



9 Marso 2025

Unang Linggo ng Kuwaresma

Taon K

Pagsugpo sa Kasamaan sa Bisa ng Salita ng Diyos

Ipinaaalala sa atin ngayong Unang Linggo ng Kuwaresma na ang buhay ay isang tuwinang pakikipagtunggali laban sa demonyo. Ngunit inaasahang haaharapin natin ang bukal ng lahat ng sama sa bisa ng Salita ng Diyos at sa ating kapasiyahanang manatiling laging tapat sa Diyos. Makahahango tayo ng lakas sa pagtatagumpay ni Hesus sa lahat ng tukso upang tanggihan natin ang anumang pakikipagkasundo sa demonyo.

Tayo'y inaasahang buong tapang na harapin ang pinagmulan ng lahat ng kasamaan, na nagtitiwala sa tulong ng Panginoon. Ipinaaalala sa atin ngayon ni Hesus na ang ating misyon sa mundo ay hindi lamang pag-iwas sa kasalanan, kundi pati na din ang patuloy na pagtatayo ng Kaharian ng Diyos sa ating sarili at sa ating lipunan.



PASIMULA



Pambungad

(Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.)

Kapag ako'y tinawagan, kaagad kong pakikilingan upang aking matulungang magkamit ng kaligtasan, dangal, at mahabang buhay.
(*Sal 91:15-16*)

Pagbati

P– Sa ngalan ng Ama at ng Anak at ng Espiritu Santo!

B– Amen!

P– Ang biyaya ng ating Panginoong Hesukristo, ang pag-ibig ng Diyos Ama, at ang pakikipagkaisa ng Espiritu Santo nawa'y sumainyong lahat!

B– At sumaiyo rin!

Pagsisisi

P –Mga kapatid, aminin natin ang ating mga kasalanan upang tayo'y maging karapat-dapat gumanap sa banal na pagdiriwang. (*Manahimik sandali.*)

P–Panginoon, kami'y nagkasala sa Iyo. Panginoon, kaawaan mo kami!

B –Panginoon, kaawaan mo kami!

P–Kaya naman, Panginoon, ipakita mo na ang pag-ibig mong wagas, Panginoon, kaawaan mo kami!

B –Kristo, kaawaan mo kami!

P–Para sa mga pagkakataong inilantad namin sa panganib ang aming mga katawan at kaluluwa, 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!

Panalanging Pambungad

P –Ama naming makapangyarihan, sa taun-taong pagdiriwang ng paghahandang apatnapung araw para sa Pasko ng Pagkabuhay, kami nawa ay lalong umunlad sa pagtuklas sa hiwaga ng tagumpay

ni Kristo upang masundan namin siya sa pamumuhay na marangal bilang aming Tagapamagitan kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B –Amen!

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



Unang Pagbasa Deut 26:4-10

Tuwing anihan taun-taon, nagpapasalamat ang mga Israelita sa Panginoon para sa lahat ng Kanyang kagandahang-loob sa kanila. Nag-aalay sila ng mga unang bunga ng kanilang ani at dinarasal ang "Pananampalatayang" taglay sa Unang Pagbasa para ngayon.

L–Pagbasa mula sa Aklat ng Deuteronomio

Sinabi ni Moises sa bayan:
“Ang mga unang bungang inyong iaalay ay kukunin ng saserdote at ilalagay sa harap ng altar. Pagkatapos ay saysayin ninyo ito sa harapan ng Panginoon:

'Isang pagala-galang Arameo ang aming ninuno. Maliit ang kanyang sambahayan nang magpunta sila sa Egipto upang doon makipamayan. Ngunit dumating ang panahon na ang angka niya'y naging malaki at makapangyarihang bansa. Hindi mabuti ang ginawang pakikitungo sa amin ng mga Egipcio. Pinahirapan nila kami at inalipin. Kaya, dumulog kami sa inyo, Panginoon, Diyos ng aming mga ninuno. At dininig ninyo kami. Nakita ninyo ang aming pagdurusa, ang kahirapan at kaapihang dinaranas. Sa pamamagitan ng inyong kapangyarihan, ng mga kakila-kilabot na gawa at mga kababalaghan, inalis ninyo kami sa Egipto at dinala sa lupaing itong sagana sa lahat ng bagay. Kaya, narito ngayon, Panginoon, ang unang bunga ng aming mga pananim sa lupaing ibinigay mo sa amin.'

Pagkasabi noon, ang dala ninyo'y ilalagap sa harap ng altar, saka kayo luluhod upang sambahin ang Panginoon."

