



15 Marso 2026 • Ika-4 na Linggo ng Kuwaresma (Laetare Sunday) • Taon A



Ang Paglalakbay Natin sa Kuwaresma Kasama si Hesus, ang Liwanag ng ating Buhay

Sa Panimulang Awit ng Ikaapat na Linggo ng Kuwaresma, inaanyayahan tayong magalak—*Laetare Sunday*—sapagkat nasa kalagitnaan na tayo ng ating paglalakbay sa Kuwaresma. Nagalak tayo sa kaloob ng pananampalataya na tumutulong sa ating “makita” ang Kaharian ng Diyos at makibahagi sa pagtatayo nito. Sa paanyaya ni Hesus, na nagbukas ng mata ng lalaking ipinanganak na bulag, ipagpatuloy nawa natin ang paglalakbay ng natitirang mga araw ng Kuwaresma bilang mga anak ng liwanag. Nawa’y palakasin ng Eukaristiyang ito ang ating pananampalataya kay Hesus, ang Liwanag ng ating buhay.

PASIMULA

PAMBUNGAD

(Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.)

Lunsod ng kapayapaan,
magalak tayo’t magdiwang.
Noo’y mga nalulumbay,
ngayo’y may kasaganaan
sa tuwa at kasiyahan. *(Isa 66, 10-11)*

PAGBATI

P—Pagpalain nawa tayo ng Panginoong Hesus, ang ilaw ng sanlibutan. 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 kasalanan at hilingin sa Panginoon na pawiin sa ating mga puso ang lahat ng pumipigil

sa ating mamuhay sa tanglaw ng Kanyang biyaya. *(Manahimik sandali.)*

P—Para sa mga pagkakataong pinili naming mabuhay sa dilim ng pagkakasala sa halip ng sa liwanag ng pagiging kaibigan mo, Panginoon, kaawaan mo kami.

B—Panginoon, kaawaan mo kami.

P—Para sa mga pagkakataong nagpabulag kami sa aming kapusukan at kami’y nalayo sa liwanag ng Iyong kinaroroonan, Kristo, kaawaan mo kami.

B—Kristo, kaawaan mo kami.

P—Para sa mga pagkakataong pinili namin ang panandaliang ningning ng mga makamundong kasiyahan sa halip na ang liwanag ng buhay na walang hanggan, Panginoon, kaawaan mo kami.

B—Panginoon, kaawaan mo kami.

P—Kaawaan tayo ng makapangyarihang Diyos, patawarin tayo sa ating mga kasalanan, at patnubayan tayo sa buhay na walang hanggan.

B—Amen.

This issue of Misalette may be downloaded for free anywhere in the world. A “love offering” for the continuation of our apostolate will be appreciated. Please, send your donation to “Word And Life Publications.” Our Savings Account is BPI – # 3711-0028-46. Send us an email of a copy of the deposit slip with your name for proper acknowledgment. See contact details on the last page. Thank You!

PANALANGING PAMBUNGAD

P – Ama naming makapangyarihan,
ikaw ay nakikipagkasundo sa sangkatauhan
sa pamamagitan ng iyong Salita.
Sa masigasig na pagsamba at matibay na
pagsampalataya
ang sambayanang Kristiyano ay makadulog
nawang masaya
sa pagdiriwang ng dakilang kapistahan ng
Pagkabuhay
sa pamamagitan ni Hesukristo
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang
hanggan.

B – Amen.

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS

UNANG PAGBASA

1 S 16, 1b. 6-7. 10-13a

Pagbasa mula sa Unang Aklat ni Samuel

Noong mga araw na iyon: Sinabi ng Panginoon kay Samuel: “Magdala ka ng langis at pumunta ka kay Jesse na taga-Betlehem sapagkat pinili ko nang maging hari ang isa sa kanyang mga anak.”

Nang magkaharap-harap na sila, nakita ni Samuel si Eliab, pinagmasdan niya itong mabuti at sinabi sa sarili, “Ito siguro ang hinirang ng Panginoon para maging hari.”

