



Matapos mapatay ang mga propeta ni Baal, binantaan ang patron ng kulto ni Baal na si Jezebel, ang propetang si Elias. Dahil sa matinding takot at panganib sa kanyang buhay, tumakas siya at pumaroon sa isang disyerto sa Beersheba bandang timog ng Judah, lumilim sa isang puno at natulog. Doon niya inilabas ang kanyang mga hinaing kay Yawe. Ninais niyang mamatay na lamang kaysa harapin si Jezebel dahil pakiramdam niya hindi siya kasing-lakas at kasing-galing ni Moises na kanyang hinalinhan. Kahit na kaliwa't kanang tagumpay ang kanyang nagawa sa bundok Carmel, pakiramdam niya, isa siyang talunan at wala siyang laban kay Jezebel. Ngunit sa kabila ng kanyang pagsuko, hindi siya sinukuan ni Yawe. Nagpadala ito ng pagkain at tubig sa pamamagitan ng isang angel upang bigyan muli ng panibagong lakas si propeta Elias para maipagpatuloy ang kanyang misyon. Bumangon at kinain at ininom ni propeta Elias ang ibinigay ni Yawe at tumungong bundok Horeb.

Magpapahinga pero hindi susuko. Kagaya ni propeta Elias dumarating din tayo sa puntong gusto na lang natin talikuran ang mga problema. May mga pagkakataong nawawalan tayo ng gana sa buhay dahil sa sunod-sunod na paghihirap. May ibang mga taong gusto na lang mamatay kaysa ipagpatuloy pa ang kanilang buhay dahil pakiramdam nila, walang solusyon ang kanilang problema. Isang paalala ang nangyari sa buhay ni propeta Elias na hangga't maaari, ipagpatuloy lamang ang laban. Magpapahinga lang kung kinakailangan. Minsan sa dami ng ating iniisip at ginagawa, nakakalimutan nating

Diyos Lang ang Malakas



**P. Micha Miguel L.
Competente, SSP**

magpapahinga. May mga bagay na mas mauunawaan natin kung may sapat na pahinga tayo. Hindi naman kasi isang pagtakas sa problema ang pagpapahinga. Isa itong pagpapalakas muli, sa pisikal at espirituwal na mga aspekto ng buhay. Isang paraan ng pagmamahal sa sarili ang pagpapahinga. Sa pamamahinga ating nakikita ang ating mga kahinaan at natututo tayong tanggapin ito nang buong-buo. Hindi sa lahat ng pagkakataon tayo ay malakas. Ang Panginoon

lang ang likas na malakas sa tuwina.

Paalala ni Papa Francisco, isang pagkakataon ng pakikipagtagpo sa Diyos ang kahinaan. Isang ekspresyon ng kababaang-loob ang pagtanggap at pagbabahagi ng ating limitasyon at kahinaan sa harap ng Diyos. Hindi tayo Diyos. Tao tayo. Hindi isang pag-amin ng pagkatalo ang pagbabahagi ni propeta Elias ng saloobin kay Yawe. Isa itong palatandaan ng pagkapanalo, isang paglalakas-loob. Hindi masamang magsabing, "Hindi ko na kaya." Ang masama ay kung hindi na tayo nagiging totoo sa Diyos at sa kapwa. Baka kailangan lang muna natin huminto at magpahinga. Baka kailangan natin aminin na may kahinaan tayo, na hindi tayo si "Superman." Lagi namang handa ang Diyos yakapin tayo sa ating pagkapagal.

Ito ang paalala ni Hesus sa ebanghelyo. Bilang tinapay ng buhay, siya lamang ang pagkaing nagkakaloob ng panibagong lakas sa ating pisikal na katawan at sa ating espirituwal na buhay. Alam ni Hesus na may mga pagkakataong hindi natin kakayanin ang mga paghihirap sa buhay. Kaya naman, ibinigay niya sa atin ang kanyang buong sarili, ang kanyang buong pagkatao, upang tulungan tayong mapanumbalik ang ating disposisyong mapagtiisan ang naturang mga paghihirap. Kaya tulad ng lubus-lubusang pagbibigay ng Diyos ng kanyang sarili sa pamamagitan ni Hesus, tinatawag tayong ibigay din ang ating sarili sa gitna ng paghihirap lalo na ngayong pandemya. Palakasin ang ating pananampalataya. Humugot tayo ng lakas sa Diyos dahil tanging siya lamang ang bukal ng kalakasan. Diyos lamang ang malakas.

PASIMULA

Antipona sa Pagpasok

(Slm 74:20, 21, 23)

(*Basahin kung walang pambungad na awit.*)

Tipan mo, Poon, sa amin ay huwag mong lilimutin nang ang aba'y h'wag apihin at kalaban mo'y matigil sa kanilang paniniil.

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—Sadyang nakagugulat ang mga salita ni Hesus sa ebanghelyo sa Linggong ito: “Ako ang pagkaing bumaba mula sa langit.” Kung paanong hindi pinabayaang magutom at mauhaw ng Diyos si Elias, gayon din naman ang pagbibigay sa atin ng Ama ang kanyang Anak na si Hesus upang maging Tinapay ng Buhay. Sa kanya tayo patuloy na umiiral, naglalakbay, at nakatatagpo ng kaganapan ng buhay.

