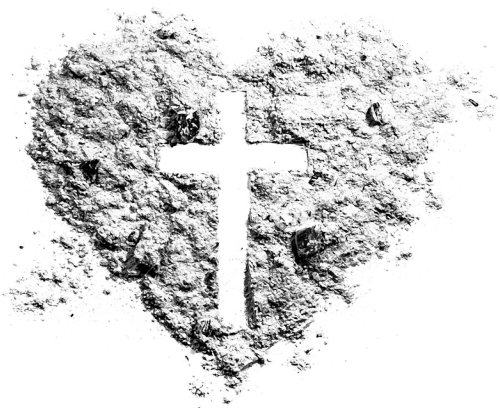




# Taós-pusò

Cl. Vinz Anthony Auellano, SSP



Nagpasya akong isulat nang aking pagninilay habang nanonood ng *funeral mass* ng ating *Pope Emeritus Benedict XVI*. Ginugol niya ang halos buong-buhay niya sa paglilingkod sa Simbahan. Siya'y naging Santo Papa, isang hindi birong katungkulan. Batid kong sinikap niyang paglingkuran ang Simbahan nang may pagpapakumbaba at *taós sa pusò*. Gayunpaman, walang ligtas sa katotohanan ng kamatayan. Walang ligtas: ikaw at ako, lahat tayo'y mamamatay!

Sa ating Unang Pagbasa ang daing ng propetang si Joel ay taimtim na magsisi at manumbalik sa Diyos. At, hindi lamang basta magsisi at manumbalik; Ang disposisyon dapat—“*taós-pusò*” at hindi “pakitang-tao” lamang. Marami sa atin nahihirapan magsisi at manumbalik dahil sa takot sa kaparusahan at kahihyan. Si Propeta Joel na mismo ang nagpapanatag ng ating loob: “Ang Diyos ay may magandang loob, mapagpatawad, puspos ng awa, mapagpahinuhod, at tapat sa kanyang pangako. Maaari niya tayong lingapin at bigyan ng masaganang ani” (Tgn. Jl 2:13-14). Huwag

nawa tayong pangunahan ng takot, *taós-pusò* tayong magpakumbaba at lumapit sa Diyos upang mapuspos tayo ng kanyang mahabagin at maawaing pag-ibig.

Sa ating Mabuting Balita ayon kay San Mateo, pinapa-alalahanan tayo ni Hesus ukol sa pagpapaimbabaw. ‘Pag ang gawain, nais, isip, ay hindi *taós sa pusò*, ikaw ay mapagimbabaw! Magiging mabunga at makahulugan lamang ang panawagan sa atin na manalangin, manlimos, at mag-ayuno kung gagawin natin ito nang totoo at *taós-pusò*.

Mahalaga po ang pagiging “*taós-pusò*.” Sinasabi kasi na ang puso ang pinaka-sentro ng ating pagkatao. Dito nagmumula ang ating malayang pagpapasya at pagkilos. Sa puso bumubukal ang pag-ibig—sa puso nananahan ang Diyos. Kaya nga’t sa puso iningatan ng Birheng Maria ang lahat ng kamangha-manghang bagay na ginawa ng Diyos sa kanyang buhay (Tgn. Lc 2:19).

Sa pagsisimula natin ng Panahon ng Kuwaresma, ang ating paglalakbay tungo sa dakilang kapistahan ng Muling pagkabuhay, harinawa, patuloy nating usigin ang puso. Lagi

nating isa-isip na anumang mabuti, banal, at pagpapalang nananahan sa puso, sana makitang *taós-pusò* sa ating pag-iral at pag-iisip. Patuloy tayong manalangin nang taimtim, tumulong sa abot ng makakaya sa sinumang nangangailangan, at mag-ayuno para sa pagpapapnibago ng ating mga sarili.

Ang mga abo na ipapahid o ibubudbod sa ating mga noo’t bumbunan ay isang paalala ng ating karupukan bilang tao. **Kamatayan.** Ang Krus na abo sa ating mga noo ay simbolo na sa alabok tayo’y hinimo at doon tayo rin ay babalik. Habang may oras pa tayong gumawa ng mga bagay na bukal sa ating mga puso, habang mayroon pa tayong katawan upang magsilbi at gawin ang tama, habang mayroon pang isip at damdamin na handang maging saksi sa katotohanan—gawin natin itong lahat upang magkaroon tayo ng saysay at kahulugan dito sa lupa.

At pagdating ng dapit-hapon ng ating buhay, tulad ng abong pinahid natin sa ating mga noo, tayo’y maglalaho. Sana, matapos ang ating buhay hindi lamang bilang alikabok na walang saysay kundi isang abong totoong naging saksi ng *taós-pusò* ng pag-ibig ni Kristo.

## 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 sumainyo rin.

#### Paunang Salita

(Maaaring basahin ito o isang kahalintulad na pahayag)

**P**—Ngayong Miyerkules ng Abo, sinisimulan natin ang panahon ng Kuwaresma bilang paghahanda sa Misteryo ng Paskwa—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 may kaakibat na tapat na pagbabalik-loob, ng “metanoia” o ng pagbabago ng isip at puso. Umaasa tayo sa kabutihan at awa ng Diyos sapagkat batid nating hindi sapat ang sarili nating kakayahan.

