

Sunday Service (1 March 2026 Lent)

Bless the Lord who forgives all our sins,
whose mercy endures for ever.

God of mercy,
you are full of tenderness and compassion,
slow to anger, rich in mercy,
and always ready to forgive:
grant us grace to renounce all evil and to cling to Christ,
that in every way we may prove to be your loving children;
through Jesus Christ our Lord,
who lives and reigns with you and the Holy Spirit,
one God, for ever and ever. **Amen.**

John 3:9-17

Nicodemus said to him, "How can these things be?" Jesus answered him, "Are you a teacher of Israel, and yet you do not understand these things? "Very truly, I tell you, we speak of what we know and testify to what we have seen; yet you do not receive our testimony. If I have told you about earthly things and you do not believe, how can you believe if I tell you about heavenly things? No one has ascended into heaven except the one who descended from heaven, the Son of Man. And just as Moses lifted up the serpent in the wilderness, so must the Son of Man be lifted up, that whoever believes in him may have eternal life. "For God so loved the world that he gave his only Son, so that everyone who believes in him may not perish but may have eternal life. "Indeed, God did not send the Son into the world to condemn the world, but in order that the world might be saved through him.

At sea, life teaches us about trust, endurance, and the vastness of creation. Seafarers understand the power of the wind, the depth of the sea, and the value of light in darkness. During Lent, we are reminded of something even greater - the depth of God's love, shown through Jesus Christ, who was lifted up for our salvation. In John chapter three, Jesus speaks with a man named Nicodemus. Nicodemus was a religious leader with many questions, just like many of us have questions when life is hard or unclear. Jesus tells him, "Just as Moses lifted up the serpent in the wilderness, so must the Son of Man be lifted up, that everyone who believes in him may have eternal life." Jesus was speaking about His future on the cross. He would be lifted up, not to condemn the world, but to save it.

This message speaks to every person, including those who work on ships, far from home, in quiet waters or raging storms. When you are out at sea, you know what it means to look up for direction, to rely on the light of a distant star, or to follow a steady compass. Jesus, lifted up on the cross, is our true and steady guide. In Him, we find forgiveness, purpose, and eternal life. John 3:16 reminds us of the heart of our faith: "For God so loved the world that He gave His only Son, that whoever believes in Him shall not perish but have eternal life." God's love reaches into every corner of this world, even the deep sea. No distance can keep His love from you. Whether you are sailing near the shore or crossing the ocean, God is present.

Lent is a time to reflect, to turn back to God, and to prepare our hearts for Easter. It is a time to remember the sacrifice Jesus made, and to renew our trust in Him. As seafarers, you may not have a church building around you, but your ship can become a place of

worship. Your daily duties can become moments of prayer. You can talk to God while standing watch or working below deck. He hears you.

The cross is a symbol of suffering, but it is also a symbol of victory. When Jesus was lifted up, He carried the weight of our sins and gave us hope. He invites us to look to Him, to believe, and to receive the life that never ends. That hope is stronger than any storm and more faithful than any tide. You may face loneliness or fatigue. You may miss your family and feel the pressure of your responsibilities. But remember this: God sent His Son not to condemn you, but to save you. He knows your journey. He walks with you. He stands watch over you. And He gives you peace that reaches beyond the waves.

Let the cross remind you that you are never alone. Look to Jesus, and you will find strength. Trust in His love, and you will find peace. Share His light with your crewmates, through kindness, honesty, and care. Let your life reflect the one who was lifted up for you. In this Lenten season, may your faith grow stronger. May the sea not be a barrier, but a bridge that reminds you how far God's love reaches. And may the cross of Christ be your compass, guiding you home to the heart of God.

