



ST PAULS MEDIA **pastoral ministry**
AMBUHAY
MISSALETTE

FOR A SYNODAL CHURCH: COMMUNION, PARTICIPATION, MISSION
SYNOD 2021-2023



Taon 36 Blg. 42

Ika-5 Linggo sa Karaniwang Panahon (A) — Luntian

Pebrero 5, 2023

Pambansang Araw ng Panalangin at Kamalayan laban sa Human Trafficking

MANGAHAS MAGING ASIN

Sa bawat kusina ng ating mga Sbahay, paniguradong may asin. Gaano nga ba kahalaga ang asin? Mahalaga ang asin sapagkat ito ay pangunahing sangkap sa paghahanda at pagluluto ng pagkain. Sa kasaysayan ayon kay *Gaius Plinius Secundum* o mas kilala bilang *Pliny the Elder*, isang *naturalist* at *philosopher* at may-akda ng *Encyclopedia of Natural History*, “Kung walang asin at araw, hindi posibleng mabuhay.” Sa ganito ring diwa nais ipaabot sa atin ng propetang si Sirach ang kanyang pananaw. Aniya, pangunahing pangangailangan ng tao ay tubig, apoy, at asin.

Sa Ebanghelyo sinasabi ni Hesus sa kanyang mga alagad at sa atin din ngayon, “Kayo’y asin sa sanlibutan.” Kung mawalan ng alat ang asin, paano pang mapapanauli ang alat nito? Wala na itong kabuluhan. Sa pagsasatulad ng tao sa asin, hinihimok ni Hesus, kung papaanong nagbibigay lasa ang asin sa pagkain, gayundin ang bawat isa sa atin. Bilang mga tagasunod ni Kristo, tinatawag tayong magbigay-lasa sa ating pagsasabuhay ng mga turo at aral ni Hesus.

May tatlong karakter ang asin na maaari nating pagkunan ng mahahalagang aral. Una, nagbibigay-lasa ang asin sa pagkain. Nag-e-enjoy at nasasarapan tayo sa pagkain kung tama ang timpla nito, kung ito’y *perfectly salted*.



P. Brian Paul L. Tayag, SSP

Tulad ng asin, ang buhay natin bilang mga Kristiyano ay dapat nagbibigay-lasa sa buhay ng ating mga nakasalamuha. Paano maipangyayari ito? Kung paghahariin natin ang liwanag ni Kristo sa atin din mismong buhay. Pangalawa, pinapanatili ng asin ang pagkain upang hindi ito mabulok o masira. Mabubulok ang karne kung walang asin. Kaya tumatagal ang isang pagkain dahil sa katangian ng asin bilang *antiseptic*, pinapatay nito ang *bacteria*. Tulad ng asin, tinatawag tayong maging “*antiseptic*” sa ating pamilya at kominidad. Mapapanatili natin ang magandang pagsasamahan kung, bilang mga asin, pinapatay natin ang mga “*bacteria*” ng inggit,

tsismis, bisyo, at kawalang-pakialam. Pangatlo at panghuli, karaniwan, ang asin ay puti, isang kulay na sumisimbolo ng kadalisayan. Bilang mga Kristiyano kailangan mataas ang ating *standards* sa buhay. Bilang Kristiyano, tayo dapat ang unang-unang nagiging tapat at totoo sa mga *relationships* na mayroon tayo. Panghawakan at isabuhay nawa natin, una’t higit, ang kadalisayan sa pananalita, pag-uugali at pag-iisip.

Ito ngayon ang hamon sa atin: ang mapanatili ang pagiging asin sa sarili at sa kapwa. Sa papaanong paraan? Tupdin natin ang paghihimok sa atin ni propeta Isaias sa Unang Pagbasa. Aniya, “Ang masasamang salita’y iwasan. Ang mga nagugutom bigyan ng makakain. Ang mga walang tahanan patuluyin. Ang mga hubad ay damitan.” Sa madaling salita, hinahamon tayo ngayon na makisangkot sa mga *corporal works of mercy* at iwasan ang anumang makasama sa ating kapwa. Kapag naisakatuparan at naisabuhay natin ito, hindi lamang tayo nagiging asin na nagbibigay-lasa, nagiging maliwanag na halimbawa at modelo rin tayo sa ibang tao.

Magingning nawa ang liwanag ng Diyos sa ating buhay. Dinggin natin ang panawagan ng Salmo, “Sa dilim ay may liwanag sa tao na nahahabag.” Mangahas maging asin at liwanag!

PASIMULA

Antipona sa Pagpasok

(Slm 95:6-7)

(Basahin kung walang pambungad na awit)

Halina't ating sambahin ang Diyos na Poon natin. Lumuhod at manalangin sa Manlilikhang buhahin. Siya'y Poong mahabagin.

Pagbati

(Gawin dito ang tanda ng krus)

P—Sumainyo ang Panginoon.