Ngunit sinabi sa kanya ng Panginoon, “Huwag mong tingnan ang kanyang taas at kakisigan. Hindi siya ang hinirang ko. Ang batayan ko ay di tulad ng batayan ng tao. Panlabas na anyo ang tinitingnan ng tao ngunit puso ang tinitingnan ko.”

Isa-isang tinawag ni Jesse ang pito niyang anak ngunit walang pinili sa kanila ang Panginoon. Kaya’t tinanong ni Samuel si Jesse, “Wala ka na bang anak kundi iyan?”

“Mayroon pang isa; ‘yong pinakabata, at pastol ng aking mga tupa,” sagot ni Jesse.

Sinabi ni Samuel, “Ipasundo mo. Hindi natin sisimulan ang paghahandog hangga’t hindi siya dumarating.” At sinundo nga ang anak na ito ni Jesse. Siya’y makisig na binatilyo, malusog at nangungusap ang mga mata.

At sinabi ng Panginoon kay Samuel, “Siya ang hinirang ko; pahiran mo siya ng langis.” Kinuha ni Samuel ang sisidlan ng langis at pinahiran si David sa harapan ng kanyang mga kapatid. At mula noon, sumakanya ang Espiritu ng Panginoon.

Ito ang Salita ng Diyos.

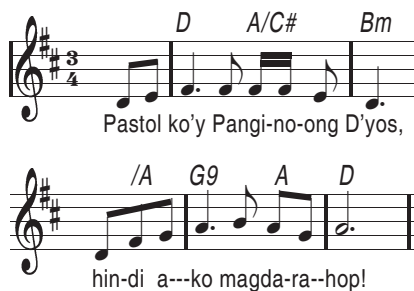
B – Salamat sa Diyos.

SALMONG TUGUNAN

Sal 22, 1-3a. 3b-4. 5. 6

B – Pastol ko’y Panginoong Diyos,
hindi ako magdarahop.

R. M. Velez



- * Panginoon’y aking Pastol, hindi ako magkukulang.
Ako’y pinahihimlay sa mainam na pastulan, at inaakay niya ako sa tahimik na batisan, binibigyan niya ako niyong bagong kalakasan. **B.**
- * At sang-ayon sa pangako na kanyang binitiwang sa matuwid na landasi’y doon ako inaakay. Kahit na ang daang iyo’y tumatahak sa karimlan, hindi ako matatakot pagkat ika’y kaagapay; ang tungkod mo at pamalo ang gabay ko at sanggalang. **B.**
- * Sa harapan ng lingkod mo, ikaw ay may handang dulang, ito’y iyong ginagawang nakikita ng kaaway; nalulugod ka sa akin na ulo ko ay langisan at pati na ang kalis ko ay iyong pinaaapaw. **B.**
- * Tunay na ang pag-ibig mo at ang iyong kabutihan, sasaaki’t tataglayin habang ako’y nabubuhay; doon ako sa templo mo lalagi at mananahan. **B.**

IKALAWANG PAGBASA

Ef 5, 18-14

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

Mga kapatid:

Dati, nasa kadiliman kayo, ngunit ngayo’y nasa liwanag sapagkat kayo’y sa Panginoon. Mamuhay kayo gaya ng nararapat sa mga taong naliwanagan sapagkat ang ibinubunga ng pamumuhay sa liwanag ay pawang mabuti, matuwid at totoo. Pag-aralan ninyo kung ano ang kalugud-lugod sa Panginoon. Huwag kayong makikisama sa mga taong gumagawa

ng mga bagay na walang ibubungang kabutihan—mga bagay na dulot ng kadiliman. Sa halip ay ilantad ninyo sila at ang kanilang mga gawa. Sapagkat kahiya-hiyang banggitin man lamang ang mga bagay na ginagawa nila nang lihim. Ang lahat ng nalalantad ay naliliwanagan, at ang naliwanagan ay nagiging liwanag. Kaya’t sinasabi,

“Gumising ka, ikaw na natutulog, magbangon ka mula sa mga patay, at liliwanagan ka ni Kristo.”

Ito ang Salita ng Diyos.

B— Salamat sa Diyos.