**I believe in God, the Father almighty,
creator of heaven and earth.**

**I believe in Jesus Christ, God's only Son, our Lord,
who was conceived by the Holy Spirit, born of the virgin Mary,
suffered under Pontius Pilate, was crucified, died, and was buried;
he descended to the dead.
on the third day he rose from the dead; he ascended into heaven,
and is seated at the right hand of the Father;
from there he will come to judge the living and the dead.**

**I believe in the Holy Spirit, the holy catholic Church, the communion of saints,
the forgiveness of sins, the resurrection of the body,
and the life everlasting. Amen.**

(Seafarer's Prayer)

Lord God, thank You for loving us so deeply that You sent Your Son to be lifted up for our salvation. Today we lift ourselves before You as seafarers. Watch over us on our voyages. Calm the storms, guide our ships, and fill our hearts with peace. Be near to our families waiting at home. Protect our children, strengthen our loved ones, and bring comfort during times of separation. In every harbor and on every sea, remind us that we are never alone. Help us to trust in Your love and to carry Your light wherever we go. May we find hope in the cross and strength in Your presence. In Jesus' name we pray,
Amen.

**Our Father in heaven,
hallowed be your name,
your kingdom come,
your will be done, on earth as in heaven.**

Give us today our daily bread.

Forgive us our sins as we forgive those who sin against us.

Save us from the time of trial and deliver us from evil.

**For the kingdom, the power, and the glory are yours
now and for ever. Amen.**

The Grace of the Lord Jesus Christ, and the love of God, and the fellowship of the Holy Spirit, be with us all evermore. **Amen.**

Tagalog Sunday Service (1 March 2026, Lent)

Purihin ang Panginoon na nagpapatawad sa lahat ng ating mga kasalanan,
na ang awa ay magpakailanman. Amen.

Diyos ng awa,

ikaw ay puno ng pagmamahal at habag, hindi madaling magalit, mayaman sa awa, at laging handang magpatawad: pagkalooban mo kami ng biyaya upang talikuran ang lahat ng kasamaan at kumapit kay Kristo, upang sa lahat ng paraan ay mapatunayan naming kami ay iyong mapagmahal na mga anak; sa pamamagitan ni Hesukristo na aming Panginoon, na nabubuhay at naghahari kasama mo at ng Espiritu Santo, iisang Diyos, magpakailanman. **Amen.**

John 3:9-17

Sumagot si Nicodemo at sa kaniya'y sinabi, Paanong pangyayari ng mga bagay na ito? Sumagot si Jesus at sa kaniya'y sinabi, Ikaw ang guro sa Israel, at hindi mo nauunawa ang mga bagay na ito? Katotohanan, katotohanang sinasabi ko sa iyo, Ang nalalaman namin ay sinasalita namin, at ang aming nakita ay pinatotohanan namin; at hindi ninyo tinanggap ang aming patotoo. Kung sinabi ko sa inyo ang mga bagay na nauukol sa lupa at hindi ninyo pinaniniwalaan, paanong paniniwalaan ninyo kung sabihin ko sa inyo ang mga bagay na nauukol sa langit? At walang umakyat sa langit, kundi ang nanggaling sa langit, sa makatuwid baga'y ang Anak ng tao, na nasa langit. At kung paanong itinaas ni Moises sa ilang ang ahas, ay gayon kinakailangang itaas ang Anak ng tao; Upang ang sinomang sumampalataya ay magkaroon sa kaniya ng buhay na walang hanggan. Sapagka't gayon na lamang ang pagsinta ng Dios sa sanglibutan, na ibinigay niya ang kaniyang bugtong na Anak, upang ang sinomang sa kaniya'y sumampalataya ay huwag mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan. Sapagka't hindi sinugo ng Dios ang Anak sa sanglibutan upang hatulan ang sanglibutan; kundi upang ang sanglibutan ay maligtas sa pamamagitan niya.

