30 Agosto 2026 • IKA-22 LINGGO SA KARANIWANG PANAHON • TAON A

"KUNG IBIG NINUMANG SUMUNOD SA AKIN, LIMUTIN NIYA ANG UKOL SA KANYANG SARILI, PASANIN ANG KANYANG KRUS AT SUMUNOD SA AKIN."

Sa ika-22 Linggo sa Karaniwang Panahon, ihahayag ni Hesus ang Kanyang paghihirap at kamatayan, ngunit tumutol si Pedro. Hindi niya tanggap ang isang Mesiyas na magdurusa at mamamatay. Mahal niya si Hesus ngunit hindi ang krus. Ang pagsunod kay Hesus ay nangangailangan ng paglimot sa sarili. Ang pananampalataya ay napapatunayan hindi sa kaginhawaan kundi sa mga pagsubok. Tulungan nawa tayo ng Eukaristiyang ito na pasanin ang ating krus at 'kamtin ang buhay na walang hanggan.

PASIMULA

PAMBUNGAD

(Ipahahayag lamang kung walang awiting nakahanda.)

D'yos ko, ako'y kahabagan
sa maghapong panawagan.
Dulot mo'y kapatawaran
sa lahat ng nagdarasal
dahil lubos kang magmahal.

(Sal 86, 3. 5)

PAGBATI

P –Pagpalain ang Panginoong Hesus na nananawagan sa ating maging alagad niya at pagsumikapan ang mabuti at ganap. Ang kanyang biyaya at kapayapaan ay sumainyong lahat.
B –**At sumaiyo rin.**

PAGSISISI

P –Ipinagugunita sa atin ng Mabuting Balita ngayon na tanging ang mga bukas-palad sa pagsunod sa halimbawa at pangaral ni Hesus ang matatawag na alagad niya. Tanungin natin ang ating mga sarili kung karapat-dapat tayo sa gayong karangalan. (Manahimik saglit.)

P –Panginoong Hesus, pinaaalalahanan mo kaming magpanibago sa puso't diwa, ngunit inibig pa naming magpatuloy sa aming buhay makasalanan. Panginoon, kaawaan mo kami.
B –**Panginoon, kaawaan mo kami.**

P –Panginoong Hesus, tinuruan mo kaming magturing sa mga pangyayari at mga tao ayon sa mga pamantayan ng Diyos, ngunit patuloy kami sa paghatol sa kanila ayon sa aming makalupang pamantayan. Kristo, kaawaan mo kami.
B –**Kristo, kaawaan mo kami.**

P–Panginoong Hesus, hinahamon mo kaming pasanin ang aming krus at sumunod sa iyo, ngunit madalas naming inibig na mamuhay nang maginhawa at gumawa ayon sa aming sariling paraan. 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 Missalette 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!

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 Hesukristo, ang Kataas-taasan,
kasama ng Espiritu Santo
sa kadakilaan ng Diyos Ama. Amen.

PANALANGING PAMBUNGAD

P –Ama naming makapangyarihan,
tanang pinakamabuti'y iyong tinataglay.
Gawin mong sa aming kalooba'y manuot
ang pag-ibig sa iyong ngalang dakila at bantog
upang sa pag-unlad ng aming pagsunod
sa pananampalatayang iyong ipinagkaloob,
mapagyaman mo ang kabutihang iyong inihandog
at ang iyong pinagyaman ay mapanatili mong lubos
sa iyong pagsubaybay sa amin at pagkupkop
sa pamamagitan ni Hesukristo
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
B – Amen.

PAGPAPAHAYAG NG SALITA NG DIYOS

Unang Pagbasa — Jer 20, 7-9

Pagbasa mula sa Aklat ni Propeta Jeremias

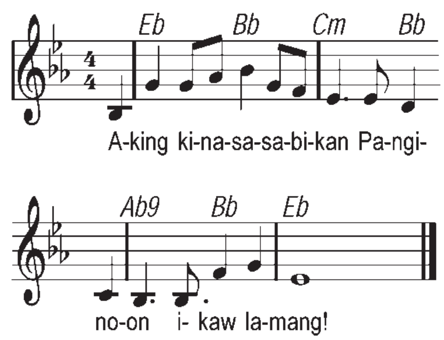
Panginoon, ako'y iyong hinikayat,
at sumunod naman ako.
Higit kang malakas kaysa akin at
ikaw ay nagwagi.
Pinagtatawanan ako ng balana;
maghapon silang nagtatawa dahil
sa akin. Tuwing ako'y magsasalita
at sisigaw ng "Karahasan! Pagkasira!"
Pinagtatawanan nila ako't inuuyam,
sapagkat ipinahahayag ko ang
iyong salita.
Ngunit kung sabihin kong, "Lilimutin
ko ang Panginoon at di na sasambitin
ang kanyang pangalan,"
para namang apoy na naglalagablab sa
aking puso ang iyong salita, apoy
na nakakulong sa aking mga buto.
Hindi ko na kayang pigilin ito, hirap
na hirap na akong magpigil.

