Kataga ng Buhay

Oktubre 2025

“Ang tulong para sa akin ay nanggagaling sa Panginoon, na gumawa ng langit at ng lupa”

(Mga Awit 121:2).

Sino ang hindi nakakaramdam paminsan-minsan na hindi na nila kayang mabuhay?

Naranasan din ito ng may-akda ng Awit 121, na dumaraan sa mahihirap na kalagayan at iniisip kung saan manggagaling ang tulong na kailangan niya.

Ang sagot ay ang pagpapatibay ng kanyang pananampalataya sa Diyos, na kanyang pinapanaligan. Ang matibay na paniniwalang makikita sa kanyang pagsasalita tungkol sa Panginoon, na binabantayan at pinoprotektahan ang bawat isa at ang buong sambayanan, ay nagpapahayag ng katiyakan na maaaring nagmumula sa isang malalim na karanasan.

“Ang tulong para sa akin ay nanggagaling sa Panginoon, na gumawa ng langit at ng lupa.”

Ang natitirang bahagi ng salmo, sa katunayan, ay ang pagpapahayag ng isang makapangyarihan at mapagmahal na Diyos, na lumikha ng lahat ng nabubuhay at inaalagaan ito araw at gabi. “Hindi papahintulutan [ng Panginoon] na ika’y mabuwal; siyang nag-iingat sa iyo ay hindi matutulog,”[1] ang sabi ng salmista, na sabik na hinihikayat ang kanyang mambabasa.

Nababalot ng paghihirap, itinaas ng may-akda ang kanyang mga mata,[2] naghanap ng tuntungan sa labas at lampas sa pinakamalapit niyang saklaw, at nakahanap ng sagot.

Naranasan niya na ang tulong ay nagmumula sa nagbigay buhay sa bawat nilalang, na patuloy na tinataguyod ito, sa bawat sandali, at hinding-hindi ito pinababayaan.[3]

Ganoon katatag ang kanyang paniniwala sa Diyos na ito na binabantayan ang lahat ng tao araw at gabi — Siya na “tagapagtanggol ng Israel,”[4] — na hindi niya maiwasang ipaalam ito sa iba.

“Ang tulong para sa akin ay nanggagaling sa Panginoon, na gumawa ng langit at ng lupa.”

Sinabi ni Chiara Lubich na sa mga sandaling walang katiyakan, ng dalamhati, at pangangamba, “Nais ng Diyos na manalig tayo sa Kanyang pag-ibig, at humihingi Siya sa atin ng gumawa ng isang hakbang ng pagtitiwala: (…) nais Niyang samantalahin natin ang mga masasakit na pangyayaring ito upang ipakita sa Kanya na nananalig tayo sa Kanyang pag-ibig. At nangangahulugan itong pagkakaroon ng pananampalataya na Siya ang ating Ama at tayo’y nasa isip Niya. Ilagak sa Kanya ang lahat ng ating mga alalahanin. Ipapasan ang mga ito sa Kanya.”[5]

Ngunit paano nakararating sa bawat isa sa atin ang tulong na nagmumula sa Diyos?

Maraming yugto ang isinalaysay ng Banal na Kasulatan kung saan ito ay naisagawa sa pamamagitan ng pagkilos ng mga kalalakihan at kababaihan, tulad nina Moises, Elias, Eliseo, o Ester, na tinawag upang maging instrumento ng awa't malasakit ng Diyos sa bayan o sa isang partikular na tao.

Tayo rin, kung "itataas natin ang mata," makikilala natin ang pagkilos ng mga tao na tumutulong sa atin, sinadya man o hindi. Magpapasalamat tayo sa Diyos na pinagmumulan ng lahat ng kabutihan (Siya ang lumikha ng puso ng bawat isa sa atin), at makapagpapatotoo tayo sa Kanya sa iba.

Tiyak na mahirap matanto ito kung tayo'y sarado sa ating sarili at, sa mahihirap na sandali, iniisip natin kung paano natin ito malalampasan gamit ang sarili nating lakas.

Sa halip, kapag binubuksan natin ang ating sarili, kapag itinataas natin ang ating mga mata at tumitingin sa ating paligid, natutuklasan natin na maaari rin tayong maging mga instrumento ng Diyos na naglalaan para sa mga pangangailangan ng Kanyang mga anak. Nadarama natin ang mga pangangailangan ng iba at maaari tayong maging mahalagang tulong sa iba.

**"Ang tulong para sa akin ay nanggagaling sa Panginoon,
na gumawa ng langit at ng lupa."**

Ikinuwento ito ni Roger na mula sa Costa Rica: 'Pinaalam sa akin ng isang paring kakilala ko na may dadaan upang mangolekta ng adult diapers na, kasama ang solidarity group na kinabibilangan ko, ay ibinigay namin para mapakanibangan ng iba, batid na kailangan ito ng isang kasapi sa kanyang parokya. Habang naghihintay ako sa kanya, nakita ko ang isang kapitbahay na may pinagdaraanang napakahirap na sitwasyon, at ibinigay ko sa kanya ang huling pitong itlog na mayroon ako, kasama ang ibang pagkain. Nagulat siya, dahil wala siyang makain para sa kanyang sarili, sa kanyang asawa, at sa kanyang mga anak. Ipinaalala ko sa kanya ang sinabi ni Hesus, "Humingi kayo at kayo'y bibigyan" (Mateo 7:7), na binibigyang-diin ang Kanyang pagiging maalalahanin sa ating mga pangangailangan. Umuwi siyang masaya at nagpapasalamat sa Diyos.

'Sa hapon, dumating ang taong pinadala ng pari. Inalok ko siya ng kape. Isa siyang tsuper ng trak, at habang nag-uusap kami, tinanong ko siya kung ano ang dala niya. "Mga itlog," sagot niya, at gusto niyang iregalo sa akin tatlumpu't dalawa nito.'

**"Ang tulong para sa akin ay nanggagaling sa Panginoon,
na gumawa ng langit at ng lupa."**

Silvano Malini at ang pangkat ng Kataga ng Buhay

Each month the Focolare offers a Scripture passage as a guide and inspiration for daily living.

---

1. Awit 121:3.
2. Ihambing sa Id., taludtod 1.
3. Ihambing sa Id., taludtod 8.
4. Id., taludtod 4.
5. C. Lubich, Conversazioni, Rome 2019, p. 279.

Distributed in Japan by Focolare：　www.focolare.org/en　・www.focolare.org/japan
e-mail:tokyofocfem@gmail.com
Tel. Tokyo:03-3330-5619/03-5370-6424
Nagasaki: 095-849-3812