



## SALUBUNGIN ANG LIWANAG



**P. Paul J. Marquez, SSP**

Lampas langit ang tuwa na nadama ng mga Hebreo nang lumaya sila sa Egipto. Natapos na ang mahaba nilang pagtitiis bilang mga alipin sa paganong bansa. Wala na ang kalabang nagpapahirap sa kanila. Diyos ang may pakana ng pagliligtas na ito, at si Moises ang pinili niyang maging lider ng mga Hebreo.

Sa kabila ng pagliligtas ng Diyos sa atin, nagiging mareklamo pa rin ang tao katulad ng mga Hebreo. Nang matagpuan nila ang kanilang sarili sa disyerto at nagsimulang kumalam ang kanilang mga sikmura, nagsimula silang umangal kay Moises. Tinuya nila ito, at pinagdudahang dinala sila nito ilang para patayin sa gutom. Nilingon nila ang Egipto at ipinagmalaki kay Moises na doo'y nakakakain sila ng karne at anumang tinapay na ibig nila.

Nakalimutan ng mga Hebreo na ang katumbas ng karne at mga tinapay na kinain nila sa Egipto ay isang buhay ng pang-

aalipin. Sa disyerto, inimitahan sila ng Diyos na mabuhay bilang mga taong malaya. Hindi kaagad dinala ng Diyos ang mga Hebreo sa Lupang Pangako ng Canaan. Sa disyerto sinubok ng Panginoon ang kanilang katapatan sa kanya.

Hindi tayo nalalayo sa mga Hebreo. Pagkatapos tayong iahon ng Diyos mula sa pagkakalugmok sa bisyo o sa kasalanan, nililingon pa rin natin ang lumang buhay. Kung minsang hirap tayong bumitiw sa mga bisyo. Patuloy pa rin ang panlilinlang ng kaaway na nagbubuyo sa atin sa pagkakasala. Sa pagpapaubaya natin sa layaw at pang-aakit ng laman, nalulugmok pa rin tayo sa buhay-alipin sa halip na buhay ng kalayaan kapiling ang mapagkalingang Diyos. Sa sulat ni San Pablo sa mga taga-Efeso, madiin niyang sinabi sa mga bagong Kristiyano: *"Iwan na ninyo ang dating pamumuhay. Hubarin na ninyo ang dating pagkatao, na napapahamak dahil sa masasamang pita."*

Binigyan ng Diyos ang mga Hebreo ng tinapay at pugo. Sa simula'y natuwa sila sa pagkaing tinanggap nila hanggang dumating ang panahon na nasuklam sila sa pagkaing ibinibigay sa kanila ng Diyos dahil nagsawa sila sa paulit-ulit na uri ng pagkain. Ang disyerto ang pook ng pagsubok ng Diyos at ang pagsasanay niya sa atin para sumunod sa kanya. Tinuturuan tayo ng Diyos sa mga "disyerto" ng buhay kung paano bumalik sa pagiging simple at kalimutan ang komplikadong buhay ng Egipto.

Madali maging tapat sa Diyos kung malusog at maligaya tayo, ngunit paano kung may malubha tayong sakit at kapos sa mga pangangailangan? Sa "disyerto" ng pandemyang patuloy nating hinaharap, nakikinig pa rin ba tayo sa Diyos at sinusubukang sipatin ang mga magandang pagbabagong nangyari sa ating buhay? O baka mas maling lingunin ang "Egipto" ng nakaraan, kasabay ang panghihinayang sa karangyaan ng buhay na dulot ng buhay-alipin?

Ibinibigay ni Jesus ang kanyang sarili para maging pagkain natin sa araw-araw na paglalakbay sa disyerto. Sikapin nating makilala siya nang personal upang makinabang tayo sa kanyang buong pagkatao at pagka-Diyos, at upang mapagtagumpayan natin ang tukso. Sa kanya tayo matututo kung paano mag-isip, mag-desisyon, kumilos. Sa kanya tayo matutong magpaka-tao. Sa piling ng Diyos, pasulong ang daan na ating tinatahak. Tiyak ang kanyang tulong sa ating pagtalikod sa dilim ng nakaraan at pagsalubong sa liwanag ng isang bagong buhay.

## PASIMULA

**Antipona sa Pagpasok** (Slm 70:1, 5)  
(*Basahin kung walang pambungad na awit.*)

Ngayon ako'y iyong iligtas nang di ako mapahamak. Dulutan mo ng paglingap nang buhay ko'y di mabihag, D'yos ko, sa aki'y mahabag.

