



# PATNUBAY SA MISA

12 Agosto 2018

Ika-19 na Linggo sa Karaniwang Panahon

Taon B

## SI HESUS, ANG BANAL NA PAGKAIN PARA SA MGA NAGLALAKBAY

**A**ng buhay ay karaniwang inihahambing sa isang paglalakbay. Tunay ngang ang ating buong buhay sa maraming paraan ay kahawig ng ilan nating paglalakbay. Dahil sa mga di kanais-nais na pangyayaring maaaring maganap, hinihiling natin sa Panginoong samahan tayo, kung paanong sinamahan Niya at pinakain ang Kanyang Bayang Pinili at ang propetang si Elias sa kani-kanilang paglalakbay sa disyerto.

Sa paglalakbay natin sa ating buhay, ipinakikita ng Diyos ang Kanyang malasakit sa ating kaligtasan at pagkain sa pamamagitan ng presensiya ni Hesus, na kasama natin sa paglalakbay at ang Tinapay ng Buhay. Nawa gabayan niya tayo ng kanyang nagbibigay-buhay na Salita. Bilang Pagkaing buhat sa langit, nawa alalayan at palakasin niya tayo sa pagdiriwang natin ng Eukaristiya.



### PASIMULA



#### Pambungad

(Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.)

**Tipan mo, Poon, sa amin ay huwag mong lilimutin nang ang aba'y h'wag apihin at kalaban mo'y matigil sa kanilang paniniil.**

#### Pagbati

**P**–Pagpalain si Hesus, na Pagkaing buhat sa langit. 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 at pagtanggap kay Hesus bilang “Tinapay ng Buhay,” pagnilayan natin ang ating pagiging di-karapat-dapat. (Manahimik saglit.)

**P**–Panginoong Hesus, walang makadudulog sa iyo kung hindi dahil sa Ama. Panginoon, kaawaan mo kami!

**B**–Panginoon, kaawaan mo kami!

**P**–Panginoong Hesus, ikaw ang Pagkain at Inuming buhat sa langit. Kristo, kaawaan mo kami!

**B**–Kristo, kaawaan mo kami!

**P**–Panginoong Hesus, idinudulot mo ang iyong laman para sa buhay ng sanlibutan. 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!

#### 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, pinasasalamat ka namin dahil sa dakila mong anging 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!

#### Panalangin Pambungad

**P**–Ama naming makapangyarihan, lakas-loob ka naming tinatawagan sa ngalan mong Ama naming banal. Sa kalooban namin ay panahanin mong lubos ang iyong Espiritung sa ami'y kumukupkop upang sa lupaing ipinangako kami'y makapasok sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

**B**–Amen!

## PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS



Unang Pagbasa *1 Ha 19:4-8*

*Sa kanyang paglalakbay sa disyerto, si Elias ay pinalakas ng tinapay at inuming galing sa Diyos. Ang mahimalang pagkai't inuming ito ay pagbabadya sa Eukaristiya, na siyang "pagkai't inumin buhat sa langit."*

*L*— Pagpapahayag mula sa Unang Aklat ng mga Hari

Noong mga araw na iyon, si Elias ay mag-isang pumunta sa ilang. Pagkatapos ng maghaponing paglalakad ay naupo siya sa lilim ng isang puno ng retama at nanalangin nang ganito: "Panginoon, kunin na po ninyo ako. Ako po'y hirap na hirap na. Nais ko na pong mamatay." Pagkatapos, nahiga siya at nakatulog.

Ngunit dumating ang isang anghel, kinalabit siya at ang sabi: "Gising na at kumain ka!" Nang siya'y luminging, nakita niya sa may ulunan ang isang tinapay na niluto sa ibabaw ng mainit na bato, at tubig sa isang sisidlan. Kumain nga siya at uminom. Pagkatapos ay nahiga uli. Ngunit bumalik ang anghel ng Panginoon, kinalabit siya uli at sinabi: "Bumangon ka at kumain. Napakahaba pa ng lalakaran mo." Kumain nga siya at uminom at siya'y lumakas. Sa tulong ng pagkaing iyon, naglakbay siyang apatnapung araw at apatnapung gabi, hanggang sa Horeb, ang Bundok ng Diyos.

Ang Salita ng Diyos!

*B*—Salamat sa Diyos!

