



UHAW SA PANG-UNAWA AT PAGMAMAHAL



G. Joel Sagut

Hindi natin maiwasan ang masaktan kahit ng mga taong malapit sa atin. Gusto nating laging maayos ang ating pakikipagrelasyon sa iba. Sa kabila nito, may mga pagkakataong hindi nila naiintindihan ang ating ibig sabihin at tunay na hangarin.

Ang mga pagbasa sa araw na ito ay nagbanggit din ng ganitong klaseng uhaw at agwat sa pakikipagrelasyon. Hiniling ang tubig na maiinom upang maibsan ang pagkauhaw. Iniulat ng unang pagbasa ang kahilingan ng mga Israelita kay Moises, “Bigyan mo kami ng tubig na maiinom” (Exo 17:2), at isinulat ni Juan sa ebanghelyo ang kahilingan ni Hesus mula sa babaeng Samaritana, “Maaari bang makiinom?” (Juan 4:7). Ang dalawang pagbasa ay pareho ring nagsasalaysay ng transisyon mula sa pagtatalo patungo sa pagkakaintindihang nauwi sa

paghahayag ng pagmamahal ng Diyos para sa tao.

Hinarap ng mga Israelita si Moises dahil naisip nilang ang kanilang unang tagumpay na makatakas sa Ehipto ay naging isang kabiguan; tila nasa kalagitnaan na sila ngayon ng kawalan. Ilang beses na silang tinulungan ni Yahweh: pinadalhan sila ng manna at pugo para kainin (Exo 16) at tinanggal ang pait ng tubig ng batis ng Mara (Exo 15:25), ngunit nauhaw silang muli pagdating nila sa Refidim. Ngunit sa kabila ng kanilang pagdududa, ipinakita sa kanila ni Yahweh ang kanyang awa at binigyan sila ng tubig mula sa bato. Ganoon din ang pagtatagpo ni Hesus at ng Samaritana. Nagsimula ito sa usapin tungkol sa tunggalian ng mga Hudyo at mga Samaritano, ngunit nagtapos din ito sa pagpapatotoo ng babae na nakilala niya ang

isang tao na malamang ay si Kristo. Nagkainteres ang mga nakarinig sa kanya at pumaroon sila kay Hesus kung saan nila napatunayan ang katotohanan ng sinabi ng Samaritana.

Inaanyayahan tayo ng mga pagbasa na tingnan ang mga problema sa ating pakikipagrelasyon bilang mga pagkakataon din para mapalalim ang ating pagsasama. Mapapatunayan ito ng mga taong pinalalim na ng panahon ang kanilang samahan. Sila mismo ang magsasabing hindi sa lahat ng pagkakataon ay naiintindihan nila ang isa’t isa. Hindi nila ipagkakaila na sila man ay nagtalo, nag-away, at nasaktan. Pero naging daan pa rin ang mga ito upang patatagin ang kanilang samahan sa paglipas ng panahon.

Ipininaaalala din sa atin na “sa pamamagitan kay Hesukristo... tayo’y nagagalak dahil sa pag-asang tayo’y makakabahagi sa kanyang kaluwalhatian” (Rm 5:2). Hindi madali ang magmahal, at hindi tayo perpekto sa ating pagpapa-hayag ng ating pagmamahal, pero makakaasa tayo sa tulong at grasya ng Diyos. Lahat tayo ay may nararanasang uhaw na mahal in at maintindihan ng iba. Hayaan nating punan ng grasya ng Diyos ang ating pagkauhaw, at manatili tayong bukas upang maging instrumento Niya sa pagpawi ng uhaw ng iba.

PASIMULA

Antipona sa Pagpasok

(Slm 25:15–16)

(Basahin kung walang pambungad na awit.)

Tangi kong inaasahan ang Diyos na kaligtasan. Paa ko'y pinakawalan 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 kahalintulad na pahayag.)

P—Mahalaga ang tubig sa ating buhay. Napakasarap uminom ng malinis at malamig na tubig kapag tayo'y nauuhaw. Sa ating Ebanghelyo ngayon, ang malinis na tubig ay binabanggit ni Hesus upang ilarawan ang inilalaan niyang walang hanggang buhay para sa atin. Si Hesus lamang ang makapapawi ng ating pagkauhaw sa kaligtasan.