### Pagbati

(*Gawin dito ang tanda ng krus.*)

**P**—Sumainyo ang Panginoon.  
**B**—At sumainyo rin.

### Paunang Salita

(*Maaaring gamitin ito o kahalintulad na pahayag.*)

**P**—Ang pagtugon ng Diyos sa ating mga pangangailangan ay patotoo sa walang hanggang pagmamahal niya sa atin. Subalit tinatanggap ba natin ang kanyang pagpapalang espirituwal na hindi matutumbasan ng kahit na anumang luho ng daigdig? Patuloy ang paanyaya ni Hesus sa atin: “Ako ang tinapay na nagbibigay-buhay.”

Ipinagdiriwang din natin ngayon ang Linggo ni San Juan Maria ng Vianney, patron ng mga pari. Ipanalangin natin ang ating mga pari upang maging tapat sila kay Hesus: Ang tinapay ng buhay.

### Pagsisisi

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

**P**—Isinugong Tagapagligtas sa mga nagsisisi: Panginoon, kaawaan mo kami.

**B**—Panginoon, kaawaan mo kami.

**P**—Dumating na Tagapag-anyaang 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.

## Gloria

**Papuri sa Diyos sa kaitaasan at sa lupa'y kapayapaan sa mga taong kinalulugdan niya. Pinupuri ka namin, dinarantal ka namin, sinasamba ka namin, ipinagbubunyi ka namin, pinasasalamat ka namin dahil sa dakila mong angking kapurihan. Panginoong Diyos, Hari ng langit, Diyos Amang makapangyarihan sa lahat. Panginoong Jesukristo, Bugtong na Anak, Panginoong Diyos, Kordero ng Diyos, Anak ng Ama. Ikaw na nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan, maawa ka sa amin. Ikaw na nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan, tanggapin mo ang aming kahilingan. Ikaw na naluluklok sa kanan ng Ama, maawa ka sa amin. Sapagkat ikaw lamang ang banal, ikaw lamang ang Panginoon, ikaw lamang, O Hesukristo, ang Kataas-taasan, kasama ng Espiritu Santo sa kadakilaan ng Diyos Ama. Amen.**

### Pambungad na Panalangin

**P**—Manalangin tayo (*Tumahimik*)

Ama naming makapangyarihan, manatili kang kapiling ng iyong sambayanan na iyong laging kinahahabagan at pinagbibigyan upang ang itinampok ng iyong pamumuno at pagsubaybay ay muli mong ikalugod at panatilihin mong kinalulugdan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

**B**—Amen.

### PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



#### Unang Pagbasa

(Ex 16:2-4, 12-15) (*Umupo*)

*Tunay na sagana ang pagpapala ng Diyos sa kanyang liping hinirang. Sa gitna ng mga pagsuway natin sa kanya, 'di pa rin niya tayo pinababayaan bagkus, lalong nag-iibayo ang kanyang pagmamahal.*

#### Pagbasa mula sa aklat ng Exodo

NOONG mga araw na iyon, ang mga Israelita'y nagreklamo kina Moises at Aaron. Sinabi nila, “Mabuti pa sana'y pinatay na kami ng Panginoon sa Egipto. Doon, nakakakain kami ng

karne at tinapay hanggang gusto namin. Dito naman sa ilang na pinagdalhan ninyo sa amin, mama-matay kami sa gutom.” Sinabi ng Panginoon kay Moises, “Pauulanan ko kayo ng tinapay mula sa langit. Araw-araw, palalabasin mo ng bahay ang mga tao para mamulot ng kakanin nila sa maghapon. Sa pamamagitan nito'y susubukin ko kung hang-gang saan nila susundin ang aking mga tagubilin. Narinig ko ang reklamo ng mga Israelita. Sabihin mo sa kanila na pagtatakipsilim, bibigyan ko sila ng karne. Sa umaga, bibigyan ko sila ng tina-pay hanggang gusto nila. Sa gayo'y malalaman nilang ako ang Panginoon, ang kanilang Diyos.”

Nang magtakipsilim, dumagsa sa kampo ang napakaraming pugo. Kinaumagahan naman ay makapal na makapal ang hamog sa paligid ng kampo. Nang mapawi ang hamog, nakita nilang ang lupa'y nalalagan ng maliliit at maninipis na mga bagay na animo'y pinipig. Hindi nila alam kung ano iyon, kaya nagtanungan sila, “Ano kaya ito?”

Sinabi ni Moises, “Iyan ang tinapay na bigay sa inyo ng Panginoon.”

—Ang Salita ng Diyos.

**B**—Salamat sa Diyos.

### Salmong Tugunan (Slm 77)

**T**—Panginoon ang nagbigay ng pagkaing bumubuhay.



Pa - ngi - no - on ang



nag - bi - bi - gay ng



pag - ka - ing bu - mu - bu - hay.