Salmong Tugunan *Awit 33*

*B*—Magsumikap tayong kamtin ang Panginoong butihin!

*R. M. Velez*



Magsu- mi-kap tayong kamtin ang



Pa-ngino-ong bu- ti-hin!

\* Panginoon'y aking laging pupurihin; sa pasasalamat di ako titigil. Aking pupurihin kanyang mga gawa.

Kayong naapi, makinig, matuwa!

*B.*

\* Ang pagkadakila niya ay ihayag at ang ngalan niya'y purihin ng lahat! Ang aking dalangi'y dininig ng Diyos. Nawala sa akin ang lahat kong takot.

*B.*

\* Nagalak ang aping umasa sa kanya, 'pagkat di nabigo ang pagasa nila. Tumatawag sa Diyos ang walang pag-asa. Sila'y iniligtas sa hirap at dusa.

*B.*

\* Anghel yaong bantay sa may takot sa Diyos, sa mga panganib, sila'y kinukupkop. Ang galing ng Poon hanaping masikap. Yaong nagtiwala sa kanya't nagligtas ay maituturing na taong mapalad.

*B.*

Ikalawang Pagbasa *Ef 4:30-5:2*

*Kailangang tayo'y karapat-dapat para sa pagtanggap ng Eukaristiya. Sa pangangaral ni San Pablo sa mga taga-Efeso, binibigyang-diin ang mahalagang kailangan para sa karapat-dapat na pagtanggap ng Komunyong.*

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

Mga kapatid: Huwag ninyong dulutan ng pighati ang Espiritu Santo, sapagkat ito ang tatak ng Diyos sa inyo, ang katibayan ng inyong kabusuhan pagdating ng takdang araw.

Alisin na ninyo ang lahat ng sama ng loob, galit at poot; huwag na kayong mambubulyaw, manlalait, at mananakit ng damdamin ng kapwa. Sa halip, maging mabait kayo at maawain sa isa't isa, at magpatawaran, tulad ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos sa pamamagitan ni Kristo.

Yamang kayo'y mga anak na minamahal ng Diyos, tularan ninyo siya. Mamuhay kayong puspos ng pag-ibig tulad ni Kristo; dahil sa pag-ibig sa atin, inihandog niya ang kanyang buhay bilang mahalimuyak na hain sa Diyos.

Ang Salita ng Diyos!

*B*—Salamat sa Diyos!

Aleluya

*Jn 6:51*

*B*—Aleluya! Aleluya!

Pagkaing dulot ay buhay, si Hesus na Poong mahal. Buhay natin s'ya kailanman.

Aleluya! Aleluya!

Mabuting Balita *Jn 6:41-51*

*Hindi tinanggap ng mga Judio si Hesus bilang "ang Pagkaing bumaba mula sa langit," gayunman, hindi niya binawi ang gayong pahayag. Sa katunayan, pinaguli-ulit pa niya ito at ipinahiwatig sa pag-aalay ng kanyang sarili bilang pagkaing nagbibigay-buhay sa sanlibutan.*

*P*—Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Juan

*B*—Papuri sa iyo, Panginoon!

Noong panahong iyon, nagbulung-bulungan ang mga Judio dahil sa sinabi ni Hesus, "Ako ang pagkaing bumaba mula sa langit." Sinabi nila, "Hindi ba ito si Hesus na anak ni Jose? Kilala natin ang kanyang ama't ina. Paano niya ngayong masasabi: 'Bumaba ako mula sa langit?'"

Kaya't sinabi ni Hesus, "Huwag kayong magbulung-bulungan. Walang makalalapit sa akin malibang dalhin siya ng Amang nagsugo sa akin. At ang lalapit sa akin ay muli kong bubuhayin sa huling araw.

Nasusulat sa aklat ng mga propeta, 'At silang lahat ay tuturuan ng Diyos.' Ang bawat nakikinig sa Ama at natututo ay lalapit sa akin. Hindi ito nangangahulugang may nakakita na sa Ama; yaong nagmula sa Diyos ang tanging nakakita sa Ama.

Sinasabi ko sa inyo: ang nanaalig sa akin ay may buhay na walang hanggan. Ako ang pagkaing nagbibigay-buhay. Kumain ng *manna* ang inyong mga ninuno nang sila'y nasa ilang, gayunma'y namatay sila. Ngunit ang sinumang kumain ng pagkaing bumaba mula sa langit ay hindi mamamatay. 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."