Sa pagdiriwang natin ng Eukaristiyang ito dumulog tayo sa Diyos, upang tulad ng Samaritana, makasalo rin tayo sa tubig ng búhay na iniaalok ni Hesus.

Pagsisisi

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.

(Walang Gloria tuwing panahon ng Kuwaresma.)

Pambungad na Panalangin

P—Manalangin tayo. *(Tumahimik)*

Ama naming makapangyarihan, ikaw ay maibigin at butihin sa tanan. Itinuturo mo na ang lunas sa kasalanan ay nasa kusang pagpapakasakit, pagdalangin, at pagmamalasa-sakit. Tunghayan mo ang aming pag-amin sa nagawang pagsuway upang sa pagpapatirapâ ng aming budhi sa iyong harap kami'y lagi mong maibangon dahil sa iyong pag-ibig na tapat sa pamamagitan ni Hesuskristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen.

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



Unang Pagbasa

(Ex 17:3–7) (Umupo)

Dahil sa matinding pagkauhaw sa ilang, sinumbatan ng mga Israelita si Moises at ang Diyos. Pinabukal ng Diyos ang tubig mula sa bato upang may mainom sila.

Pagbasa mula sa aklat ng Exodo

NOONG mga araw na iyon: talagang uhaw na uhaw na ang mga Israelita, kaya sinumbatan nila si Moises, “Inialis mo ba kami sa Egipto para patayin sa uhaw pati mga anak namin at mga hayop?”

Kaya, taimtim na nanalangin si Moises sa Panginoon, “Ano ang gagawin ko sa mga taong ito? Ibig na nila akong batuhin?” Sumagot ang Panginoon, “Magsama ka ng ilang pinuno ng sambayanan ng Israel at mauna kayo sa mga Israelita. Dalhin mo ang iyong tungkod na inihampas mo sa ilog at lumakad na kayo. Hihintayin ko kayo sa ibabaw ng malaking bato sa Horeb. Hampasin mo ito at bubukal ang tubig na maiinom ng mga tao.” Gayun nga ang ginawa ni Moises; at ito ay nasaksihan ng mga kasama niyang lider ng Israel.

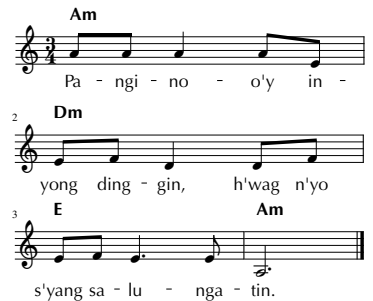
Ang lugar na yaon ay pinangalanan nilang “Masa” at “Meriba” dahil sa doo'y nagtalu-talo ang mga Israelita at sinubok nila ang Panginoon. Ang pinagtalunan nila ay kung pinapatnubayan sila ng Panginoon o hindi.

—Ang Salita ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos.

Salmong Tugunan (Slm 94)

T—Panginoon'y inyong dinggin, huwag n'yo s'yang salungatin.



1. Tayo ay lumapit/ sa 'ting Panginoon, siya ay awitan,/ ating papurihan/ ang batong kublihan nati't kalakasan./ Tayo ay lumapit/ sa kanyang harapan na may pasalamat,/ siya ay purihin,/ ng mga awiting may tuwa at galak. **(T)**

2. Tayo ay lumapit,/ sa kanya'y sumamba at magbigay-galang,/ lumuhod sa harap/ nitong Panginoong sa ati'y lumalang./ Siya ang ating Diyos,/ tayo ay kalinga niyang mga hirang,/ mga tupa tayong inaalagaan. **(T)**

3. Ang kanyang salita ay ating pakinggan:/ “Iyang inyong puso'y/ huwag patigas, tulad ng ginawa/ ng inyong magulang/ nang nasa Meriba, sa ilang ng Masa./ Ako ay tinukso't/ doon ay sinubok ng inyong magulang,/ bagama't nakita/ ang aking ginawang sila'ng nakinabang.”

Ikalawang Pagbasa

(Rm 5:1–2, 5–8)

Ang pag-ibig ng Diyos ay ganap na nahahayag kay Hesus na nag-alay ng kanyang buhay para sa ating kaligtasan.