Pagsisi

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

P—Panginoon, kami'y nagkasala sa iyo.

B—Panginoon, kaawaan mo kami.

P—Kaya naman Panginoon, ipakita mo na ang pag-ibig mong wagas.

B—Kami ay lingapin at sa kahirapan ay iyong iligtas.

P—Kaawaan tayo ng makapang-yarihang 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.

Gloria

Papuri sa Diyos sa kaitaasan at sa lupa'y kapayapaan sa

mga taong kinalulugdan niya. Pinupuri ka namin, dinarangal ka namin, sinasamba ka namin, ipinagbubunyi ka namin, pinasasalamat ka namin dahil sa dakila mong anghel 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, tanggapan 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, lakas-loob ka naming tinatawagan sa ngalan mo Ama naming banal. Sa kalooban namin ay panahanin mong lubos ang iyong Espiritung sa ami'y kumukupkop upang sa lupaing ipinangako kami'y makapasok sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen.

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



Unang Pagbasa

(1 H 19:4-8) (*Umupo*)

Nagpadala ang Diyos ng anghel kay Elias upang pag-ibayuhin ang kanyang pisikal at moral na lakas at sa gayon ay maipagpatuloy ang kanyang paglalakbay at misyon.

Pagbasa mula sa unang aklat ng mga Hari

NOONG mga araw na iyon, si Elias ay mag-isang pumunta sa ilang. Pagkatapos ng maghapon paglalakad ay naupo siya sa lilim ng isang puno ng retama at nana-lingin nang ganito: “Panginoon, kunin na po ninyo ako. Ako po'y hirap na hirap na. Nais ko na pong mamatay.”

Pagkatapos, nahiga siya at nakatulog. Ngunit dumating

ang isang anghel, kinalabit siya at ang sabi: “Gising na at kumain ka!” Nang siya'y lumining, nakita niya sa may ulunan ang isang tinapay na niluto sa ibabaw ng mainit na bato, at tubig sa isang sisidlan. Kumain nga siya at uminom. Pagkatapos ay nahiga uli. Ngunit bumalik ang anghel ng Panginoon, kinalabit siya uli at sinabi: “Bumangon ka at kumain. Napakahaba pa ang lalakaran mo.” Kumain nga siya uli at uminom at siya'y lumakas. Sa tulong ng pagkaing iyon, naglakbay siyang apatnapung araw at apatnapung gabi, hanggang sa Horeb, ang Bundok ng Diyos.

—Ang Salita ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos.

Salmong Tugunan (Slm 33)

T—Magsumikap tayong kamtin ang Panginoong butihin.

A7 D
Mag - su - mi - kap
2 G
ta - yong kam - tin
3 Em A
ang Pa - ngi - no - ong bu -
4 Dsus D
ti - hin.

1. Panginoon'y aking laging pupurihin;/ sa pasasalamat di ako titigil./ Aking pupurihin kanyang mga gawa./ Kayong naaapi, makinig, matuwa! (T)

2. Ang pagkadakila niya ay ihayag/ at ang ngalan niya'y purihin ng lahat!/ Ang aking dalangi'y dininig ng Diyos,/ nawala sa akin ang lahat kong takot. (T)

3. Nagalak ang aping umasa sa kanya,/ pagkat di nabigo ang pag-asa nila./ Tumatawag sa Diyos ang walang pag-asa,/ sila'y iniligtas sa hirap at dusa. (T)

4. Anghel yaong bantay sa may takot sa Diyos,/ sa mga panganib, sila'y kinukupkop./ Ang galing ng Poon hanaping masakip;/ yaong

nagtiwala sa kanya't naligtas/ ay maituturing na taong mapalad. (T)

Ikalawang Pagbasa

(Ef 4:30-5:2)

Mabuti at maawain ang Espiritung tinanggap natin mula sa Diyos. Sa pakikiisa natin sa Espiritu, ginagawa nating kaaya-ayang alay ang ating buhay sa Diyos.

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

MGA kapatid, huwag ninyong dulutan ng pighati ang Espiritu Santo, sapagkat ito ang tatak ng Diyos sa inyo, ang katibayan ng inyong katubusan pagdating ng takdang araw. Alisin na ninyo ang lahat ng sama ng loob, galit, at poot; huwag na kayong mambubulyaw, manlalait, at mananakit ng damdamin ng kapwa. Sa halip, maging mabait kayo at maawain sa isa't isa, at magpatawaran tulad ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos sa pamamagitan ni Kristo.

Yamang kayo'y mga anak na minamahal ng Diyos, tularan ninyo siya. Mamuhay kayong puspos ng pag-ibig tulad ni Kristo; dahil sa pag-ibig sa atin, inihandog niya ang kanyang buhay bilang mahalimuyak na hain sa Diyos.

—Ang Salita ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos.