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,

TALASALITAAN: • *Manna*: Ang mahimalang pagkaing ipinadala ng Panginoon sa Kanyang bayan sa apatnapung taon nilang paglalakbay sa ilang.

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*—Tuwinang dakila ang kalinga at malasakit ng Diyos sa atin. Nananalig na Siya ay kasama natin sa ating paglalakbay sa buhay, upang samahan, ingatan, at palakasin tayo, manalangin tayo:

**B**—Panginoon, dinggin Mo kami!

\* Para sa Simbahang manlalakbay na bayan ng Diyos sa lupa: Nawa sa harap ng pagtatakwil at pag-uusig, huwag siyang panghinaan ng loob kundi manalig sa tulong ng Diyos. Manalangin tayo! **B.**

\* Para sa Santo Papa, ating obispo, at lahat ng pinunong relihiyoso: Nawa sila'y maging tulad ng anghel na sugo ng Panginoon para palakasin at pasiglahin ang propetang si Elias. Manalangin tayo! **B.**

\* Para sa mga pinunong panlipunan at pampamahalaan: Nawa lingapin nila't itaguyod ang kapakanan ng mga tao, lalo na ang mahihina o napagsasamantalahan. Manalangin tayo! **B.**

\* Para sa mga itinatakwil at pinag-uusig dahil sa kanilang katapatan sa Ebanghelyo: Nawa manindigan sila sa kanilang pananampalataya at lubos na magtiwala sa tulong ng Panginoon. Manalangin tayo! **B.**

\* Para sa ating komunidad at mga pamilya: Nawa sa pagtalima sa mga pangaral ni San Pablo,

isantabi natin ang samaan ng loob at matuto tayong magpakabait, magpatawad, at mahabag sa isa't isa gaya ng turo sa atin ni Hesus. Manalangin tayo! **B.**

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

Manalangin tayo! **B.**

*P*—Panginoong Diyos, salamat sa Iyong patuloy na pagiging kasama namin sa kabila ng aming mga pagkukulang at di pagiging tapat. Maipahayag nawa ang aming tapat na pagkilala sa Iyong pagmamahal sa amin sa pamamagitan ng kabaitan sa isa't isa, habag, at pagpatawad. Isinasamo namin ito sa pamamagitan ni Kristong aming Panginoon.

**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, kalugdan mo ang mga alay ng iyong sambayanan. Ang ipinagmangandang-loob mong ibigay sa amin upang maihain ay siya nawang gumanap ng iyong ginagawa upang kami'y tubusin sa pamamagitan ni Hesukristo kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

**B**—Amen!

### Prepasyo IV

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

Siya ay naging kapwa naming maaasahan upang may mungang umako sa pananagutan dahil hangad mong magbago ang kinamihasnang pagkakanya-kanya ng sangkatauhan. Bunga ng pagtitiis, siya ay nanaig at ang kamatayan ay kanyang nalupig kaya't siya ang aming Daan para aming masapit ang iyong tapat at maaasahang pag-ibig.

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 . . .

#### Paanyaya sa Pakikinaabang

*P*—Ito ang Kuya nating si Hesus na nagpapasigla sa atin sa paglalakbay sa ating buhay. Siya 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.*)

**Purihin mo, Jerusalem, Poon ay iyong purihin. Siya ay lubhang buthing nagbibigay ng pagkaing mayro'ng linamnam na angkin.**

#### Panalangin Pagkapakinabang

*P*—Ama naming mapagmahal, ang pakikinaabang namin sa piging na banal ay magdulot nawa sa amin ng kaligtasan at magtanghal sa amin sa luningning ng iyong katapatan sa pamamagitan ni

Hesukristo 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.*)

Sumainyo nawa ang Diyos Amang maluwalhati upang iligtas kayo sa lahat ng panganib

sa inyong paglalakbay sa buhay.

**B – Amen!**

**P** – Pagkalooban nawa kayo ni Hesukristong Anak ng Diyos ng kanyang Katawan at Dugo sa paglalakbay ninyo sa disyerto ng buhay.

