



## Si Hesus, ang Tinapay na Nagbibigay ng Lakas



(Pambungad na Panalangin)

### I. ANG TATLONG PAGBASA

#### UNANG PAGBASA (1 Hari 19:4-8)

*Tumakbo si Elias upang maligtas, nais niyang mamatay*

<sup>4</sup>NOONG mga araw na iyon, si Elias ay mag-isang pumunta sa ilang. <sup>5</sup>Pagkatapos ng maghapon paglalakad ay naupo siya sa lilim ng isang puno ng retama

*Lumalapit ang anghel at pinakain siya nang hindi siya mamatay*

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!” <sup>6</sup>Nang siya’y lumingon, nakita niya sa may ulunan ang isang tinapay na niluto sa ibabaw ng mainit na bato, at

tubig sa isang sisidlan.

*Humiga uli si Elias, umaasang mamatay*

**Kumain** nga siya at **uminom**. Pagkatapos ay nahiga uli.

*Pinipilit ng anghel si Elias na kumain para sa mahabang paglalakbay*

<sup>7</sup>Ngunit bumalik ang anghel ng Panginoon, kinalabit siya uli at sinabi: “Bumangon ka at kumain. Napakahaba pa ang lalakaran mo.”

*Sumunod si Elias. Nangyari ang mga plano sa kanya*

<sup>8</sup>**Kumain** nga siya uli 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.

Tema: **Kumain upang Marating ang Patutunguhan**

## PAGPAPALIWANAG

- Tumatakbo si Elias upang maligtas sa masamang balak ng reynang pagano na si Izebel. Ito ay dahil pinatay ni Elias ang mga propeta ni Baal.
- Sa kawalang pag-asa ni Elias, nais na niyang mamatay. Ngunit dumating ang anghel upang siya ay papakainin (ayon sa kagustuhan ng Diyos). May kaakibat na utos: tumayo ka at kumain. Uminom din siya dahil may tubig.
- Bumalik si Elias at humiga uli.
- Muli, inutusan siya ng angel. Tumayo at kumain.
- Ang dahilan, sabi ng anghel: Malayo ang lalakbayin (hindi dahil sa panganib ng kanyang buhay).
- Pag kumain at uminom siya, mararating niya ang kanyang patutunguhan.
- Puno ng Retama; Horeb= Sinai

## PAGNINILAY

Minsan pa nga hinahamon tayo ng iba o hinahanap tayo. Kaya natatakot tayo. Kaya tayo tayo tumatakbo palayo (nawawala tayo.)

Sa ating *'depression'*, nais nating mamatay; nakikialam ang Diyos sa pamamagitan ng isang kaibigan o isang pangyayari. Sa kuwento ni Elias, sa pamamagitan ng isang anghel.

Ipinagkalooban tayo ng Diyos ng ating mga pangangailangan upang mabuhay. Alam ng Diyos na malayo pa ang ating lalakbayin.

Sa panahong tayo ay nadismaya (tinakot, natakot, desperado), kumikitid ang ating pananaw, lumalabo ang ating paningin, at nawawala ang ating *fighting spirit*. Sumusuko na kaagad tayo.

Kaya nating tumuloy pa kapag sinusunod natin ang kanyang mga turo. Pagkatapos ng paglalakbay (pagkatapos ng araw), ipadarama ng Diyos ang kanyang presensya katulad ng pagparamdam niya kay Elias ( hindi sa isang malakas na hangin at lindol, atbp, ngunit sa pamamagitan ng isang mahinahang boses, na iba sa kay Izebel at boses ni Elias.

## SALMONG TUGUNAN (Slm 33) MAGSUMIKAP TAYONG KAMTIN ANG PANGINOONG BUTIHIN.

### IKALAWANG PAGBASA (Ef 4:30–5:2)

#### *Ugnayan sa Banal na Espiritu*

<sup>30</sup>MGA KAPATID, **huwag ninyong dulutan ng pighati** ang Espiritu Santo, sapagkat ito ang tatak ng Diyos sa inyo, ang katibayan ng inyong katubusan pagdating ng takdang araw. <sup>31</sup>**Alisin** na ninyo ang lahat ng sama ng loob, galit, at poot; huwag na kayong mambubulyaw, manlalait, at mananakit ng damdamin ng kapwa.

#### *Ugnayan sa isa't isa (anyo: utos+ dahilan)*

<sup>32</sup>Sa halip, **maging mabait kayo at maawain sa isa't isa, at magpatawaran** tulad ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos sa pamamagitan ni Kristo.