**1.** Ito'y aming narinig na, kaya naman aming alam,/ nagbuhat sa aming nuno na sa ami'y isinaysay./ Totoong kahanga-hanga ang tinutukoy na bagay,/ mga ginawang dakila ng Panginoong Maykapal. (**T**)

**2.** Gayun pa man, itong Diyos nag-utos sa kalangitan,/ at ang mga pinto nito'y agad-agad na

nabuksan./ Bunga nito, ang pagkai'y bumuhos na parang ulan,/ ang pagkain nilang manna, sa kanila'y ibinigay. (T)

3. Ang kaloob na pagkai'y pagkain ng mga anghel,/ hindi sila nagkukulang, masagana kung dumating./ Inihatid sila ng Diyos sa banal niyang lupain,/ sa bundok niyang inagaw sa kalabang naniniil. (T)

### **Ikalawang Pagbasa** (Ef 4:17, 20–24)

*Pinaaalalahanan tayo ni San Pablo na mamuhay nang marangal at may takot sa Maykapal. Mangyayari lamang ito kung tutupdin natin nang may pagpapakumbaba ang mga aral ni Hesus.*

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

MGA kapatid, sa ngalan ng Panginoon, ito ang sinasabi ko't iginigiit: huwag na kayong mamuhay na gaya ng mga Hentil. Walang kabuluhan ang kanilang iniisip. Hindi ganyan ang natutunan ninyo kay Kristo—kung talagang pina-kinggan ninyo ang aral niya at naturuan kayo ng katotohanang kay Hesus. Iwan na ninyo ang dating pamumuhay. Hubarin na ninyo ang dating pagkatao, na napapahamak dahil sa masa-samang pita. Magbago na kayo ng diwa at pag-iisip; at ang dapat makita sa inyo'y ang bagong pagkatao na nilikhang kalarawan ng Diyos, kalarawan ng kanyang katuwiran at kabanalan.

—Ang Salita ng Diyos.

**B—Salamat sa Diyos.**

### **Aleluya** (Mt 4:4b) (*Tumayo*)

**B—Aleluya! Aleluya! Ang tao ay nabubuhay sa Salita ng Maykapal na pagkaing kanyang bigay. Aleluya! Aleluya!**

### **Mabuting Balita** (Jn 6:24–35)

**P**—Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Juan.

**B—Papuri sa iyo, Panginoon.**

NOONG panahong iyon, nang makita ng mga tao na wala na si Hesus, ni ang kanyang mga alagad, sa lugar na kinainan ni Hesus ng tinapay, sila'y sumakay

sa mga bangka at pumunta rin sa Capernaum upang hanapin si Hesus.

Nakita nila si Hesus sa ibayo ng lawa, at kanilang tinanong, “Rabi, kailan pa kayo rito?” Sumagot si Hesus, “Sinasabi ko sa inyo: hinahanap ninyo ako, hindi dahil sa mga kababalaghang nakita ninyo, kundi dahil sa nakakain kayo ng tinapay at nabusog. Gumawa kayo, hindi upang magkaroon ng mga pagkaing nasisira, kundi upang magkaroon ng pagkaing hindi nasisira at nagbibigay ng buhay na walang hanggan. Ibigay ito sa inyo ng Anak ng Tao, sapagkat siya ang binigyan ng kapangyarihan ng Diyos Ama.” Kaya't siya'y tinanong nila, “Ano po ang dapat naming gawin upang aming maganap ang kalooban ng Diyos?” “Ito ang ipinagagawa sa inyo ng Diyos: manalig kayo sa sinugo niya,” tugon ni Hesus. “Ano pong kababalaghan ang maipakikita ninyo upang manalig kami sa inyo? Ano po ang gagawin ninyo?” tanong nila. “Ang aming mga magulang ay kumain ng manna sa ilang, ayon sa nasusulat, ‘Sila'y binigyan niya ng pagkaing mula sa langit,’” dugtong pa nila. Sumagot si Hesus, “Dapat ninyong malamang hindi si Moises ang nagbigay sa inyo ng pagkaing mula sa langit, kundi ang aking Ama. Siya ang nagbibigay sa inyo ng tunay na pagkaing mula sa langit. Sapagkat ang pagkaing bigay ng Diyos ay yaong bumaba mula sa langit at nagbibigay-buhay sa sanlibutan.” “Ginoo,” wika nila, “bigyan po ninyo kaming lagi ng pagkaing iyon.” “Ako ang pagkaing nagbibigay-buhay,” sabi ni Hesus. “Ang lumalapit sa akin ay hindi na magugutom, at ang nananalig sa akin ay hindi na mauuhaw kailanman.”