**B – Amen!**

**P** – Gabayan nawa kayo ng Diyos Espiritu Santo sa wastong pamimili at aliwin kayo sa inyong mga pagdurusa.

**B – Amen!**

**P** – Pagpalain kayo ng makapang-yarihang Diyos: Ama, Anak, at

Espiritu Santo at nawa’y manatiling kasama ninyo magpakailanman.

**B – Amen!**

**P** – Humayo kayo at maging kasangapan ng pagmamahal ng Diyos sa paglalakbay sa buhay.

**B – Salamat sa Diyos!**



## Si Hesus, ang Ating “Tinapay ng Buhay”

**I** kinagulat ng mga Judio ang pagpapakilala ni Hesus na siya ang “*pagkaing bumabamula sa langit*” (*Jn 6:41*). Sadyang di nila ito matanggap. Akala nila’y kilalang-kilala na nila ang pinagmulan ng batang mangangaral. “Hindi ba ito si Hesus na anak ni Jose? Kilala natin ang kanyang ama’t ina” (*Jn 6:42*).

Gaya ng mga taga-Nazaret (*sangguniin Mc 6:3*) – dahil sa labis nilang pag-aakalang kilalang-kilala na nila si Hesus – nabulag sila ng kanilang pagmamataas at di nila nakita ang higit na katunayang kaharap nila. Tanggap nila ang kapang-yarihang ipinamalas niya sa kanyang ginawang mga himala gaya ng pagpapakain sa maraming tao buhat sa kakaunting pagkain lamang . . . ngunit hanggang doon lamang. Para sa kanila, si Hesus ay isang karaniwang tao lamang tulad ng iba.

**Hanggang doon lamang sila sa kanilang nakikita, nahahawakan, at nauunawaan ng kanilang pahat na isip.** Minabuti nilang panghawakan ang dati na nilang “alam” tungkol kay Hesus, sa halip na tanggapin ang kanyang salita at sa gayon sana’y makaabot sa higit na antas ng kaalaman. **Tumanggi silang maniwala. At iyon ang kanilang naging trahedya.**

**Ang pangunahing salita rito ay PANANALIG. Dulot ito ng Diyos sa lahat sapagkat nais Niyang maligtas ang lahat.** (*Sangguniin 1 Tim 2:4.*) Idinudulot Niya ito sa mga paraan at pangyayaring malimit nating di mapansin. **Ang kaloob ay tunay, at idinudulot nang dahil sa pagmamahal.** Gayunman, may ilang tumatanggri rito. Ang alok na ito ay makikilala’t matatanggap

ng mga mabababang kalooban lamang – mga taong nananalig sa Salita ng Diyos nang higit sa kanilang mga panlabas na pandama. At sa kanilang pananalig, nauunawaan ng ganitong mga tao ang mga katotohanang higit sa nakikita o kayang maunawaan ng karaniwang tao.

Totoo ito para sa lahat ng dakilang misteryo ng pananampalatayang Kristiyano, gaya ng Banal na Santatlo, Pagkakatawang-tao, at pagtubos sa atin. Totoo ito lalo na sa Eukaristiya, ang dakilang “misteryo ng pananampalataya.” Sa katunayan, samantalang sa Pagkakatawang-tao, waring “nakakubli” ang kabanala’t kadakilaan ni Kristo, **sa Eukaristiya, ang kanyang kabanala’t kadakilaan at pagkatao ay hindi pumupukaw sa ating mga pandama.** Ang nakikita at nahahawakan at nakakain/naiinom ay katulad at kalasa lamang ng karaniwang tinapay at alak. **Dahil lamang sinabi ni Kristong “Ito ay katawan ko . . . ito ay aking dugo” kung kaya sumasagot tayo ng “Amen!”**

Walang anumang “natural” sa lahat ng ito. Lahat ng ito’y higit sa “kalikasan,” na ating nakikilala sa ating karaniwang pagkatao. Gayunman, sa biyaya ng Diyos, pinanghawakan nating kasintunay ito ng lupang kinatatayuan natin o karaniwang kinakain natin. **Gayon ang bisa ng ating pananampalataya para tayo matibay na manalig na, sa kabila ng ating nakikita at nahahawakan, ang konsagradong tinapay at alak ay ang Panginoong Hesus, sa kaganapan ng kanyang pagkataong nagbibigay-buhay, ang bukal ng ating buhay na walang hanggan.** (*Sangguniin Jn 6:51.*)



**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. Daguio

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