



PATNUBAY SA MISA

19 Agosto 2018

Ika-20 Linggo sa Karaniwang Panahon

Taon B

Eukaristiya, ang Pagkain at Inumin ng Buhay na Walang Hanggan

Pinupunan ni Hesus ang ating mga hangarin sa buhay di lamang sa kanyang mga turo kundi pati rin sa pag-aalay ng kanyang sarili sa Eukaristiya – ang kanyang Katawan at Dugo na sinisimbolo ng Tinapay at Alak. Ipinahiwatig sa Lumang Tipan sa pamamagitan ng manna at ng tubig na nagmula sa batuhan sa utos ni Moises, ipinagkaloob ni Hesus ang kanyang sarili sa mga alagad sa Huling Hapunan sa anyo ng tinapay at alak bilang pauna sa kanyang pag-aalay ng sarili sa Ama sa Kalbaryo bilang kabayaran sa mga kasalanan ng sangkatauhan. Ipinagbilin din niya na gawin ang kanyang ginawa sa Silid sa Itaas “bilang pag-alaala sa kanya” hanggang sa wakas ng panahon.



Ang Eukaristiya natin tuwing Linggo ay isang natatanging pagpapakilala ng dakilang pagmamahal sa atin ni Hesus sa kanyang pagiging espirituwal nating pampalusog. Siya ang bukal ng ating karunungan at lakas. Ang Eukaristiya ay isa ring natatanging paraan para maipahayag natin ang ating pasasalamat sa kanya at sa Ama para sa mga biyayang patuloy nilang ipinagkaloob.

PASIMULA



Pambungad

(Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.)

Hari namin ay basbasan 'pagkat siya'y 'yong hinirang. Kahit isang araw lamang kapag nasa iyong bahay daig ang sanlibong araw.

Pagbati

P –Pagpalain si Hesus, ang Pagkain ng walang hanggang buhay. Ang kanyang biyaya at kapayapaan ay sumainyong lahat!
B –At sumaiyo rin!

Pagsisisi

P –Sa paghahanda natin para sa pagdiriwang ng mga banal na misteryo, alalahanin natin ang ating mga pagkukulang at hilingin sa Panginoon ang kapatawaran at lakas. *(Manahimik saglit.)*

P –Panginoong Hesus, ikaw ang pagkaing nagbibigay-buhay

na bumaba mula sa langit. Patawarin mo ang kakulangan namin sa pananampalataya sa dakilang katotohanang ito. Panginoon, kaawaan mo kami!

B –Panginoon, kaawaan mo kami!

P –Panginoong Hesus, ang laman mo'y tunay ngang pagkain at ang dugo mo'y tunay ngang inumin. Patawarin mo ang kakulangan ng aming pagpapahalaga sa mga dakilang kaloob na ito. Kristo, kaawaan mo kami!

B –Kristo, kaawaan mo kami!

P –Panginoong Hesus, nanga- ngako ka ng buhay na walang hanggan sa mga tumatanggap sa iyo. Patawarin mo ang maraming di-karapat-dapat na pangungumunyon at paglapastangan araw-araw. Panginoon, kaawaan mo kami!

B –Panginoon, kaawaan mo kami!

P –Kaawaan tayo ng makapang-

yarihang Diyos, patawarin tayo sa ating mga kasalanan, at patnubayan tayo sa buhay na walang hanggan.

B –Amen!

Papuri

B –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, pinasasalamatan 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 Hesuskristo, ang Kataas-taasan, kasama ng Espiritu Santo sa kadakilaan ng Diyos Ama. Amen!



Panalanging Pambungad

P –Ama naming makapangyarihan, lingid sa aming paningin ang mga nagmamahala sa iyo. Padaluyin mo sa amin ang agos ng iyong pag-ibig upang sa pagmamahal namin sa iyo nang higit, makamtan namin ang iyong mga pangakong di malirip na hindi pa sumasagi sa isip namin o panaginip. Iniluluhog namin ito sa pamamagitan ni Hesuskristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan. **B** –Amen!

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS

Unang Pagbasa Kaw 9:1-6
Ang sipi ngayon na hango sa Aklat ng mga Kawikaan ay nagpapahayag ng masidhing hangad ng Diyos na makabahagi ang sangkatauhan sa Kanyang karunungan at buhay. Ang planong ito’y magkakatotoong ganap sa piging ng Eukaristiya.

L– Pagpapahayag mula sa Aklat ng mga Kawikaan

Gumawa na ng tirahan itong karunungan, na itinayo niya sa pitong patibayan. Nagpatay s’ya ng hayop, nagtimpla ng inumin, ang mesa ay inihanda, punung-puno ng pagkain. Katulong ay isinugo sa gitna nitong bayan, upang lahat ay abutin ng ganitong panawagan:

“Ang kulang sa kaalaman, dito ay lumapit.” Sa mga walang muwang ay ganito ang sinambit: “Halikayo’t inyong kainin ang pagkain ko, at tunggain ang inuming inilaan ko sa inyo. Lisanin ang kamangmangan upang kayo ay mabuhay, at ang landas ng unawa ang tahakin at daanan.”