Ito ang Salita ng Diyos.
B – Salamat sa Diyos.

Salmong Tugunan — Sal 62, 2. 3-4. 5-6. 8-9

B – Aking kinasasabikan,
Panginoon, ikaw lamang.

R. M. Velez



* O Diyos, ikaw ang aking Diyos na lagi kong hinahanap.
Ang uhaw kong kaluluwa'y tanging ikaw yaong hangad;
para akong tuyong lupa na tubig ang siyang lunas. **B.**

* Bayaan mong sa santwaryo, sa lugar na dakong banal,
Ikaw roo'y mamasdan ko, sa likas mong karangalan.
Ang wagas na pag-ibig mo'y mahigit pa kaysa buhay,
kaya ako'y magpupuri't ikaw ang pag-uukulan. **B.**

* Habang ako'y nabubuhay, ako'y magpapasalamat,
at ako ay dadalangin na kamay ko'y nakataas.
Itong aking kaluluwa'y kakaing may kasiyahan,
magagalak na umawit ng papuring iaalay. **B.**

* Pagkat ikaw sa tuwina ang katulong na malapit,
sa lilim ng iyong pakpak galak akong umaawit.
Itong aking kaluluwa'y sa iyo lang nanghahawak,
pagkat ako kung hawak mo, kaligtasa'y natitiyak. **B.**

Ikalawang Pagbasa Ro 12, 1-2

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

Mga kapatid: Alang-alang sa masaganang habag ng Diyos sa atin, ako'y namamanhik sa inyo: ialay ninyo ang inyong sarili bilang handog na buhay, banal at kalugud-lugod sa kanya. Ito ang karapat-dapat na pagsamba ninyo sa Diyos. Huwag kayong umayon sa takbo ng mundong ito. Mag-iba na kayo at magbago ng isip upang mabatid ninyo ang kalooban ng Diyos – kung ano ang mabuti, nakalulugod sa kanya, at talagang ganap.

Ito ang Salita ng Diyos.
B – Salamat sa Diyos.

Aleluya Ef 1, 17-18

B – Aleluya! Aleluya!
D'yos Ama ni Hesukristo,
kami ay liwanagan mo
at tutugon kami sa 'yo.
Aleluya! Aleluya!

Mabuting Balita Mt 16, 21-27

P – Sumainyo ang Panginoon.
B – At sumaiyo rin.
P – Ang Mabuting Balita ng Panginoon ayon kay San Mateo
B –Papuri sa iyo, Panginoon.

Noong panahong iyon, sinimulang ipaalam na ni Hesus sa kanyang mga alagad na dapat siyang magtungo sa Jerusalem at magbata ng maraming hirap sa kamay ng matatanda ng bayan, ng mga punong saserdote at ng mga eskriba, at kanilang ipapapatay siya. Ngunit sa ikatlong araw siya'y muling mabubuhay.
Niyaya siya ni Pedro sa isang tabi at pinagsabihan ng ganito: "Panginoon, huwag nawang itulot ng Diyos! Hindi po dapat mangyari ito sa inyo." Ngunit hinarap siya ni Hesus at sinabihan, "Lumayo ka, Satanas! Hadlang ka sa aking landas. Ang iniisip mo'y hindi sa Diyos kundi sa tao."

Sinabi ni Hesus sa kanyang mga alagad, "Kung ibig ninumang sumunod sa akin, limutin niya ang ukol sa kanyang sarili, pasanin ang kanyang krus at sumunod sa akin. Ang naghahangad na magligtas ng kanyang buhay ay siyang mawawalan nito; ngunit ang mag-alay ng kanyang buhay alang-alang sa akin ay siyang magkakamit noon.
Ano nga ang mapapala ng isang tao, makamtan man niya ang buong daigdig kung ang katumbas naman nito'y ang kanyang buhay? Ano ang maibabayad ng tao para mabalik sa kanya ang kanyang buhay? Sapagkat darating ang anak ng Tao na taglay ang dakilang kapangyarihan ng kanyang Ama at kasama ang kanyang mga anghel. Sa panahong yao'y gagantihin niya ang bawat tao ayon sa kanyang ginawa."

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 –Inaanyayahan tayo ni Hesus na kalimutan ang ating sarili, pasanin ang ating krus, at sumunod sa Kanya. Buong pagtitiwala sa Kanyang awa, tayo'y manalangin: Hesus, dinggin Mo ang aming panalangin at tulungan Mo kaming sumunod sa Iyo.