#### *Ugnayan sa Diyos (anyo: utos+dahilan)*

<sup>5</sup>**Yamang kayo'y mga anak na minamahal ng Diyos, tularan ninyo siya.** <sup>2</sup>**Mamuhay kayong puspos ng pag-ibig** tulad ni Kristo; dahil sa pag-ibig sa atin, inihan-dog niya ang kanyang buhay bilag mahalimuyak na hain sa Diyos.

Tema: **Ang Kristiyanong Pamumuhay**

## PAGPAPALIWANAG

- Kapag naninirahan ka sa Espiritu Santo, mawawala ang iyong pagka”*bitter*,”poot, galit, sigawan, panlalait at malisya.
- Kasama ang iba, kailangan na tayo ay mabuti, maawain at nagpapatawad sa isa't isa (kapwa gagawa).
- Kapag naninirahan ka sa Diyos Ama, sumusunod ka sa kanyang mga yapak, mamumuhay na tigib ng pag-ibig.
- Dito ang pag-ibig ay nangangahulugan na paglaan ng sarili para sa iba (sakripisyo).
- Ang Diyos ang modelo ng Kristiyanong Pamumuhay.
- Si Kristo naman ang patotoo ng Kalooban ng Diyos sa lahat.
- Sa pamamagitan ni Kristo (b. 32).
- Gaya ng pagmamahal ni Kristo...

ipinapaubaya.. (5:1)

- Ang batayan ng Kristiyanong Pamumuhay ay si Kristo.

## PAGNINILAY

Ang mga utos (turo) na sinasaad ng ating teksto ay pangkaraniwan lamang. Maari itong magawa ng mga hindi Kristiyano.

Ang kaibahan lang nga ay ito ay nakatoon kay Kristo.

Ang misteryo na dulot ni Kristo ang siyang pangunahing motibo ng pagkawanggawa at pagiging totoo.

Bilang mga Kristiyano, itataas natin ang antas ng ating motibo sa isang busilak na pamumuhay.

Si Kristo lamang ang tanging dahilan ng ating kaaya-ayang pamumuhay.

## MABUTING BALITA (Jn 6:41-51)

### *Sabi ng mga Judio kay Hesus*

<sup>41</sup>NOONG panahong iyon, nagbulung-bulungan ang mga Judio dahil sa sinabi ni Hesus, “Ako ang **pagkaing** bumaba mula sa langit.”

<sup>42</sup>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?’”

### *Sabi ni Hesus sa mga Judio*

<sup>43</sup>Kaya’t sinabi ni Hesus, “Huwag kayong magbulung-bulungan. <sup>44</sup>Walang makalalapit sa akin malibang dalhin siya ng Amang nagsugo sa akin (kaligtasan). At ang lalapit sa akin ay muli kong bubuhayin sa huling araw. <sup>45</sup>Nasusulat sa aklat ng mga propeta, ‘At silang lahat ay tuturuan ng Diyos.’ Ang bawat nakikinig sa Ama at natututo ay lalapit sa akin. <sup>46</sup>Hindi ito nangangahulugang may nakakita na sa Ama; yaong nagmula sa Diyos ang tanging nakakita sa Ama.

<sup>47</sup>“Sinabi ko sa inyo: ang nananalig sa akin ay may buhay na walang hanggan (kaligtasan).

<sup>48</sup>**Ako ang pagkaing nagbibigay-buhay.** <sup>49</sup>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. <sup>50</sup>Ako ang **pagkaing** nagbibigay-buhay na bumaba mula sa langit.

Mabubuhay magpakailanman ang sinumang kumain nito. <sup>51</sup>At ang **pagkaing** ibibigay ko sa ikabubuhay ng sanlibutan ay ang aking laman (kaligtasan).”

Tema: **Si Hesus ang Tinapay ng Buhay**

## PAGPAPALIWANAG

- Sa b. 41, hindi kapani-paniwala para sa mga Judio ang sinabi ni Hesus. Kabaliwan para sa kanila. Sinasabi ito ni Hesus sa antas ng talinghaga, “Ako ang tinapay...” “na nagmula sa langit...”
- Sa b. 43, nililina ni Hesus: Hindi siya tinatanggap ng mga Judio dahil hindi sila tinawag sa pagkakataong ito ng Diyos Ama.
- Ang sino mang tinawag at naniniwala ay makakaasa ng kaligtasan (buhay na walang hanggan).
- Ang sino mang nakinig sa Ama ay kailangang maniwala kay Hesus (b. 45).
- Marahil ay hindi nakinig ang mga Judio sa Ama, kaya hindi nila matanggap ito.
- Ang pananampalataya ay ang tugon sa pinaniniwalaan ni Hesus. Mayroon itong gantimpala= ang buhay na walang hanggan (b. 47).
- Ang pananampalataya ay nadarama o naranasan sa pagsalu-salo ng tinapay.
- Ang tinapay ay ang mismong katawan ni Hesus.
- Sa ebanghelyo ni Juan ang Judio ay yaong mga kumakalaban kay Hesus. Hindi ang kalahatan ng mga Israelita.