Ang Salita ng Diyos!
B –Salamat sa Diyos!

Salmong Tugunan Awit 33
B–Magsumikap tayong kamtin ang Panginoong butihin!

R. M. Velez



* Panginoo’y aking laging pupurihin; sa pasasalamat di ako titigil. Aking pupurihin kanyang mga gawa, kayong naapi, makinig, matuwa!
B.

* Matakot sa Poon, kayo, kanyang bayan, nang makamtan ninyo ang lahat ng bagay. Kahit mga leon ay nagugutom din, sila’y nagkukulang sa hustong pagkain; ngunit ang sinumang ang Poon susundin, sa anumang bagay hindi kukulangin.
B.

* Lapit, ako’y dinggin, mga kaibigan, at kayo ngayo’y aking tuturuan na ang Diyos ay dapat nating katakutan. Ang buhay masaya at mahabang buhay, di ba ninyo gustong inyong maranasan?
B.

* Salitang mahalay at pagsisiningaling, ay dapat iwasan at h’wag banggitin. Mabuti ang gawi’t masama’y layuan, pagsikapang kamtin ang kapayapaan.
B.

Ikalawang Pagbasa Ef 5:15-20
Pinaaalalahanan tayo ni San Pablong mag-ingat sa ating asal at magpasalamat sa Ama para sa lahat. Ito ay ilan sa mga pangunahing kailangan natin para sa kapakipakinabang na pagtanggap ng Banal na Komunyon.

L– Pagpapahayag mula sa Sulat ni Apostol San Pablo sa mga taga-Efeso

Mga kapatid: Ingatan ninyo kung paano kayo namumuhay. Mamuhay kayong tulad ng matatalino, at di tulad ng mga mangmang. Sapagkat masama ang takbo ng daigdig, samantalain ninyo ang bawat pagkakataon na kayo’y makagawa ng mabuti. Huwag kayong mga hangal. Unawain ninyo kung ano ang kaloban ng Panginoon.

Huwag kayong maglalasing, sapagkat nakasisira iyan ng maayos na pamumuhay. Sa halip ay sikapin ninyong mapuspos kayo ng Espiritu Santo. Sama-samang ipahayag ang inyong damdamin sa pamamagitan ng mga salmo, mga imno at mga awiting espirituwal. Buong puso kayong umawit at magpuri sa Panginoon. Lagi kayong magpasalamat sa Diyos at Ama dahil

sa lahat ng bagay, sa pangalan ng ating Panginoong Hesuskristo.

Ang Salita ng Diyos!
B –Salamat sa Diyos!

Aleluya Jn 6:56

B –Aleluya! Aleluya!
Ang sinumang kumakain sa katawang aking hain ay nananahan sa akin.
Aleluya! Aleluya!

Mabuting Balita Jn 6:51-58

Mahirap para sa mga tagapakinig ni Hesus na tumugon sa kanyang paanyayang kainin ang kanyang laman at inumin ang kanyang dugo. Sa kabila nito, binibigyang-diin ni Hesus ang magagandang bunga ng pagtanggap sa kanyang katawan at dugo sa mga tumatanggap sa kanya nang buong pananalig.

P –Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Juan
B –Papuri sa iyo, Panginoon!

Noong panahong iyon, sinabi ni Hesus sa mga tao: “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.” Dahil dito’y nagtatalo ang mga Hudyo. “Paanong maibibigay sa atin ng taong ito ang kanyang laman upang kanin natin?” tanong nila.

Kaya’t sinabi ni Hesus, “Tandaan ninyo: malibang kanin ninyo ang laman ng Anak ng Tao at inumin ang kanyang dugo, hindi kayo magkakaroon ng buhay. Ang kumakain ng aking laman at umiinom ng aking dugo ay may buhay na walang hanggan, at muli ko siyang bubuhayin sa huling araw. Sapagkat ang aking laman ay tunay na pagkain, at ang aking dugo ay tunay na inumin. Ang kumakain ng aking laman at umiinom ng aking dugo ay nananahan sa akin, at ako sa kanya. Buhay ang Amang nagsugo sa akin, at ako’y nabubuhay dahil sa kanya. Gayon din naman, ang sinumang kumain sa akin ay mabubuhay dahil sa akin. Ito ang pagkaing bumaba mula sa langit; ang kumakain nito’y mabubuhay magpakailanman. Hindi ito katulad ng kinain ng inyong mga magulang sa ilang; namatay sila bagamat kumain niyon.”