Sa dagat, itinuturo sa atin ng buhay ang tungkol sa tiwala, pagtitiis, at ang lawak ng nilikha. Nauunawaan ng mga mandaragat ang kapangyarihan ng hangin, ang lalim ng dagat, at ang kahalagahan ng liwanag sa kadiliman. Sa panahon ng Kuwaresma, ipinapaalala sa atin ang isang bagay na mas dakila pa - ang lalim ng pag-ibig ng Diyos, na ipinakita sa pamamagitan ni Hesukristo, na itinaas para sa ating kaligtasan. Sa Juan kabanata tatlo, nakipag-usap si Hesus sa isang lalaking nagngangalang Nicodemo. Si Nicodemo ay isang pinuno ng relihiyon na maraming tanong, tulad ng marami sa atin na may mga tanong kapag mahirap o malabo ang buhay. Sinabi sa kanya ni Hesus, "Kung paanong itinaas ni Moises ang ahas sa ilang, gayundin kailangang itaas ang Anak ng Tao, upang ang bawat isa na naniniwala sa kanya ay magkaroon ng buhay na walang hanggan." Ang tinutukoy ni Hesus ay ang Kanyang kinabukasan sa krus. Siya ay itinaas, hindi upang hatulan ang mundo, kundi upang iligtas ito.

Ang mensaheng ito ay tumutukoy sa bawat tao, kabilang ang mga nagtatrabaho sa mga barko, malayo sa tahanan, sa tahimik na tubig o sa malalakas na bagyo. Kapag ikaw ay nasa dagat, alam mo kung ano ang ibig sabihin ng paghangad ng direksyon, umasa sa liwanag ng isang malayong bituin, o sumunod sa isang matatag na kompas. Si Hesus, na itinaas sa krus, ang

ating tunay at matatag na gabay. Sa Kanya, matatagpuan natin ang kapatawaran, layunin, at buhay na walang hanggan. Ipinapaalala sa atin ng Juan 3:16 ang puso ng ating pananampalataya: “Sapagkat gayon na lamang ang pag-ibig ng Diyos sa sanlibutan kaya’t ibinigay Niya ang Kanyang bugtong na Anak, upang ang sinumang sumampalataya sa Kanya ay hindi mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan.” Ang pag-ibig ng Diyos ay umaabot sa bawat sulok ng mundong ito, maging sa malalim na dagat. Walang distansya ang makakapigil sa Kanyang pag-ibig sa iyo. Naglalayag ka man malapit sa baybayin o tumatawid sa karagatan, ang Diyos ay naroon.

Ang Kuwaresma ay panahon upang magnilay-nilay, magbalik-loob sa Diyos, at ihanda ang ating mga puso para sa Pasko ng Pagkabuhay. Ito ay panahon upang alalahanin ang sakripisyong ginawa ni Hesus, at panibagong tiwala sa Kanya. Bilang mga marino, maaaring wala kang gusaling simbahan sa paligid mo, ngunit ang iyong barko ay maaaring maging isang lugar ng pagsamba. Ang iyong pang-araw-araw na mga tungkulin ay maaaring maging mga sandali ng panalangin. Maaari kang makipag-usap sa Diyos habang nakatayong nagbabantay o nagtatrabaho sa ilalim ng kubyerta. Naririnig ka Niya.

Ang krus ay simbolo ng pagdurusa, ngunit ito rin ay simbolo ng tagumpay. Nang itinaas si Hesus, pinasan Niya ang bigat ng ating mga kasalanan at binigyan tayo ng pag-asa. Inaanyayahan Niya tayong tumingin sa Kanya, maniwala, at tumanggap ng buhay na walang katapusan. Ang pag-asang iyon ay mas malakas kaysa sa anumang bagyo at mas tapat kaysa sa anumang alon. Maaari kang makaranas ng kalungkutan o pagkapagod. Maaari mong mamiss ang iyong pamilya at maramdaman ang bigat ng iyong mga responsibilidad. Ngunit tandaan ito: Isinugo ng Diyos ang Kanyang Anak hindi upang hatulan ka, kundi upang iligtas ka. Alam Niya ang iyong paglalakbay. Siya ay lumalakad kasama mo. Siya ay nagbabantay sa iyo. At binibigyan ka Niya ng kapayapaan na umaabot sa kabila ng mga alon.

