Kataga ng Buhay

Marso 2026

“Bumangon kayo at huwag kayong matakot.”

(Mateo 17:7)

Umakyat si Hesus sa isang mataas na bundok kasama sina Pedro, Santiago, at Juan, at mula roon, nakita ng mga alagad ang kaluwalhatian ng Panginoon at narinig ang tinig ng Ama na kumikilala sa Kanya bilang Anak.

Isa itong di-pangkaraniwang karanasan. Dahil nasa harapan sila ng Diyos, ito’y nagpahintulot sa Kanyang mga nilalang na makilala Siya sa Kanyang buong kaluwalhatian. Nagpatirapa sila sa takot, ngunit hinawakan sila ni Hesus at sinabi:

“Bumangon kayo at huwag kayong matakot.”

Ang pandiwang “bumangon” ay kadalasang ginagamit rin sa Mabuting Balita upang ipahayag ang Muling Pagkabuhay, tulad ng “huwag kayong matakot” na mga unang salita ni Kristong Muling Nabuhay, pagkatapos batiin ang mga kababaihan sa walang laman na libingan.[1] Ang mga salita ni Hesus, na malakas at malinaw, ay ay isang maigting na paanyaya sa isang bagong buhay, na naging posible para sa mga alagad sa pamamagitan ng paghawak ng Kanyang kamay.

Minsan pinipigilan rin tayo ng ating mga takot, at nabibigatan sa mga pagsubok sa buhay, sa mga sitwasyong tila walang kalutasan. Hindi tayo maaaring umasa lamang sa ating sariling lakas kung nais nating matuklasang muli ang sigasig sa pagsaksi sa ating pananampalataya. Sa halip, dapat tayong umasa sa biyaya ng Diyos na laging nangunguna sa atin.

“Sino ang hindi nakaranas ng mga pagsubok sa buhay? Ang mga ito’y nasa anyo ng pagkabigo, kahirapan, matinding kalungkutan at kawalan ng gana, pagdududa o tukso […] Nakakatakot din ang materyalistiko at indibidwalistikong lipunan na nakapaligid sa atin, kasama ang mga digmaan, karahasan, at kawalan ng katarungan… Sa harap ng mga sitwasyong ito, maaari ring gumapang papasok ang pagdududa, ‘Saan napunta ang pag-ibig ng Diyos?’ […] Tunay na pumasok si Hesus sa bawat sákit, inako Niya ang lahat ng ating mga pagsubok sa buhay […] Siya ang Pag-ibig, at ang pag-ibig ang nag-aalis sa lahat ng takot. Sa tuwing tayo’y inuusig ng takot o nasasakal ng sákit, makikilala natin ang katotohanang nakatago roon: si Hesus ay naroon […] hayaan natin Siyang pumasok sa ating buhay. At pagkatapos, ipagpatuloy nating mabuhay ayon sa nais ng Diyos sa atin, na ibinibigay ang sarili sa pagmamahal sa ating kapwa.

Matutuklasan natin na si Hesus ay laging Pag-ibig. Masasabi rin natin sa Kanya, tulad ng mga alagad: ‘Tunay ngang ikaw ang Anak ng Diyos!’ (Mateo 14:33)”[2]

“Bumangon kayo at huwag kayong matakot.”

Ang mga nakaranas sa Diyos sa kanilang buhay ay nabighani sa Kanyang presensya, naantig at pinagaling ng Kanyang Salita. Kadalasan, ang pagsaksi ng isang Kristiyanong komunidad ay sumasama sa atin sa misyong ito at nagbibigay sa atin ng lakas ng loob na

bumangon, lumabas sa ating sarili, upang ipagpatuloy ang ating paglalakbay kasama si Hesus at ang ating mga kapatid.

Pakinggan natin ang patotoo ng isang batang babaeng taga-Syria:

“Sa katapusan ng nakaraang taon, dumaan ang aking bansa sa matinding paghihirap; tinamaan ang aking lungsod ng isang daluyong ng kaguluhan at takot. Labis akong nag-aalala para sa aking pamilya, sa aking mga kaibigan, at sa aking sarili. Sa gitna ng napakalaking kawalan ng katiyakan, sinikap kong kumapit sa aking pag-asa sa Diyos, at manatiling matatag sa kabila ng lahat. Bago ang mga pangyayaring ito, ang mga kabataang kasama ko sa pagsasabuhay ng Mabuting Balita ay nagplano ng ilang mga proyekto upang suportahan ang mga pamilyang nangangailangan sa pamamagitan ng paghahanda ng mga pakete ng pagkain at pag-oorganisa ng iba’t ibang proyekto.

Ngunit dahil sa sitwasyon, napilitan kaming pansamantalang ihinto ang lahat ng mga aktibidad. Pagkalipas ng ilang araw, nagawa naming magsama-sama muli; at sa pagpupulong na iyon, nakatagpo kami ng lakas at tapang sa isa’t isa. Nagpasya kaming huwag magpadaig sa takot, bagkus magtiwala kay Hesus at ipagpatuloy ang paglalakbay na aming sinimulan. Sa pamamagitan ng pananampalatayang ibinahagi namin sa isa’t isa, natulungan namin ang mahigit na 40 pamilya na tunay na nangangailangan ng tulong. Sa gitna ng mga paghihirap na iyon, nadama namin na, salamat sa pag-ibig ng Diyos at sa aming pagkakaisa, tunay kaming makagagawa ng pagbabago.”

“Bumangon kayo at huwag kayong matakot.”

Matapos umakyat sa bundok kasama si Hesus upang makatagpo ang Diyos at makinig sa Kanyang tinig, maaari rin tayong bumaba kasama Niya, upang “[…] bumalik sa kapatagan, kung saan nakakatagpo natin ang napakaraming kapatid na nabibigatan sa paghihirap, sákit, kawalan ng katarungan, kamangmangan, at pagiging dukha sa materyal at espirituwal na bagay.”[3]

Kahit bilang isang Kristiyanong komunidad, maaari tayong magdusa at makaramdam ng pagkawala, ngunit hinihimok tayo nitong salita ng Diyos na sama-samang sumulong, upang dalhin sa lahat ang “mga bunga ng ating karanasan sa Diyos, sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga biyayang ating natanggap.”[4]

“Bumangon kayo at huwag kayong matakot.”

Letizia Magri at ang pangkat ng Kataga ng Buhay

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

---

[1] Mateo 28:10; cf. 28:5. [2] C. Lubich, Kataga ng Buhay, Agosto 2002.
[3] Cfr. Papa Francisco, Angelus 16 Marso 2014. [4] Ibid.

Distributed in Japan by Focolare:
www.focolare.org/en
www.focolare.org/japan
e-mail:tokyofocfem@gmail.com foc.nagasaki@mxc.cncm.ne.jp
Tokyo:03-3330-5619/03-5370-6424 Nagasaki: 095-849-3812