Aleluya (Jn 6:51) (*Tumayo*)

B—Aleluya! Aleluya! Pagkaing dulot ay buhay, si Hesus na Poong mahal, Buhay natin s'ya kailanman. Aleluya! Aleluya!

Mabuting Balita (Jn 6:41-51)

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

B—Papuri sa iyo, Panginoon.

NOONG panahong iyon, nagbulung-bulungan ang mga Judio dahil sa sinabi ni Hesus, “Ako ang pagkaing bumaba mula sa langit.” Sinabi nila, “Hindi ba ito si Hesus na anak ni Jose? Kilala natin ang kanyang ama't ina. Paano niya ngayong masasabi: ‘Bumaba ako mula sa langit?’” Kaya't sinabi ni Hesus, “Huwag kayong magbulung-bulungan. Walang makalalapit sa akin malibang dalhin siya ng Amang nagsugo sa akin. At ang lalapit

sa akin ay muli kong bubuhayin sa huling araw. Nasusulat sa aklat ng mga propeta, ‘At silang lahat ay tuturuan ng Diyos.’ Ang bawat nakikinig sa Ama at natututo ay lalapit sa akin. Hindi ito nangangahulugang may nakakita na sa Ama; yaong nagmula sa Diyos ang tanging nakakita sa Ama.

“Sinasabi ko sa inyo: ang nananalig sa akin ay may buhay na walang hanggan. Ako ang pagkaing nagbibigay-buhay. Kumain ng manna ang inyong mga ninuno nang sila'y nasa ilang, gayunma'y namatay sila. Ngunit ang sinumang kumain ng pagkaing bumaba mula sa langit ay hindi mamamatay. Ako ang pagkaing nagbibigay-buhay na bumaba mula sa langit. Mabubuhay magpakailanman ang sinumang kumain nito. At ang pagkaing ibibigay ko sa ikabubuhay ng sanlibutan ay ang aking laman.”

—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, inililing. 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—Sa oras ng ating pangangailangan, nariyan ang ating Amang nasa langit na hindi lumilimot sa kanyang bayan. Dumulog tayo sa kanya upang pagkalooban niya tayo ng lakas ng loob na makapagbigay-buhay din sa kapwa tulad ng kanyang anak na si Hesus. Taglay ang matibay na pananampalataya, ating idalangin:

T—Panginoon, dinggin mo ang iyong bayan.

L—Para kay Papa Francisco, N. na aming obispo, mga pari at diyakono: Magsilbing bukal at rurok nawa ng kanilang buhay ang Eukaristiya, upang makasumpong sila ng lakas at inspirasyon para sa kanilang ministeryo: Manalangin tayo: (T)

L—Para sa mga pinuno ng aming pamahalaan: Matupad nawa nila ang kanilang sinumpaang tungkulin. Maging daan nawa ito tungo sa ikabubuti ng lahat: Manalangin tayo: (T)

L—Para sa sambayanang Kristiyano: Maging malinaw at epektibong tanda nawa tayo ng paghahari ng Diyos upang mapukaw ang mga hindi sumasampalataya at nagdududa sa pamamagitan ng ating banal na pamumuhay: Manalangin tayo: (T)

L—Para sa mga may matinding pinagdaraan sa buhay: makadama nawa sila ng paghilom at pag-asa kay Hesus, ang Tinapay ng buhay: Manalangin tayo: (T)

L—Para sa mga yumao: Makatagpo nawa sila ng kagalakan at kapayapaang walang hanggan sa piling ng Panginoon: 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—Mapagpalang Ama, ikaw ang pinagmumulan ng lahat ng biyaya, gabayan mo ang iyong bayan tungo sa pagpapakabalan

upang sa aming pagsunod sa iyo kami rin ay makiisa ni Hesukristong anak mo na buong pusong nag-alay ng sarili upang maging pagkaing nagbibigay buhay.

Siyang nabubuhay kapiling mo at ng Espiritu Santo magpaswalang hanggan.

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, kalugdan mo ang mga alay ng iyong sambayanan. Ang ipinagmagandang-loob mong ibigay sa amin upang maihain ay siya nawang gumanap ng iyong ginagawa upang kami'y tubusin 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 humubog 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 naparito 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 Pakikinaabang
(*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 6:52)

"Pagkain kong ibibigay ay ang sarili kong buhay upang mabuhay ang tanan," sabi ni Hesus na mahal. Purihin s'ya kailanman.

Panalangin Pagkapakinabang
(*Tumayo*)

P—Ama naming mapagmahal, ang pakikinaabang namin sa piging na banal ay magdulot nawa sa amin ng kaligtasan at magtanghal sa amin sa luningning ng iyong katapatan 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*)

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 na 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 ating pagdiriwang. Humayo kayong taglay ang pag-ibig upang ang Panginoon ay mahal in ang paglilingkuran.

B—Salamat sa Diyos.

BE A PRIEST OR
A BROTHER OF
MASS MEDIA

If you are a Grade 12 student, a college student, or a young professional, male, single, and interested to become a priest or a brother involved in the apostolate of social communication, we invite you to journey with us.

Visit our websites:
ssp.ph or **stpauls.ph**
Tel: (02) 8895-9701