Ang Mabuting Balita ng Panginoon!

B—Pinupuri ka namin, Panginoong Hesukristo!

Homiliya

Sumasampalataya

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 magmulang 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—Pinasisigla ng mensaheng buhat sa Salita ng Diyos, dumulog tayo sa Bukal ng lahat ng kabutihan. Idulog natin sa kanya ang ating mga pakumbabang kahilingan:

B—Hesus, Pagkaing Nagbibigay-buhay, dinggin mo kami!

* Para sa buong Simbahang Katolika: Nawa tuwina niyang pakaingat-ingatan ang Eukaristiya bilang Sakramento ng Katawa't Dugo ng Panginoon, ang Pagkaing Nagbibigay-buhay. Manalangin tayo! **B.**

* Para sa lahat ng ating mga pinunong panrelihiyon at pambayan: Nawa paglingkuran nila nang lubos ang bayan ng Diyos para sa kapakanang panlahat. Manalangin tayo! **B.**

* Para sa lahat ng kabataan ng ating bayan: Nawa higit nilang mapahalagahan ang Eukaristiya sa kanilang masiglang paglahok sa Misa. Manalangin tayo! **B.**

* Para sa nakadarama ng pagtanggap, para sa mga maysakit at mga nag-aagaw-buhay: Nawa malasap nila sa Komunyong sakramental ang bukal ng kanilang pag-asa at ang ugat ng buhay na walang hanggan. Manalangin tayo! **B.**

* Para sa ating lahat na naririto sa pagdiriwang ng Eukaristiya ngayon: Nawa isabuhay natin ang diwa ng ganitong Sakramento sa pamamagitan ng tunay na pagkakawanggawa at lubos na kandaang tumulong. Manalangin tayo! **B.**

* Tahimik nating ipanalangin ang ating mga pansariling kahilingan. (*Tumigil sandali.*)

Manalangin tayo! **B.**

P—Panginoong Hesus, salamat sa iyong napakahalagang kaloob na Eukaristiya. Nawa'y lagi kaming mamuhay alinsunod sa mensaheng umaabot sa amin sa pamamagitan ng dakilang Sakramentong ito. Ikaw na nabubuhay at naghahari magpakailanman.

B—Amen!



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, tanggapin mo ang mga alay upang maganap ang pagpapalitan ng iyong kaloob at ng aming handog sa aming paghahain na iyo na ring ibinigay para kami'y maging marapat na iyong paunlakan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen!

Prepasyo ng Huling Hapunan I

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

Siya ang talagang dakila at

lagi mong ikinalulugod na paring naghahain para sa sansinukob nitong pag-aalay na tangi mong ibinukod. Ang ipinagdiriwang sa Huling Hapuna'y paghahain niya para sa tanan upang alalahanin nami't pagsaluhan. Ang laman niya'y inihain upang lahat ay buhayin. Ang dugo niya'y dumanak nang lahat ay mapatawad.

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!

Pagbubunyi

B—Si Kristo ay gunitaing sarili ay inihain bilang pagkai't inuming pinagsasaluhan natin hanggang sa siya'y dumating.



B—Ama namin . . .

P—Hinihiling namin . . .

B—Sapagkat iyo ang kaharian at ang kapangyarihan at ang kapurihan magpakailanman! Amen!

Paanyaya sa Kapayapaan

Paghahati-hati sa Tinapay

B—Kordero ng Diyos na nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan, maawa ka sa amin. (2x)

Kordero ng Diyos na nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan, ipagkaloob mo sa amin ang kapayapaan.

Paanyaya sa Pakikinabang

P—Ito ang Kordero ng Diyos na 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 ng Pakikinabang

(*Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.*)

Ang pag-ibig na s'yang dulot ng Panginoong ating D'yos ay matatag

lagi't lubos. Siya ay handang tumubos nang may kagandahang-loob.

Panalangin Pagkapakinabang

P—Ama naming mapagmahal, sa banal na pakikinabang si Kristo ay aming pinagsaluhan. Hinihiling naming kami'y maging katulad niya sa langit pakundangan sa kanyang pagiging aming kaparis bilang Tagapamagitan kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B—Amen!

PAGWAWAKAS



P—Sumainyo ang Panginoon.

B—At sumaiyo rin!

P—Magsiyuko kayo at ipanalangin ang pagpapala ng Diyos. (*Manahimik saglit.*)

Nawa ang tinanggap ninyong Eukaristiya ay magbunga sa inyong buhay.

B—Amen!

P—Nawa iadya kayo ng makapangyarihang Diyos sa lahat ng kapahamakan at puspusin kayo ng bawat mabuting kaloob.

B—Amen!

P—Nawa manunton kayo sa Kanyang landas nang nalalaman kung ano ang tama at mabuti.

