Kataga ng Buhay

Nobyembre 2026

“Lakasan ninyo ang inyong loob! Napagtagumpayan ko na ang mundo!”

(Juan 16:33)

Aminin natin: parang hindi bagay itong Kataga ng Buhay sa sitwasyon ng mundo ngayon. Araw-araw, marami tayong naririnig na nakakabahalang balita. Parang napakaraming dahilan para panghinaan tayo ng loob. Minsan, pakiramdam natin na wala tayong magawa dahil may mga bagay na hindi natin kayang kontrolin.

Sa ganitong sitwasyon, may sinasabi sa atin ang Mabuting Balita ayon kay Juan. Nasa paligid ni Hesus ang Kanyang mga apostol noong Huling Hapunan. Sa mga sandaling iyon, makikita natin ang iba’t ibang karanasan — pagmamahalan at pagtataksil, pagsasakripisyo at kasamaan.

Alam ni Jesus na haharap ang Kanyang mga alagad sa isang napakahirap na pagsubok. Kaya inihanda Niya sila para sa Kanyang paghihirap at kamatayan. Kasabay nito, tiniyak Niya sa kanila na Siya ay magbabalik.

Sinabi Niya na habang tayo ay “nasa mundo,” makakaranas tayo ng mga problema, takot, kabiguan at pagsubok. Pero sa Kanya, maaari pa rin nating matagpuan ang kapayapaan at ganap na buhay.

Ang Kanyang mga salita ay isang pangako na nagbibigay ng pag-asa.

“Lakasan ninyo ang inyong loob! Napagtagumpayan ko na ang mundo!”

Kapag tayo’y natatakot o nasasaktan dahil sa mga nangyayari sa paligid natin — o dahil sa sarili nating kahinaan — inaanyayahan tayo ni Hesus na magtiwala sa Kanya. Inaanyayahan Niya tayong makita ang mga palatandaan ng Kanyang presensya sa ating buhay ngayon upang magbago ang pagtingin natin sa mga bagay-bagay sa mundo.

Isinulat ni Chiara Lubich: “Kung mayroong isang misteryosong bagay na totoo sa ating buhay, ito ay ang paghihirap... Kadalasan, kahit ang mga taong malapìt at nagmamahal sa atin ay hindi kayang alisin o lutasin ang ating paghihirap. Pero kung minsan, sapat nang may taong makibahagi sa atin, kahit na tahimik lamang.

Ito mismo ang ginawa ni Hesus. Lumapit Siya sa bawat tao at nakibahagi sa kanilang buhay. Higit pa rito, pinasan Niya ang ating mga paghihirap. Naranasan din ni Hesus ang matinding lungkot at pagdurusa, hanggang sa sumigaw Siya na sinasabi: ‘Diyos ko, Diyos ko, bakit mo ako pinabayaan?’ (Mateo 27:46).

Ang bawat paghihirap ng katawan at ng kaluluwa ay nagpapaalala sa akin kay Hesus; ito’y tanda ng Kanyang presensya, isang anyo Niya. Masasabi ko: ‘Mahal kita, Hesus na pinabayaan sa krus, sa paghihirap na ito. Sa pakikibahagi

Mo sa aking pagdurusa, Ikaw ang dumadalaw sa akin. Kaya't Ikaw ang nais ko at niyayakap Kita!'

Kapag sinisikap nating magmahal, tumugon sa biyaya ng Diyos, tanggapin ang Kanyang kalooban sa bawat sandali, at ialay ang ating buhay para sa Kanya, kadalasan, nakikita natin na nawawala ang paghihirap. Ito ay dahil ang pag-ibig ay nagbubunga ng mga kaloob ng Espiritu: kagalakan, liwanag, at kapayapaan." 1

"Lakasan ninyo ang inyong loob! Napagtagumpayan ko na ang mundo!"

Sa panahon ng kadiliman, hayaan nating mamuhay si Hesus sa atin. Talunin natin ang kasamaan sa pamamagitan ng kabutihan, at labanan ang kagustuhang isara ang sarili sa iba. Lumapit tayo sa ating kapwa, at paglingkuran sila nang buong pagmmahal — sa mga munting gawain araw-araw o sa ating paggawa ng mga bagay para sa kapakanan ng lahat.

Ang pagmamahalan sa loob ng komunidad ay tanda na malapìt ang Panginoon sa atin at ito'y nagpapalakas ng loob natin. Ito ang karanasan ni Javier, isang kabataan mula sa Dominican Republic:

"Dumalaw ako sa aking pinsan at naisipan kong dumaan sa shortcut sa pamamagitan ng pag-akyat sa isang pader ng bakuran. Biglang gumuho ang pader at nadaganan ang aking kanang binti. Sa ospital, sinabi ko sa aking mga magulang na hindi ko na kayang tiisin ang sakit. Sinabi sa akin ng aking ama: 'Nakikibahagi ka ngayon sa paghihirap ni Hesus: subukan mong yakapin Siya sa iyong paghihirap.' " Pagkagising ko, nakita kong wala na ang aking kanang binti. Noong una, iyak ako nang iyak, ngunit unti-unti akong nakaramdam ng kapayapaan sa kalooban. Natutunan kong magtiwala na may plano ang Diyos para sa akin.

Dahil sa pagmamahal at suporta ng mga kabataan sa aming komunidad at ng iba pang tao sa iba't ibang parte ng mundo, nagkaroon ako ng prosthetic leg. Unti-unting bumalik sa normal ang buhay ko sa aming tahanan. Tumutulong ako sa mga gawaing-bahay, nagbigay ng panahon para sa aking pamilya, at nakatapos ako ng pag-aaral na may matataas na marka. Namangha ang lahat — ang aking pamilya, mga kaibigan, at ang mga nagtatrabaho sa ospital — sa aking pagiging panatag at pagkakaroon ng positibong pananaw."

"Lakasan ninyo ang inyong loob! Napagtagumpayan ko na ang mundo!"

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. C. Lubich, Kataga ng Buhay, Marso 2005

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