Ang Salita ng Diyos!

B - Salamat sa Diyos!

Salmong Tugunan *Awit 91*

B - Poon ko, ako'y samahan sa dusa at kahirapan!

R. M. Velez

* Siyang naghahangad ng pagkukup ng Kataas-taasan, at nananatili sa kalinga niyong Makapangyarihan; makapagsasabi sa kanyang Panginoon: "Muog ka't tahanan, ikaw ang aking Diyos, ang Diyos na tangi kong pinagtiwalaan." B.

* Di mo aabuting ika'y mapahamak, at walang daratal kahit anong uring mga paghihirap sa iyong tahanan. Susuguin niya ang maraming anghel, sila'ng susubaybay, kahit saang dako ikaw maparoon, tiyak iingat. B.

* Sa kanilang palad ay itatayo ka't, sila'ng magtataas nang hindi masaktan ang mga paa mo sa batong matalas. Kahit ang tapakan mo ay mga leon, ahas na mabagsik, di ka maaano sa mga serpiyente't leong mababangis. B.

* Ang sabi ng Diyos, "Aking iligtas ang tapat sa akin, at iingat ko ang sino mang taong ako'y kikilalanin. Pag sila'y tumawag, laging handa ako na sila'y pakinggan, aking sasamahan at kung may hilahil ay sasaklolohan; aking iligtas at ang bawat isa ay pararangalan." B.

Ikalawang Pagbasa Ro 10:8-13
Ayon kay San Pablo, ang tunay na sumasampalataya ay matibay na nananalig sa kanyang puso, walang takot na nagpapahayag ng kanyang pananampalataya, at namumuhay alinsunod dito.

L - Pagbasa mula sa Sulat ni Apostol San Pablo sa mga taga-Roma

Mga kapatid: Ito ang sinasabi ng Banal na Kasulatan, "Malapit sa iyo ang salita, nasa iyong mga labi at nasa iyong puso," ibig sabihi'y ang salitang ipinangangaral namin tungkol sa pananampalataya.

Kung ipahahayag ng iyong mga labi na si Hesus ay Panginoon at mananalig ka nang buong puso na siya'y muling binuhay ng Diyos, maliligtas ka. Sapagkat nananalig ang tao sa pamamagitan ng kanyang puso at sa gayo'y napawawalang-sala; at nagpapahayag sa pamamagitan ng kanyang labi at sa gayo'y naliligtas. Sinasabi ng Kasulatan, "Hindi mabibigo ang sinumang nananalig sa kanya."

Walang pagkakaiba ang katayuan ng Judio at ng Griego. Iisa ang Panginoon ng lahat at siya ang nagkakaloob ng kanyang kayamanan sa lahat ng tumatawag sa kanya. Sapagkat sinasabi sa Kasulatan, "Maliligtas ang lahat ng tumatawag sa pangalan ng Panginoon."

Ang Salita ng Diyos!

B - Salamat sa Diyos!

Awit-pambungad sa Mabuting Balita *Mt 4:4b*

B - (Luwalhati at papuri sa iyo, Panginoong Hesukristo!)

Ang tao ay nabubuhay hindi lamang sa tinapay kundi sa Salitang mahal mula sa bibig na banal ng Ama nating Maykapal. (Luwalhati at papuri sa iyo, Panginoong Hesukristo!)

Mabuting Balita *Lu 4:1-13*

Ang pagtatagumpay ni Hesus ay dahil sa kanyang katapatan sa Plano ng Ama para sa kanya. Ito ay isang dakilang halimbawang dapat nating tularan.

P - Sumainyo ang Panginoon!

B - At sumaiyo rin!

P - Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Lucas

B - Papuri sa iyo, Panginoon!

Noong panahong iyon, umalis si Hesus sa Jordan, puspos ng Espiritu Santo. Dinala siya ng Espiritu doon sa ilang. At doon,* siya'y sa loob ng apatnapung araw tinukso ng diyablo. Hindi siya kumain sa buong panahong iyon, kaya't gutom na gutom siya.

