong Hesukristo.**

### **Homiliya (Umupo)**

### **Pagpapahayag ng Pananampalataya (Tumayo)**

**P- 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 kinaroroonan 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 nanga-bubuhay 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 dakilang Ama upang makapag-alay tayo sa kanya ng dalisay na pagsamba. Sa bawat kahilingan, sabihin natin:

**T – Panginoon, dinggin mo ang iyong bayan.**

**L** – Ituring nawa namin ang aming kapwa bilang bahagi ng Katawan ni Kristo. Mapagtanto nawa namin na ang karapatan at kapakanan ay kailangang igalang at ipagtaggol. Manalangin tayo: (T)

**L** – Magtulungan nawa ang mga pinuno ng Simbahan at pama-halaan tungo sa pagpapaunlad ng buhay ng bawat mamamayan, lalo na ng mga maliliit sa lipunan. Manalangin tayo: (T)

**L** – Isapuso nawa namin ang Sampung Utos ng Diyos. Maging tanda nawa ng aming pag-ibig at pananalig sa kanya ang pagtupad namin sa mga ito. Manalangin tayo: (T)

**L** - Pahalagahan nawa namin ang aming mga katawan bilang templo ng Espiritu Santo. Talikdan nawa namin ang mga gawaing mahalay, marahas, at nakapipinsala sa ating pagkatao at sa aming kapwa. 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, gawin mong dalisay ang aming mga puso. Tulungan mo kaming mahalin ka at paglingkuran nang buong katapatan. Hinihiling namin ito sa ngalan 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, kailugdan mo ang aming paghahain upang ang mga kasalanan naming ihinihingi ng kapatawaran sa iyo ay matutuhan din naming ipatawad sa kapwa tao sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.  
**B** – Amen.

**Prepasyo** (*Kuwaresma I*)

**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.

Binibigyan mo kami ng bagong pagkakataon upang ganapin ang paghahanda ngayon para sa pagdiriwang ng muling pagkabuhay. Kaisa ng iyong Anak na minamahal aming inilalaan ang panahon, talino't yaman para ganapin ang iyong kalooban na ang kapwa tao ay lubos na damayan. Sa pagdiriwang namin sa aming pagsilang bilang mga kaanib ng iyong sambayanan, kami'y iyong pinagkakamit ng katayuang ganap sa pagtatangkilik.

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*)



**SAMBUHAY MISSION APPEAL**

*Be a mission partner for Sambuhay!*



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 sambuhay.missalette@gmail.com Facebook.com/sambuhaymissalettePH  
88953416 marketing@stpauls.ph Facebook.com/sambuhay.missalette

**Pagbubunyi** (*Tumayo*)

**B** – Sa krus mo at pagkabuhay kami'y natubos mong tunay, Poong Hesus naming mahal, iligtas mo kaming tanan ngayon at magpakailanman.

**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**

**Paanayaya sa Pakikinaabang** (*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 84:3-4)

**Mga mayang nagpupugad sa templo mo'y nagagalak. Panginoon, silang lahat sa piling mo bawat oras ay talagang mapapalad.**

**Panalangin Pagkapakinabang** (*Tumayo*)

**P** – Manalangin tayo. (*Tumahimik*)  
Ama naming mapagmahal, sa pakikinaabang namin sa iyong banal na piging, pinagsalu-

saluhan namin ang bigay mong pagkain. Ang ginaganap namin ngayon sa pagdiriwang ay lubos nawang mangyari sa gawain namin araw-araw 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*)

Ama naming mapagpala, basbasan mo ng tibay ng kalooban ang iyong sambayanan upang mamalaging tapat sa pagsunod sa iyo at maligayang magkamit ng pagmamahal mo sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo 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 taglay ang kapayapaan upang ang Panginoon ay mahalin at paglingkuran.

**B** - Salamat sa Diyos.