B—At sumaiyo rin.

Panang Salita

(Maaaring basahin ito o isang katulad na pahayag)

P—Sa Ebanghelyo, inaan-yayahan tayo ni Hesus na maging “asin” at “liwanag” sa mundo. Tayo’y “asin” na hahadlang sa pagkabulok ng lipunan; tayo ang magbibigay lasa sa buhay dulot ng ating pananalig sa Diyos. Sa diwa ng pananampalatayang ito, tayo rin naman ay “liwanag” na magbibigay pag-asa sa panahon ng kapighatian at kawalan ng katarungan.

Ngayon ay **Pambansang Araw ng Panalangin at Kamalayan laban sa Human Trafficking**. Isama natin sa ating panalangin ang mga biktima ng pang-aaliping ito.

Pagsisi

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 dibdib)* 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.

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, pinasalamatan ka namin dahil sa dakila mong angking kapurihan. Panginoong Diyos, Hari ng langit, Diyos Amang makapangyarihan sa lahat. Panginoong Hesukristo, 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, lagi mong lingapin at patnubayan kaming mga kabilang sa iyong angkan. Sa tanging pag-asa naming ikaw ang nagbibigay kami’y tangkilikin mo at laging subaybayan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen.

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



Unang Pagbasa

(Is 58:7-10) *(Umupo)*

Ang bayan ng Diyos ay maaaring maging liwanag tulad ng buwang-liwayway sa pamamagitan ng pagtataguyod sa katarungan at pagtulong sa mga naaapi at mga humahapis.

Pagbasa mula sa Aklat ni propeta Isaia

ITO ang ipinasasabi ng Panginoon: “Ang mga nagugutom ay inyong pakanin, patuluyin sa inyong tahanan ang walang tirahan. Yaong mga tao na halos hubad na ay inyong paramtan, ang inyong pagtulong sa mga kasama ay huwag tatalikdan. At kung magkagayon, matutulad kayo sa buwang-liwayway, Hindi maglalao’t gagaling ang inyong sugat sa katawan, ako’y laging sasainyo, ililigtas kayo at iingatan kahit saang lugar. Sa araw na iyon, diringgin ng Poon ang dalangin ninyo pag kayo’y tumawag, ako’y tutugon agad. Kung titigilan ninyo ang pang-aalipin at pagsuway sa akin, at ang masamang salita’y iiwasan, kung ang nagugutom ay pakakanin ninyo at tutulungan, ang kadilimang bumabalot sa inyo ay magiging tila liwanag sa katanghalian.”

—Ang Salita ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos.

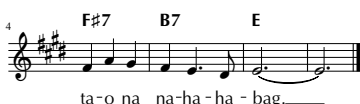
Salmong Tugunan (Slm 111)

T—Sa dilim ay may liwanag sa tao na nahahabag.

sr. m.c.a. parco, fsp



Sadi - lim aymayli - wanag sa



ta-o na na-ha-ha - bag.

1. Ang taong matuwid, may bait at habag./ kahit sa madilim taglay ay liwanag./ Ang mapagpautang nagiging mapalad./ kung sa hanapbuhay siya’y laging tapat. (T)

2. Hindi mabibigo ang taong matuwid./ di malilimutan kahit isang saglit./ Anumang balita’y hindi siya takot./ matatag ang puso’t may tiwala sa Diyos. (T)

3. Wala siyang takot hindi nangangamba./ alam na babsak ang kaaway niya./ Mabait na lubha, lalo sa mahirap./ ang pagiging mat’wid ay di nagwawakas./ buong karangalan siyang itataas. (T)

Ikalawang Pagbasa (1 Cor 2:1–5)

Pinaaalalahanan tayo ni San Pablo na ang krus ni Hesus ang kapangyarihan ng Diyos.

Pagbasa mula sa unang Sulat ni Apostol San Pablo sa mga taga-Corinto

MGA KAPATID: nang ako'y pumariyan, ipinahayag ko sa inyo ang lihim na panukala ng Diyos, ngunit hindi sa pamamagitan ng malalalim na pananalita o matataas na karunungan. Ipinasiya kong wala akong ipangangaral sa inyo kundi si Hesuskristo na ipinako sa krus. Kaya mahina, takot, at nanginiging akong humarap sa inyo. Sa pananalita at pangangaral ko'y hindi ko kayo inakit ng matatamis na pangungusap batay sa karunungan ng tao, kundi sa pamamagitan ng patotoo ng Espiritu at ng kapangyarihan ng Diyos. Kaya't hindi na karunungan ng tao kundi sa kapangyarihan ng Diyos naba-batay ang inyong pananalig kay Kristo.

—Ang Salita ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos.

Aleluya (Jn 8:12) (Tumayo)

B—Aleluya! Aleluya! Sinabi ni Hesuskristo: “Ako ay ilaw ng mundo at buhay ng alagad ko.” Aleluya! Aleluya!