Sinabi sa kanya ng diyablo, "Kung ikaw ang Anak ng Diyos, iutos mo na maging tinapay ang mga batong ito." Ngunit sinagot siya ni Hesus, "Nasusulat, 'Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao.'" Dinala siya ng diyablo sa isang napakataas na lugar at sa isang saglit ay ipinakita sa kanya ang lahat ng kaharian ng sanlibutan. "Ibibigay ko sa iyo ang lahat ng kapangyarihan at kadakilaan ng mga kahariang ito," wika ng diyablo. "Ipinagkaloob ito sa akin at maibibigay ko sa kaninumang ibigin ko. Kaya't kung ako'y sasambahin mo, magiging iyong lahat ito." Sumagot si Hesus, "Nasusulat, 'Ang iyong Diyos at Panginoon ang sasambahin mo, at siya lamang ang iyong paglilingkuran.'" At dinala siya ng diyablo sa taluktok ng templo ng Jerusalem, at sinabi sa kanya, "Kung ikaw ang Anak ng Diyos, magpatihulog ka, sapagkat nasusulat, 'Ipagbibilin niya sa kanyang mga anghel na iingat ka' at 'Aalalayan ka nila, upang hindi ka matisod sa bato.'" Subalit sinagot siya ni Hesus, "Nasusulat, 'Huwag

* Ito ang wastong salin ng orihinal na Griyego. Ito ang nararapat na gamitin sa pagpapahayag ng Ebanghelyo sa halip ng maling salin na itinatampok sa ilang leksyunaryo.

mong subukin ang Panginoon mong Diyos!”

Pagkatapos siyang tuksuhin ng diyablo sa lahat ng paraan, ito’y umalis at naghintay ng ibang pagkakataon.

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. Nagkawatang-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 – Sa buhay natin ay napakaraming tukso, at kung minsan, tayo’y natitised at nadarapa. Buong pagpapakumbaba at pagtitiwala nating hilingin sa Panginoon ang biyayang pahalagahan natin ang ating pananagutan at misyon sa buhay na tulad ng ginawa ni Hesus:

B – Panginoon, dinggin mo kami!

* Para sa Inang Simbahan: Nawa’y manatili siyang tapat sa kanyang misyong magpahayag at magbigay-saksi sa Ebanghelyo sa kabila ng kahinaan ng marami niyang kasapi. Manalangin tayo!

B.

* Para sa Santo Papa, ating Obispo, at lahat ng namumuno sa atin: Nawa’y itaguyod nila

ang mga pagpapahalagang espirituwal sa harap ng patuloy na panunuligsa ng materiyalismo, kalayawan, at komersiyalismo. Manalangin tayo!

B.

* Para sa lahat ng ating mga manggagawang pangkalusugan na tumutulong sa lahat ng may kapansanan: Nawa’y magtiyaga sila sa kanilang propesyonal na pangako at magtanim ng pag-asa sa mga nanghihinawa at nawawalan ng tiwala. Manalangin tayo!

B.

* Para sa lahat ng kasapi ng ating pamayanan, lalo na ang mga pamilyang matinding napektuhan ng pagtaas ng presyo ng mga bilihin: Nawa’y ang Panginoon ang kanilang maging pinakadakilang kaibigan at saligan. Manalangin tayo!

B.

* Para sa lahat ng pamilyang hindi nagkakasundo nawa’y makatagpo sila ng lunas sa kanilang mga sugat sa pamamagitan ng kapatawaran, pagtuklas sa yamang panloob na taglay ng bawa’t isa, sa kabila ng kanilang nagkakaibang pananaw, manalangin tayo!

B.

P – Panginoong Hesus, bukal ng aming pag-asa at kaligtasan, panatilihin mo kaming laging tapat sa iyo sa lahat ng pagsubok at tukso upang makabahagi kami sa iyong tagumpay. Ikaw na nabubuhay at naghahari magpasa walang hanggan.

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, gawin mong kami’y maging marapat maghain sa pagdiriwang namin ngayon ng pagsisimula ng banal na panahon ng apatnapung araw na paghahanda para sa Pasko ng Pagkabuhay sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B – Amen!

Prepasyo

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.

Ang kanyang apatnapung araw na pagtitiis ng kagutuman ay nagbibigay-kahulugan sa panahong ito ng pagpapakasakit para sa kapwa tao. Ang pagtalikod niya sa tuksong maging makasarili ay nagtuturo sa aming harapin ang pagpapakabuti upang kaisa niya’y maging malaya kami sa pagdulog sa hapag ng huling hapunan na siyang hantungan ng lahat sa kalangitan.

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



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, ipagkalooob 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.)

Lililima't lulukuban ng bagwis n'yang malalabay ang kinakalingang tunay ng Poong D'yos nating banal, tapat at maasahan.

(Sal 91:4)

Panalangin Pagkapakinabang

P–Ama naming mapagmahal, kaming pinapakinabang mo sa pagkaing iyong bigay ay tumanggap ng pampalakas ng pananampalataya, pampatibay ng pag-asa, at pampaalab ng pag-ibig. Matutuhan nawa naming damahin ang gutom at pananabik sa tunay na pagkaing nagbibigay-buhay upang kami'y makapamuhay sa bawat salita na namumutawi sa iyong bibig sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

B–Amen!