AWIT-PAMBUNGAD SA MABUTING BALITA

Jn 8, 12

B— Luwalhati at papuri sa iyo, Panginoong Hesukristo!
Ang sabi ng Poong mahal,
“Sa daigdig ako’y ilaw.
Kapag ako ay sinundan,
ang dilim ay mapaparam
at sa aki’y mabubuhay.”
Luwalhati at papuri sa iyo,
Panginoong Hesukristo!

MABUTING BALITA

Jn 9, 1. 6-9. 13-17. 34-38

P—Sumainyo ang Panginoon.

B— At sumaiyo rin.

P— Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Juan

B— Papuri sa iyo, Panginoon.

Noong panahong iyon: Sa paglalakad ni Hesus ay may nakita siyang isang lalaking ipinanganak na bulag. At si Hesus ay lumura sa lupa at gumawa ng putik. Ipinahid niya ito sa mata ng bulag. Sinabi sa kanya ni Hesus, “Pumunta ka sa deposito ng tubig sa Siloe.” (Ang kahulugan nito’y Sinugo.) “Maghilamos ka roon.” Gayon nga ang ginawa ng bulag at nang magbalik ay nakakikita na.

Sinabi ng mga kapitbahay niya at ng mga nakakita sa kanya noong siya’y namamalimos pa, “Hindi ba iyan ang lalaking dating nagpapalimos?” Sumagot ang ilan, “Iyan nga!” “Hindi! Kamukha lang,” wika naman ng iba. At sumagot ang lalaki, “Ako nga po iyon.”

Dinala nila sa mga Pariseo ang dating bulag. Araw ng Pamamahinga nang gumawa si Hesus ng putik at padilatin ang bulag. Tinanong din siya ng mga Pariseo kung paano siya nakakita. Sinabi niya sa kanila, “Pinahiran niya ng putik ang aking mga mata, naghilamos ako pagkatapos, at ngayo’y nakakikita na ako.” Ang sabi ng ilan sa mga

Pariseo, “Hindi mula sa Diyos ang taong iyan, sapagkat hindi niya ipinangingilin ang Araw ng Pamamahinga.” Ngunit sinabi naman ng iba, “Paanong makagagawa ng ganitong kababalaghan ang isang makasalanan?” At hindi sila magkaisa ng palagay.

Kaya’t tinanong nila uli ang dating bulag, “Ikaw naman, yamang pinadilat ni Hesus ang iyong mga mata, ano naman ang masasabi mo tungkol sa kanya?” “Siya’y isang propeta!” sagot niya. Sumagot sila, “Ipinanganak kang makasalanan at ikaw pa ang magtuturo sa amin?” At siya’y itiniwalag nila.

Nabalitaan ni Hesus na ang lalaking pinagaling niya ay itiniwalag ng mga Pariseo. Kaya’t tinanong niya ang lalaki nang matagpuan niya ito, “Sumasampalataya ka ba sa Anak ng Tao?” Sumagot ang lalaki, “Sino po ba siya, Ginoo? Sabihin ninyo sa akin, upang ako’y manampalataya sa kanya.” “Siya’y nakita mo na. Siya ang nakikipag-usap sa iyo,” ani Hesus. “Sumasampalataya po ako, Panginoon!” sabi ng lalaki. At sinamba niya si Hesus.

Ito 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 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 – Mahalaga si Hesus sa ating buhay at tinatawag Niya tayong maging “mga anak ng liwanag.” Hingin natin sa Kanya ang biyaya ng Diyos para sa atin at sa ating mga mahal. Manalangin tayo.

B – Panginoon, palakasin Mo sa amin ang liwanag ng pananampalataya.

- * Para sa Simbahan: nawa’y Siya ay mag-ing tapat na “liwanag ng lahat ng bansa” at manatiling matatag sa ituro ang mga aral ni Kristo. Manalangin tayo. **B.**
- * Para sa Santo Papa, mga obispo, at mga pari: nawa’y sila ay maging inspirasyon at gabay natin sa mundong puno ng paghamon sa tamang pamumuhay. Manalangin tayo. **B.**
- * Para sa lahat ng mga magulang at mga guro: nawa’y gabayan nila nang may pagmamahal at kabutihan, ang mga kabataan at hikayatin silang piliin ang tama at iwasan ang kasa-maan. Manalangin tayo. **B.**
- * Para sa kabataan at lahat ng nangangarap ng mas magandang mundo: nawa’y mau-nawaan nila na ang tunay na pagbabago ay bunga ng katapatan sa Mabuting Balita ni Kristo. Manalangin tayo. **B.**