—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 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 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**—Hindi nagpapabaya ang ating Amang nasa langit. Batid niya ang ating mga pangangailangan kaya naman dumulog tayo sa kanya nang may pagpapakumbaba. Idalangin natin:

**T—Ama namin, dinggin mo kami.**

**L**—Maging masigasig nawa ang mga pinuno ng ating Simbahan sa pagtuturo tungkol sa kahalagahan at grasyang ating tinatamo sa banal na Eukaristiya: Manalangin tayo: (T)

**L**—Maipadama nawa ng mga namumuno sa pamahalaan ang pag-asa at hustisyang hatid ni Hesus lalung-lalo na sa mga lubos na nangangailangan. Manalangin tayo: (T)

**L**—Sa abot ng ating makakaya, matulungan nawa natin ang bawat isa habang tayo'y nasa gitna ng pagsubok hatid ng salot na CoViD-19. Manalangin tayo: (T)

**L**—Hipuin nawa ng mapag-pagaling na kamay ng Diyos ang mga maysakit, mga nawawalan ng pag-asa at naliligaw ng landas. Manalangin tayo: (T)

**L**—Salubungin nawa ng mga anghel at mga banal ang mga kapatid nating pumanaw sa walang-hanggang kaharian ng Diyos. Manalangin tayo: **(T)**

**L**—Sa ilang sandali ng katahimikan itaas natin sa Diyos ang ating personal na kahilingan gayundin ang mga taong lubos na nangangailangan ng ating panalangin (*Tumahimik*). Manalangin tayo: **(T)**

**P**—Maawaing Ama, dinggin mo ang aming mga panalangin upang masilayan ka namin sa lahat ng aming ginagawa at mga nakakasalamuha. Itulot mong kumilos kami nang naaayon sa iyong kalooban.

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, para mo nang awa, gawin mong banal ang mga alay naming iyo sanang kalugdan at kami'y gawin mong haing sa iyo'y laging nakalaan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

**B**—Amen.

**Prepasyo**

(*Karaniwang Panahon V*)

**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.

Ikaw ang lumikha sa tanan. Ikaw ang nagtakdang magkaroon ng gabi at araw, gayun din ng tag-init at tag-ulan. Ikaw ang humu-bog sa tao bilang iyong kawangis na mapagkakatiwalaang mangasiwa sa daigdig. Ikaw ngayo'y pinaglilingkuran sa pagganap sa pananagutan ng iyong pinagtitiwalaan sa pamamagitan ng Anak mong mahal.

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**—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**

**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 magpatuloy sa iyo ngunit sa isang salita mo lamang ay gagaling na ako.

**Antipona sa Komunyon**

(*Jn 6:35*)

“Ako,” anang Poong mahal, “ang pagkaing bumubuhay. Di magugutom kailanman ang dumudulog na tunay nang may tiwalang lubusan.”

**Panalangin Pagkapakinabang**

(*Tumayo*)

**P**—Ama naming mapagmahal, kaming pinapagsalo mo sa banal na pakikinabang ay iyong tuwangan sa ginagawa namin sa araw-araw upang kaming hindi mo pinagkakaitan ng pagsubaybay ay gawin mong maging marapat sa lubos na kaligtasan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

**B**—Amen.

**PAGTATAPOS**

**P**—Sumainyo ang Panginoon.

**B**—At sumaiyo rin.

**Pagbabasbas**

**P**—Magsiyuko kayo at hingin ang pagpapala ng Diyos. (*Tumahimik*)

Gawaran nawa kayo ng pagpapala ng maawaing Diyos upang lagi ninyong mapahalagahan ang kanyang karunungan nagdudulot ng kaligtasang walang hanggan.

**B**—Amen.

**P**—Gawaran nawa ng katatagan ng Diyos ang inyong pananampalataya na nasasalig sa kanyang pagmamahal upang mamalagi kayong nagsisikap gumawa ng kabutihan ngayon at magpasawalang hanggan.

**B**—Amen.

**P**—Patnubayan nawa ng Diyos ang inyong paglakad sa daang hahantong sa kanya upang inyong taluntunin ang landas ng pag-ibig at kapayapaang walang hanggan.

**B**—Amen.

**P**—Pagpalain kayo ng makapangyarihang Diyos, Ama at Anak (†) at Espiritu Santo.

**B**—Amen.

**Pangwakas**

**P**—Tapos na ang ating pagdiriwang. Humayo kayong taglay ang pag-ibig upang ang Panginoon ay mahalina at paglingkuran.

**B**—Salamat sa Diyos.