(Hindi gaganapin dito ang pagsisisi sa kasalanan sapagkat ito ay hinalalihan ng pagbabasbas at paglalagay ng abo sa ulo)

#### 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.

## PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



### Unang Pagbasa

(Jl 2:12–18) (Umupo)

*Ang mga salita ni propeta Joel ay isang mahalagang panawagan at pagpapahayag. 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.

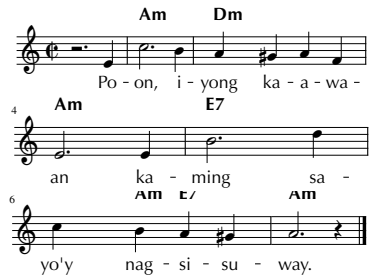
—Ang Salita ng Diyos.

**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!/ Lini-sin 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 pagpaghariin. (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

(2 Cor 5:20–6:2)

*Si Hesus ang larawan ng biyaya ng Diyos na nagligtas sa atin mula sa kasalanan. Ang Kuwaresma ang panahon kung kailan dapat tayong higit na mapalapit kay Hesus, sa kanyang paghiligtas sa sangkatauhan. Hinihikayat 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 kaulang panahon ay pinakinggan kita, sa araw ng pagliligtas, sinaklolohan kita.”

Tingnan ninyo! Ngayon na ang panahong nararapat! Ngayon ang araw ng pagliligtas!

—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 pagsasakatauparan 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 matatamang gantimpala buhat sa inyong Amang nasa langit.

“Kaya nga, kapag naglilimos ka, huwag mo nang ipag-makaingay 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 wiwisikan 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 pinangalingan at abo rin sa wakas ang iyong babalikan. Samantalang ginaganap ang paglalagay ng abo, aawitin ang mga nababagay na awit.)*

**Panalangin ng Bayan**

**P—**Mga kapatid, tinatawag tayo ngayon ng Ama tungo sa pagsisisi sapagkat nalalapit na ang Kaharian ng langit. Magbalik-loob tayo sa Diyos nang may pagpapakumbaba habang ating sinasabi:

**T—O Diyos, ikaw ang aming muling pagkabuhay.**

**L—**Para sa Simbahan: Pagkalooban mo sina Papa Francisco, mga obispo, mga pari, mga diakono, at mga layko, ng pusong nagsisisi habang aming sinisimulan ang panahon ng Kuwaresma. Kami’y dumadalangin: **(T)**

**L—**Para sa lahat ng mga lingkod-bayan: bigyan mo sila ng pusong sensitibo sa iyong awa at habag upang sila ri’y maging salamin ng iyong pag-ibig. Kami’y dumadalangin: **(T)**

**L—**Para sa aming lahat na nagtitipon ngayon: Nawa’y makatagpo kami ng kapanatagan sa iyo, Ama, habang aming pinagninilayan ang aming mga pagkukulang sa iyo at sa isa’t isa. Kami’y dumadalangin: **(T)**

**L—**Para sa mga dukha, sinisiil, at iba pang minorya: Hipuin mo ngayon ang aming mga puso tungo sa pagturing at paglilingkod sa kanila bilang aming mga kapatid. Kami’y dumadalangin: **(T)**

**L—**Para sa aming mga yumaong mahal sa buhay: Salubungin mo sila pabalik sa iyong mapagmahal na bisig. Kami’y dumadalangin: **(T)**

**L—**Itaas din natin ang mga kapatid nating nangangailangan ng panalangin, ang mga pangangailangan ng ating pamayanan, at ang ating personal na mga kahilingan. *(Tumahimik)* Kami’y dumadalangin: **(T)**

**P**—Ipagpanumbalik mo kami sa iyong pag-ibig, O Ama, habang aming inhahanda ang aming mga sarili sa dakilang paggunita ng Misteryo Paskwal ng iyong Anak at 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.

### Pagnalangin 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 makapagpadalisay nawa sa aming masasamang hilig upang kami'y pagindapat-ing 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 kinamihansang 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 kupa ng kadakilaan mo, Osana sa Kaitaasan! Pinagpala ang naparirito sa ngalan ng Panginoon, Osana sa Kaitaasan! (*Lumuhod*)

### Pagbubunyi (*Tumayo*)

**P**—Aming ipinahahayag na matatay ang 'yong Anak nabuhay bilang Mesiyas at magbabalik sa wakas upang mahayag sa lahat.

## 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 (*Slm 1:2-3*)

**Aani ng kasiyahanng bungang pakikinabangan ang nagsasalang-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**—Magsiyuko kayo samantalang iginagawad ang pagbabasbas. (*Tumahimik*)

Ama naming mapagpala, nililingap mo ang iyong bayan kahit may mga kaanib na lumilihis ng landas. Ipagkaloob mo ang pasyang magbagong-buhay sa tanan upang ang lahat ay maging lalong matapat sa pagsunod sa iyong kalooban 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 mahalina at paglingkuran.

**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