P – Panginoong Hesus, Ikaw ang tanglaw ng sanlibutan at ng aming buhay. Liwanagin ang aming isipan upang makita ang Iyong katotohanan. Linisin Mo ang aming puso upang kami ay matutong magmahal. At palakasin Mo ang aming kalooban upang aming pananampalataya ay maisabuhay. Ikaw na nabubuhay at nagniningning magpakailanman.

B – Amen.

PAGDIRIWANG NG HULING HAPUNAN

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, para sa paghahaing nagbibigay-kagalingan kami ngayon ay masayang nagsisipag-alay kalakip ang dalanging amin nawang maidangal ang pagdiriwang na ito ng banal na pakikinabang at maidulot nawa ito para sa kaligtasan ng tanan sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B – Amen.

PREPASYO: ANG TAONG BULAG NA BINIGYANG-LIWANAG

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. Minabuti niyang maging di naiiba sa amin upang ang sangkatauhang namuhay sa dilim ay kanyang maakay sa pananalig na hahantong sa liwanag ng iyong pag-ibig. Kaming ipinanganak noong una bilang alipin ng dating pagkakasala ay kanyang hinugasan sa tubig ng muling pagsilang upang maitampok bilang mga kapatid niya sa iyong angkan.

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 . . .

PAGBUBUNYI

B – Aming ipinahahayag na namatay ang ‘yong Anak, nabuhay bilang Mesiyas at magbabalik sa wakas para mahayag sa lahat.



**WORD AND 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. 8894-5401; 8475-8945 • Website: www.wordandlife.org

• E-mail: wordandlifepublications@gmail.com • FB: Word And Life Publications

• Editorial Team: Fr. R. De Guzman, J. Lacandazo, V. David, R. Molomog, D. Dagui

• Illustrations: A. Sarmiento, B. Cleofe • Circulation: R. Saldua

PAKIKINABANG

B– Ama namin . . .

P– Hinihiling namin . . .

B– Sapagkat iyo ang kaharian at ang kapangyarihan at ang kapurihan magpakailanman. Amen.

PAANYAYA SA KAPAYAPAAAN

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 Pakikinaabang

(Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.)

Gawa ni Hesus na putik,

sa mata ko'y ipinahid.
Hinugasan ko ng tubig,
kabulagan ko'y naalis;
sa D'yos ako ay nanalig. (Jn 9, 11)

PANALANGIN PAGKAPAKINABANG

P–Ama naming mapagmahal, tinatanglawan mo ang lahat ng tao na isinisilang sa daigdig na ito. Sa kaloob mong liwanag tanglawan mo ang aming kalooban upang ang dapat naming isaloob na iyong ikinalulugod ay lagi naming isaisip at ikaw ay aming wagas na maibig sa pamamagitan ni Hesuskristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B – Amen.

PAGWAWAKAS

P – Sumainyo ang Panginoon.

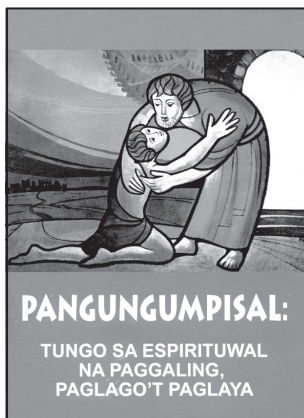
B – At sumaiyo rin.

P – Pagpalain kayo ng makapangyarihang Diyos: Ama, Anak, at Espiritu Santo.

B – Amen.

P – Humayo kayo sa kapayapaan upang mahalin at paglingkuran ang Panginoon.

B – Salamat sa Diyos.



An indispensable aid to make a good confession,
available in Tagalog and English

A shorter version
of these two pamphlets
is available
also in folded leaflets.

Shopping at Word and Life Religious Store via
Shopee and Lazada
is now more convenient—just scan the QR codes!