Hayaan mong ipaalala sa iyo ng krus na hindi ka kailanman nag-iisa. Tumingin kay Hesus, at makakatagpo ka ng lakas. Magtiwala sa Kanyang pag-ibig, at makakatagpo ka ng kapayapaan. Ibahagi ang Kanyang liwanag sa iyong mga kasamahan sa barko, sa pamamagitan ng kabaitan, katapatan, at pagmamalasakit. Hayaang ipakita sa iyong buhay ang taong itinaas para sa iyo. Sa panahong ito ng Kuwaresma, nawa’y lumakas ang iyong pananampalataya. Nawa’y ang dagat ay hindi maging hadlang, kundi isang tulay na magpapaalala sa iyo kung gaano kalayo ang naaabot ng pag-ibig ng Diyos. At nawa’y ang krus ni Kristo ang maging iyong kompas, na gagabay sa iyo pauwi sa puso ng Diyos.

**Sumasampalataya ako sa Diyos, ang Amang Makapangyarihan,
lumalang ng langit at lupa.**

**Sumasampalataya ako kay Jesu-Cristo, ang bugtong na Anak ng Diyos, ang ating
Panginoon,**

**na ipinaglihi sa pamamagitan ng Espiritu Santo, ipinanganak ng Birheng Maria,
nagdusa sa ilalim ni Poncio Pilato, ipinako sa krus, namatay at inilibing;
bumaba sa kinaroroonan ng mga patay.**

**Sa ikatlong araw Siya’y muling nabuhay; umakyat sa langit at naluklok sa kanan
ng Ama;**

mula roon Siya’y muling darating upang hukuman ang mga buhay at mga patay.

**Sumasampalataya ako sa Banal na Espiritu, sa banal na iglesyang katolika, sa pakikipag-
isa ng mga banal,**

sa kapatawaran ng mga kasalanan, sa muling pagkabuhay ng katawan,

at sa buhay na walang hanggan. Amen.

(Panalangin ng Marino)

Panginoong Diyos, salamat sa Iyong pagmamahal sa amin nang lubos kaya't isinugo Mo ang Iyong Anak upang maitaas para sa aming kaligtasan. Ngayon ay itinataas namin ang aming mga sarili sa harap Mo bilang mga mandaragat. Bantayan Mo kami sa aming mga paglalayag. Patahimikin Mo ang mga bagyo, gabayan Mo ang aming mga barko, at punuin Mo ng kapayapaan ang aming mga puso. Malapit Ka sa aming mga pamilyang naghihintay sa aming mga tahanan. Protektahan Mo ang aming mga anak, palakasin Mo ang aming mga mahal sa buhay, at magdala ng ginhawa sa mga oras ng paghihiwalay. Sa bawat daungan at sa bawat dagat, ipaalala Mo sa amin na hindi kami nag-iisa. Tulungan Mo kaming magtiwala sa Iyong pag-ibig at dalhin ang Iyong liwanag saanman kami magpunta. Nawa'y makasumpong kami ng pag-asa sa krus at lakas sa Iyong presensya. Sa pangalan ni Hesus kami ay dumadalangin, **Amen.**

Ama namin, na nasa langit,

sambahin nawa ang pangalan Mo.

Dumating nawa ang kaharian Mo.

Masunod nawa ang kalooban Mo, dito sa lupa gaya sa langit.

Bigyan Mo kami ngayon ng aming kakanin sa araw-araw.

Patawarin Mo kami sa aming mga kasalanan,

gaya ng pagpapatawad namin sa mga nagkakasala sa amin. At huwag Mo kaming ipahintulot sa tukso, kundi iligtas Mo kami sa kasamaan.

Sapagkat sa Iyo ang kaharian, ang kapangyarihan, at ang kaluwalhatian, magpakailanman. Amen.

Ang biyaya ng Panginoong Jesu-Cristo, ang pag-ibig ng Diyos, at ang pakikipagkaisa ng Espiritu Santo ay sumaatin nawa lahat magpakailanman. **Amen.**