P–Sumainyo ang Panginoon.

B–At sumaiyo rin!

P–Magsiyuko kayo habang iginagawad ang pagbabasbas. (Tumahimik sandali.)

–Sa pagsisimula ninyo sa Panahon ng Kuwaresma, bigyan nawa kayo ng Panginoon ng lakas sa harap ng tukso.

B–Amen!

P–Dalisayin nawa ng Panginoon ang inyong mga kahilingan.

B–Amen!

P–Puspusin nawa kayo ng sagana Niyang pagpapala.

B–Amen!

P–Pagpalain kayo ng makapang-yarihang Diyos: Ama at Anak at Espiritu Santo.

B–Amen!

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

B–Salamat sa Diyos!

TAYO NA SA 4K!

Kalakbay at Katoto

Balik na naman tayo sa **Kwaresma**. **Iyan ang unang K**. Sa loob ng 40 araw na ito, may tatlo tayong iba pang **K**. Ang una sa lahat ay ito ... **KAISAHAN sa Diyos sa pamamagitan ng panalangin**. Ang ikalawa ay **KALTAS sa anumang hindi naman masama, pero makabubuti sa ating kaluluwa – ang pag-aayuno** (Oo nga pala, hindi lang ito tungkol sa Siken o sa Pares). **Ang ikatlo ay bunga dapat ng unang dalawa – KAWANG-GAWA**.

Sa totoo lang, hindi naman mahirap unawain ang KALTAS. Dami kaya ng mga diet, diet bukod sa diet Coke. Nandyang ang Atkins, Keto, Diamond, at IF (panakanakang pag-aayuno o Intermittent Fasting). **Ang mas mahirap unawain at pag-usapan ay bakit tayo dapat magkaltas, magbawas o mag-diyeta. Para que? Para saan? Heto ang sagot ng tatlong pagbasa**

ngayon. At ang sagot nila ay umiikot sa iisang diwa – KATAPATAN! Sa unang pagbasa, ipinaalala sa atin ang katapatan ng Diyos sa kaniyang bayan. At kinilala ng bayan ng Israel ang katapatan ng Diyos sap ag-aalay ng mga unang ani. Ang ikalawang pagbasa naman ay ang pangangailangan nating kilalanin ang katapatang ito ng Diyos sa pagwiwika ng katotohanang “sinumang maniwala sa Kaniya ay hindi mapapahiya.” “Ang lahat ng tatawag sa kaniyang ngalan ay tatanggap ng kaligtasan.” Ang ang ebanghelyo ay sukdulan ng katapatan ni Hesus na hindi napadala sa tukso ng makaitlong beses! **Ito ang KATAPATAN na may tatlong antas!** Ito ang katapatang dapat ay nasa likod ng pagbabawas sa karne, sa siken, o sa pares. Ito rin ang katapatang mas mahalaga keysa sa pagiging marites, marisol o tolitis. Ito ang katapatang nagbibigay-kahulugan sa paggawa ng anumang magaling o mabuti –



**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. J. Camaya, Fr. C. Dimaranan, Fr. D. Duya, V. David, R. Molomog, D. Daguio

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

ang tunay na dahilan kung bakit tayo dapat gumawa ng mga bagay na banal tulad ng pananalangin.

Ang lahat ng ito (kaltas, kaisahan, kawanggawa) ay nakatuon sa Diyos. Ang pakikipagngiig sa Diyos ang siyang tunay at wagas na dahilan sa pagdidiyeta sa sarili, at ang pagdidiyeta ay may kinalaman rin sa bawas gadget, bawas marites, bawas an-

gal, bawas road rage, bawas kopi at bawas TikTok.

Puno at dulo ng lahat ng ito ay walang iba kundi ang katotohanang ang pakikipagngiig sa Diyos ay nakasalalay sa KATAPATAN. Kung siya ay naging tapat sa atin, tayo rin ay nararapat magsikap sa katapatan para sa Kaniya.

Kaya, tayo na sa 4K!

Protagonists
OF THE
CHRISTIANIZATION
OF THE PHILIPPINES

Limited Edition

BOOK LAUNCHING
March 25, 2025 – 2:00 PM
St. John Bosco Parish
Makati City

Word And Life Publications
Tel. Nos. (632) 8894-5401 • 8818-8636
8845-1792 • 0917-6295485
E-mail: wordandlifepublications@gmail.com

You are Invited!

QR Code