## PAGNINILAY

Ang pananampalataya ay isang kaloob ng Diyos. Hindi tayo makasunod kay Hesus kapag ang Diyos Ama ay hindi nagbigay sa atin ng inspirasyon na maniwala kay Hesus.

Kung natanggap natin ang turo at mga prinsipyo ni Hesus at nakinabang tayo sa kanyang Katawan, ito ay dahil ang Diyos

Ama mismo ang nagkaloob ng pananalig at ng pagiging bukas kay Hesus. (Hindi makapaniwala ang mga Judio dahil hindi sila tinipon ng Diyos kay Kristo (kanyang Anak).

Ang teksto ng Mabuting Balita ay mula sa seksyon ng Eukaristiya. Alalahanin na ang sinulat ni Juan tungkol sa Eukaristiya ay kakaiba sa mga ebanghelista ng synoptiko.

Intindihin natin ang diskorso ng Tinapay mula Sa Langit sa konteksto ng Eukaristiya.

Ang sentro ng hapunan ng Eukaristiya ay si Hesus mismo, na ang nagmula sa langit (ang bagong manna, ang tunay na nagbibigay buhay, at wala ng kamatayan hindi katulad ng kapanahunan ng Exodo).

Isinasaad ang buhay na walang hanggan (kaligtasan) sa mga nakikinabang sa hapunan ng Eukaristiya.

## **II. PAG-UUGNAY**

Pagkain ang ibinigay ng Diyos kay Elias na naging malungkot at nawalan ng pag-asa

### **PAMBUNGAD NA PANALANGIN**

Kristo, aming Panginoon, Ikaw ang Daan, ang Katotohanan at ang Buhay. Itulot mong makamit namin ang Iyong dakilang pag-ibig sa pamamagitan ng iyong Apostol na si San Pablo at ng Simbahang Katolika. Ipadala Mo sa amin ang Iyong Banal na Espiritu upang maalaala namin ang lahat na Iyong mga ipinangangaral.

*Luwalhati sa Ama, sa Anak at sa Espiritu Santo. Kapara nang sa una, ngayon at magpakailanman at magpasawalang hanggan. Amen.*

**Kung nais po ninyong makatulong sa ating Biblical Apostolate, maari pong magdonate ng legal size na bond paper sa:**

ST PAULS Ads and Promo Office c/o **Rizaldy Cruz**  
7708 ST PAUL Road, San Antonio Village, Makati City  
Tels: 895-37-16; 890-7130

pagkatapos ng kanyang matagumpay na makikipagtuos sa mga propeta ni Baal (Unang Pagbasa).

Si Kristo ang batayan ng ating Kristiyanong Pamumuhay (etikal o moral na pamumuhay), isang buhay na nagpapamalas ng pag-ibig, kapatawaran, atbp, sa isa't isa. Ito ay mga ugaling pinapamalas sa panahon ng pagsalusalalo. (Ikalawang Pagbasa)

Si Hesukristo mismo ang tinapay na nagmula sa langit (Mabuting Balita).

## **III. SALAMIN NG BUHAY**

1. Nawa'y palagi tayong maaga sa Santa Misa nang mapapahalagahan natin ang Liturhiya ng Salita ng Diyos.

2. Dumadami ba ang mga kabataan na lumalahok sa outreach, e.g.. GK, immersion, Prison Ministry, medical misyon?

**- Pagpapaliwanag: Fr. Cielo Almazan, OFM**

*(Pangwakas na Panalangin)*

### **PANGWAKAS NA PANALANGIN**

O Hesus na Dakilang Guro, ikaw ang Salita ng Buhay na walang hanggan. Sumasampalataya kami sa Iyo Panginoon at Katotohanan. Palaguin Mo nawa ang aming pananampalataya. Iniibig ka namin, Panginoon at Daan, nang buo naming lakas dahil iniutos mo sa aming sundin ang Iyong mga Kautusan nang walang pasubali. Nananalangin kami sa Iyo, O Panginoon at Buhay, sinasamba Ka namin, pinupuri Ka namin, at pinasasalamatang dahil sa kaloob mong Banal na Kasulatan. Kasama si Maria, maalala sana namin at mapangalagaan ang Iyong mga Salita sa aming kaisipan at mapagnilay-nilayan ang mga ito sa aming puso.

Panginoong Hesus, ang Daan, ang Katotohanan, at ang Buhay, maawa Ka sa amin.

*Luwalhati...* (mula sa *Prayers of the Pauline Family*)