B—Amen!

P—Pagpalain kayo ng makapangyarihang Diyos: Ama, Anak,

at Espiritu Santo.

B—Amen!

P—Humayo kayo sa kapayapaan at mamuhay sa pamamantubay ng karunungan ng Diyos.

B—Salamat sa Diyos!



Ang Eukaristiya, ang Pagkain para sa Buhay na Walang Hanggan

May katutubong kaugnayan ang pagkain at buhay. Mahalaga ang pagkain upang maingat at mapalago ang buhay. Gayundin, **may katutubong kaugnayan ang Eukaristiya at buhay espirituwal ng tao.** Tinatalakay ni Hesus ang ganitong paksa sa kanyang paliwanag sa “Pagkain Nagbibigay-buhay,” at binibigyang-diin niya ito sa Ebanghelyo ngayon.

Ipinahahayag niya ito sa anyo ng **isang pangako** (*sangguniin tt. 51, 57 at 58*), at bilang **isang mariing babala**: “Malibang kanin ninyo ang laman ng Anak ng Tao at inumin ang kanyang dugo, hindi kayo magkakaroon ng buhay” (*t. 53*).

Ang sinasabi ni Hesus na “buhay” ay di ang ating sikolohiko’t pisikal na buhay at gawain, ang pagkakasunud-sunod ng mga kilos at reaksyong nagsisimula sa paglilili sa atin at nagtatapos sa pagtigil ng ating puso at isipan. Sa halip, **ang “buhay” na tinuturan ni Hesus ay ang kislap ng banal na katunayang nakaugat sa ating pagkatao mismo. Ito ang dimensiyong espirituwal ng ating “sarili” na nagtataas sa atin sa antas ng buhay mismo ng Diyos.** Sa gayong antas naiiba ang tao sa iba pang nilalang, at siya’y nakalalapas ng pagiging malapit sa Diyos na bukal ng walang hanggang kaligayahan at katuparan. Gayon ang “buhay” na ipinangangako ni Hesus, at alang-alang dito’y inihahandog niya ang kanyang sarili bilang pagkai’t inumin.

Ang “buhay” na ito ay hindi nasusukat sa

mga araw at taon, kundi sa kasidhian ng pananampalataya at pagmamahal na tumatagos dito.

Kabahagi ito ng mismong buhay at kawalang hanggan ng Diyos kung kaya ito ay tinatawag na “walang hanggang buhay.” Ngunit para malasap natin ito, di natin kailangang maghintay na matapos ang ating buhay sa lupa. Ang gayong “buhay” ay maaari na nating malasap (bagamat bahagya lamang) sa pamamagitan ng pananampalataya kay Hesus at sa pagkain ng kanyang laman at pag-inom ng kanyang dugo.

Tanging sa ganitong kundisyon natin malalasang ang **nagbibigay-buhay na pakikiisa kay Kristo** (*sangguniin t. 56*) na **nagsasama sa atin sa kahanga-hangang daloy ng buhay na nagmumula sa Ama, at sa pambihirang daluyan sa Kanyang Anak na nagkatawang-tao.** (*Sangguniin t. 57.*)

Ang mga Judiong nakikinig kay Hesus ay napaka-materiyalistiko at makatuwiran sa kanilang pananaw. Di nila maunawaan kung paanong maibigay ni Hesus sa kanila ang kanyang laman para kainin (*sangguniin t. 52*) sapagkat wala silang ano mang pagkakilala sa buhay na walang hanggan. Di sila makaabot nang lampas sa mga bagay at panahon. **Di nila alam ang pagiging malikhain ng banal na pagmamahal. Ang tinapay at alak sa Eukaristiya, ang katawan at dugo ni Kristo, salamat sa kapangyarihan ng kanyang Salita at kanyang Espiritu, ang sagot sa kanilang katanungan.** Subalit tanging ang sumasampalataya lamang na lahat ay posible sa Diyos ang sasagot ng “Amen!”



WORD & LIFE
PUBLICATIONS

Don Bosco Compound, A. Arnaiz Ave. cor. Chino Roces Ave., Makati, Metro Manila

Postal Address: P.O. Box 1820, MCPO, 1258 Makati, Metro Manila, Philippines

Tel. Nos. 894-5401; 894-5402; 892-2169 • Telefax: 894-5241 • Website: www.wordandlife.org

• E-mail: marketing@wordandlife.org; wordandlifepublications@gmail.com • FB: Word & Life Publications

• Editorial Team: Fr. S. Putzu, C. Valmonte, G. Ramos, V. David, J. Domingo, A. Adsuara, D. Daguió

• Illustrations: A. Sarmiento, B. Cleofe • Marketing: Fr. B. Nolasco and T. Mojica • Circulation: R. Saldúa