Mabuting Balita (Mt 5:13–16)

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: “Kayo'y asin sa sanlibutan. Kung mawalan ng alat ang asin, paano pang mapapanauli ang alat nito? Wala na itong kabuluhan, kaya't itinatapon na lamang at niyayapakan ng mga tao.

“Kayo'y ilaw sa sanlibutan. Hindi maitatago ang isang lungsod na nakatayo sa ibabaw ng burol. Walang nagsisindi ng ilaw at naglalagay nito sa ilalim ng takalan. Sa halip ay inilalagay ito sa talagang patungan upang matanglawan ang lahat ng nasa bahay. Gayun

din naman, dapat ninyong paliwanagin ang inyong ilaw sa harapan ng mga tao, upang makita nila ang inyong mabubuting gawa, at papurihan ang inyong Amang nasa langit.”

—Ang Mabuting Balita ng Panginoon.

B—Pinupuri ka namin, Panginoong Hesuskristo.

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 Hesuskristo, 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 yumaog. 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—Mga kapatid, ngayon, tinatawag tayo ng Panginoon upang maging asin at liwanag ng mundo. Hingin natin ang biyaya sa Diyos tungo sa pagtatatag ng kanyang Paghahari. Ating itugon:

T—Ama, Ikaw ang Liwanag ng aming buhay.

L—Para sa Simbahan: Maging liwanag nawa sina Papa Francisco, mga obispo, mga pari, mga diakono, at mga layko, habang kanilang sinasalamang ang inyong liwanag sa kanilang pagpapasya at paglilingkod sa isa't isa. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Para sa lahat ng mga lingkod-bayan: Magsilbing liwanag nawa ang kanilang paglilingkod sa bayan para sa lahat ng mga mamamayan. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Para sa aming mga kapatid na biktima ng *human trafficking*: Tulungan mo kaming gumawa ng mga kongkretong hakbang upang labanan ang sistema't mga gawaing sanhi upang maipangyari itong pang-aalipin sa kapwa-tao. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Para sa aming mga yumaog mahal sa buhay: Salubungin mo muli silang umaasang humimlay sa iyong walang hanggang liwanag. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Sa ilang sandali ng katahimikan, ating ipanalangin ang iba pang mga pangangailangan ng ating pamayanan pati, na rin ang ating pansariling mga kahilingan (*Tumahimik*). Manalangin tayo: **(T)**

P—Gabayan mo kami sa iyong liwanag, O Ama, upang amin ding maakay patungo sa iyo ang lahat ng taong may mabuting kalooban at ang buong sangnilikha. Hinihiling namin ito sa pamamagitan ni Hesuskristo, ang 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, ang pagkai't inuming narito ay iyong ginawa upang mapalakas kaming mga mahihina. Ipagkaloob mong ito ay aming mapagsaluhan bilang pakikinabang sa buhay mong pangmagpapakailanman sa pamamagitan ni Hesuskristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen.

Prepasyo (Karaniwan II)

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.

Lubhang nabagbag ang kanyang loob sa pagkakamali ng tao sa sansinukob, kaya't minabuti niyang siya'y ipanganak ng Birheng bukod mong pinagpala sa babaing lahat. Sa labi ng imbing kamatayan kami ay inagaw ng namatay mong Anak. Sa pagkabuhay niya, kami'y kanyang binuhay upang kaugnayan namin sa iyo'y huwag magwakas.

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 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 ay gunitain, sarili ay inihain bilang pagkai't inumin pinagsasaluhan natin hanggang sa Siya'y dumating.

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



AMBUHAY MISSION APPEAL

Be a mission partner for Sambuhay!



Sambuhay Missalette and Sambuhay TV are pleased to offer you a chance to reach their hundreds of thousands of 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

8959701 to 04 loc. 310 | 8957328; 7772004

Facebook.com/sambuhaymissalettePH
Facebook.com/sambuhay.missalette

marketing@stpauls.ph

Look for Ms. Joyce Chamorro

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

(Mt 5:5-6)

Mapalad ang nalulungkot, aaliwin silang lubos. Mapalad din ang may loob na makasunod sa Diyos, kasiyaha'y kanyang dulot.

Panalangin Pagkapakinabang

(Tumayo)

P—Manalangin tayo. (Tumahimik) Ama naming mapagmahal, sa pagkai't inuming pagkakaisa ang ibinibigay kami'y niloob mong makapakinabang. Kaisa ni Kristo kami nawa'y makapamuhay upang makapamunga nang may kagalakan para sa kapakanan ng aming kapwa tao sa sanlibutan 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 habang iginagawad ang pagbabasbas. (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 pagtatak sa kanyang landas upang lagi ninyong mabatid kung ano ang tama at marapat samantalang kayo ay naglalakbay patungo sa kalangitang 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 Banal na Misa. Humayo kayong taglay ang kapayapaan ni Kristo.

B—Salamat sa Diyos.