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

MGA KAPATID: Yamang napawalang-sala na tayo dahil sa pananalig sa ating Panginoong

Hesukristo, sa pamamagitan niya'y mayroon na tayong kapanatagan sa harapan ng Diyos. Sa pamamagitan nga niya'y tinatamasa natin ang kagandahang-loob ng Diyos, at lubos tayong nagagalak sa ating pag-asa na makakasama sa kanyang kaluwalhatian. Hindi tayo nabibiggo sa ating pag-asa, sapagka't ang pag-ibig ng Diyos ay ibinuhos sa ating mga puso sa pamamagitan ng Espiritu Santo na ipinagkaloob na sa atin.

Sapagka't noong tayo'y mahihina pa, namatay si Kristo sa takdang panahon para sa mga makasalanan. Mahirap mangyaring ialay ninuman ang kanyang buhay alang-alang sa isang taong matuwid—bagamat maaaring may mangahas na gumawa nito alang-alang sa isang mabuting tao. Nguni't ipinadama ng Diyos ang kanyang pag-ibig sa atin nang mamatay si Kristo para sa atin noong tayo'y makasalanan pa.

—Ang Salita ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos.

Awit-Pambungad

(Jn 4:42, 15) (*Tumayo*)

B—Aming pinananaligang Tagapagligtas ng tanan, Panginoon, kami'y bigyan ng tubig na bumubuhay upang kami'y di mauhaw.

Mabuting Balita

(Jn 4:5–15, 19b–26, 39a, 40–42)

P—Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Juan
B—Papuri sa iyo, Panginoon.

NOONG panahong iyon: Dumating si Hesus sa isang bayan sa Samaria, na tinatawag na Sicar, malapit sa bukid na ibinigay ni Jacob sa kanyang anak na si Jose. Dito matatagpuan ang balon ni Jacob. Umupo si Hesus sa tabi nito, sapagkat siya'y napagod sa paglalakbay. Halos katanghaliang-tapat na noon.

May isang Samaritanang dumating upang umigib. Sinabi ni Hesus sa kanya, “Maaari bang makiinom?” Wala noon ang kanyang mga alagad sapagkat bumili ng pagkain sa bayan. Sinabi sa kanya ng Samaritana, “Kayo'y Judio at

Samaritana ako! Bakit kayo humihingi sa akin ng inumin?” Sapagkat hindi nakikitungo ang mga Judio sa mga Samaritano. Sumagot si Hesus, “Kung alam lamang ninyo kung ano ang ipinagkakaloob ng Diyos, at kung sino itong humihingi sa inyo ng inumin, marahil ay kayo ang hihingi sa kanya, at kayo nama'y bibigyan niya ng tubig na nagbibigay-buhay.” “Ginoo,” wika ng babae, “malalim ang balong ito at wala man lamang kayong panalok. Saan kayo kukuha ng tubig na nagbibigay-buhay? Higit pa ba kayo kaysa aming ninunong si Jacob, na nagbigay sa amin ng balong ito? Uminom siya rito, pati ang kanyang mga anak, at ang kanyang mga hayop.” Sumagot si Hesus, “Ang uminom ng tubig na ito'y muling mauhaw, ngunit ang uminom ng tubig na ibibigay ko ay hindi na muling mauhaw. Ito'y magiging isang bukal sa loob niya, babalong, at magbibigay sa kanya ng buhay na walang hanggan.” Sinabi ng babae, “Ginoo, kung gayun po'y bigyan ninyo ako ng tubig na sinasabi ninyo, nang hindi na ako mauhaw, ni pumarito pa upang sumalok. Ginoo, sa wari ko'y propeta kayo. Dito sa bundok na ito sumamba sa Diyos ang aming mga magulang, ngunit sinasabi ninyong mga Judio, na sa Jerusalem lamang dapat sambahin ang Diyos.” Tinugon siya ni Hesus, “Maniwala ka sa akin, Ginang, dumarating na ang panahon na sasambahin ninyo ang Ama, hindi lamang sa bundok na ito o sa Jerusalem. Hindi ninyo nakikilala ang inyong sinasamba, ngunit nakikilala namin ang aming sinasamba, sapagkat ang kaligtasan ay galing sa mga Judio. Ngunit dumarating na ang panahon—ngayon na nga—na ang mga tunay na sumasamba sa Ama ay sasamba sa kanya sa espiritu at sa katotohanan. Sapagkat ito ang hinahanap ng Ama sa mga sumasamba sa kanya. Ang Diyos ay Espiritu kaya dapat siyang sambahin sa espiritu at sa katotohanan.”