B–Hesus, dinggin Mo ang aming panalangin at tulungan Mo kaming sumunod sa Iyo.

* Para sa Santo Papa, mga obispo, at lahat ng pari: nawa'y patatagin sila ng lakas ng loob at karunungan upang mapamunuan ang Simbahan nang tapat sa gitna ng mga pagsubok. Manalangin tayo sa Panginoon. **B.**

* Para sa mga pinuno ng mga bansa: nawa'y maglingkod sila nang may malasakit, katotohanan, at katarungan, at isantabi ang pansariling interes para sa kapakanan ng lahat. Manalangin tayo sa Panginoon. **B.**

* Para sa mga may sakit, mahihirap, at nagdurusa: nawa'y maranasan nila ang ginhawa sa pamamagitan ng malasakit ng iba at ang presensya ng pagmamahal ni Kristo. Manalangin tayo sa Panginoon. **B.**

* Para sa mga kabataan: nawa'y ilagay nila si Hesus sa sentro ng kanilang buhay, yakapin ang paglilingkod, at iwasan ang makasariling hangarin. Manalangin tayo sa Panginoon. **B.**

P –Panginoong Hesus, alam Mo ang aming mga pinagdaraanan at mga inaasahan. Ipagkaloob Mo sa amin ang Espiritu Santo upang ang aming mga krus ay maging lakas namin at maglapit sa amin sa Iyo. Hinihiling namin ito sa pamamagitan ni Kristo na aming Panginoon.
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,
ang banal na paghahain ay lagi nawang magdulot
ng iyong pag-babasbas na sa ami'y tumutubos
upang ang ginaganap mo sa aming pagdiriwang
ay maging lubos na pagkakaloob ng iyong pagmamahal
sa pamamagitan ni Hesukristo
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
B –Amen.

PREPASYO VI

P –Sumainyo ang Panginoon.
B –At sumaiyo rin.
P –Itaas sa Diyos ang inyong puso at diwa.
B –Itinaas na namin sa Panginoon.
P –Pasalamatan natin ang Panginoong ating Diyos.
B –Marapat na siya ay pasalamatan.
P –Ama naming makapangyarihan,
tunay ngang marapat na ikaw ay aming pasalamatan.
Nasa iyo ang aming buhay,
pagkilos at pag-iral.
Sa pamumuhay namin araw-araw
tinatamasa namin ang iyong pagmamahal.
Sa pag-ibig mong ipinunla sa sangkatauhan
ang Espiritu Santo'y unang aning bigay
ng Anak mong naglagak sa amin ng katiyakang
nakalaang mabuhay kami sa piling mo kailanman.
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 –Sa krus mo at pagkabuhay kami'y natubos mong tunay, Poong Hesus naming mahal, iligtas mo kaming tanan ngayon at magpakailanman.

PAKIKINABANG

B – Ama namin . . .
P – Hinihiling namin . . .
B –Sapagkat iyo ang kaharian at ang kapangyarihan at ang kapurihan magpakailanman.

PAANYAYA SA KAPAYAPAAN

PAGHAHATI-HATI SA TINAPAY

B – Kordero ng Diyos na nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan,
maawa ka sa amin. (2×)
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. Ito ang 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.)

Kahanga-hangang lasapin
ang pagkupkop mo sa amin.
Ito'y iyong inilihim
nang dito'y pakinabangin
tanang sa 'yo'y gumigiliw. *(Sal 31, 20)*

PANALANGIN PAGKAPAKINABANG

P – Ama naming mapagmahal,
kaming nagsalu-salo sa pagkain mong bigay
ay humihiling ng lakas mong inilalaan
upang ang kagandahang-loob nami'y madagdagan
sa paglilingkod namin sa iyong kadakilaan
na nagpapaalab sa pag-ibig namin sa kapwa-tao
sa pamamagitan ni Hesukristo
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
B – Amen.

PAGWAWAKAS

P – Sumainyo ang Panginoon.
B – At sumaiyo rin.

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

P – Humayo kayo sa kapayapaan upang mahalin at paglingkuran ang Panginoon sa inyong kapwa.
B – Salamat sa Diyos.

Whether you're 5 or 105,
you've got a prayer companion.

My Pocket Prayer Book / Ang Aking Munting Dasalan

Includes everyday prayers, devotions (Perpetual Help, Sacred Heart, Way of the Cross), the Holy Rosary, and a confession guide in one handy, affordable booklet.

Word And Life Publications / Word And Life Religious Store
https://shopee.ph/wordandlifereligiousstore_2021
https://www.lazada.com.ph/shop/salitaatbuhaystore

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