Sinabi ng babae, “Nalalaman ko pong paririto ang Mesiyas, ang tinatawag

na Kristo. Pagparito niya, siya ang magpapahayag sa atin ng lahat ng bagay.” “Akong nagsasalita sa iyo ang tinutukoy mo,” sabi ni Hesus. Maraming Samaritano sa bayang yaon ang sumampalataya kay Hesus. Kaya't paglapit ng mga Samaritano kay Hesus, hiniling nila na tumigil muna siya roon; at nanatili siya roon nang dalawang araw.

At marami pang sumampalataya nang mapakinggan siya. Sinabi nila sa babae, “Nana-nampalataya kami ngayon, hindi na dahil sa sinabi mo kundi dahil sa narinig namin sa kanya. Nakilala naming siya nga ang Tagapagligtas ng sanlibutan.”

—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—Mga kapatid, tunay ngang ang ating Panginoon ang ating manunubos. Manalangin tayo ngayon sa Diyos Ama upang tayo'y makasalok sa tubig ng buhay, siyang papawi sa ating

pagka-uhaw. Buong pagtitiwala nating idalangin:

T—O Diyos, ikaw ang aming tubig ng buhay.

L—Tulongan mo ang mga pinuno ng aming Simbahang maging daluyan ng tubig ng buhay sa kanilang ministeryo't paglilingkod sa kawang nasa kanilang pangangalaga. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Patirin mo ang pagka-uhaw ng kalooban ng aming mga pinunong nasyunal at lokal upang sila'y maging maawain at mahabagin sa kanilang pampubliko at pribadong buhay. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Maging bukal ng pag-ibig nawa ng bawat pamilya, ikaw na tubig ng buhay upang bawat magulang, anak, kapatid, at kamag-anak ay maging daluyan ng pagpapatawad at pagkakasundo. Kami'y dumadalangin: **(T)**

L—Pasalukin mo nawa ang aming mga minamahal na yumao ng buhay na walang hanggan sa'yong pag-ibig. Ama. Kami'y dumadalangin: **(T)**

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

P—Pawiin mo ang aming malalim na pagkauhaw, O Ama, upang kami ri'y maging daluyan ng iyong biyaya sa pamamagitan ni Hesukristo na aming tagapagligtas at tubig ng buhay.

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 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 *(Ang Babaeng taga-Samaria)*

P—Sumainyo ang Panginoon.

B—At sumaiyo rin.

P—Itaas sa Diyos ang inyong puso at diwa.

B—Itinaas na namin sa Panginoon.

P—Pasalamatan natin ang Panginoong ating Diyos.

B—Marapat na siya ay pasalamat.

P—Ama naming makapangyarihan, tunay ngan marapat na ikaw ay aming pasalamat na pamamagitan ni Hesukristo na aming Panginoon.

Sa kanyang paghingi ng tubig sa babaeng taga-Samaria kanyang ipinagkaloob ang pamanalig upang ang nilapitan niya'y sumampalataya. Sa pagkauhaw ng iyong Anak, kanyang masidhing hinahangad na ang pag-ibig mo'y maipakilala sa mga sumasampalataya sa kanya.

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)*

P—Si Kristo'y namatay! Si Kristo'y nabuhay! Si Kristo'y babalik sa wakas ng panahon!

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 Komunyong

(Jn 4:13-14)

Sa pag-inom ng sinuman sa tubig na aking bigay, di na muling mauhaw 'pagka't ito ay bubukal sa buhay na walang hanggan.

Panalangin Pagkapakinabang

(Tumayo)

P—Manalangin tayo. *(Tumahimik)*

Ama naming mapagmahal, sa pakikinabang namin sa iyong banal na piging, pinagsalusaluhan 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—Magsiyuko kayo at hingin ang pagpapala ng Diyos. *(Tumahimik)*

Ama naming mapagpala, ipagtanggol mo lagi sa lahat ng masama ang iyong sambayanan upang malayang makapaglingkod sa iyo at mamalaging nasa pagkukup mo sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen.

P—At 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.