Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-2 ng Mayo, 2024

Paggunita kay San Atanasio, obispo at pantas ng Simbahan

Liturgy of the Hours
EBREVIARY

Tumayo at gawin ang tanda ng krus

O Diyos, halina at ako'y tulungan.

— O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo.

— Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

AWIT

Ating alalahanin na si Hesus ay namatay
At s'ya'y muling nabuhay para sa 'ting kasalanan.
Siya ang ating Diyos, PANGINOONG nagliligtas,
Sa lahat ng panahon, s'ya ang kaligayahan.

Kung tayo ay mamatay kasama ng PANGINOON,
Mabubuhay din tayong kasama ang PANGINOON.

Ating alalahanin na si Hesus ay namatay
At s'ya'y muling nabuhay para sa 'ting kasalanan.
Siya ang ating Diyos, PANGINOONG nagliligtas,
Sa lahat ng panahon, s'ya ang kaligayahan.

Kung tayo ma'y nagtiis kasama ng PANGINOON,
Tayo ri'y maghahari kasama ng PANGINOON.

Ating alalahanin na si Hesus ay namatay
At s'ya'y muling nabuhay para sa 'ting kasalanan.
Siya ang ating Diyos, PANGINOONG nagliligtas,
Sa lahat ng panahon, s'ya ang kaligayahan.

Lahat ay nasa kanya, kahit ating kalungkutan;
Nasa kanya ang lahat maging ating kagalakan.

Ating alalahanin na si Hesus ay namatay
At s'ya'y muling nabuhay para sa 'ting kasalanan.
Siya ang ating Diyos, PANGINOONG nagliligtas,
Sa lahat ng panahon, s'ya ang kaligayahan.

Lahat ay nasa kanya, kahit ating kaligtasan;
Nasa kanya ang lahat maging ating pagmamahal.

Ating alalahanin na si Hesus ay namatay

At s'ya'y muling nabuhay para sa 'ting kasalanan.
Siya ang ating Diyos, PANGINOONG nagliligtas,
Sa lahat ng panahon, s'ya ang kaligayahan.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ang kalumbayan ko'y ginawa mong kagalakan, aleluya.

Salmo 30

(Pasasalamat sa pagkaligtas sa kamatayan)

O PANGINOON ko,
Sa iyong ginawa, kita'y pinupuri't ako'y iniligtas,
Kaya ang kaaway ay di na nakuhang matuwa't magalak.

Ako ay dumaing,
At sa pagtawag ko,
Tinulungan ako ng PANGINOONG aking Diyos,
Pinagaling ako sa taglay kong sakit, ako ay ginamot.
Mula sa libingang
Daigdig ng patay, hinango mo ako at muling binuhay;
Ako, na kasama nilang napabaon sa kailaliman.

Purihin ang PANGINOON,
Siya ay awitan ng lahat ng tapat na mga hinirang.
Iyong gunitain ang mga ginawa ng Diyos na Banal,
Ang kanyang ginawa ay alalahanin at pasalamatan!
Hindi nagtatagal
Yaong kanyang galit, at ang kabutihan niya'y walang wakas.
Ang abang may hapis at tigmak sa luha sa buong magdamag,
Sa bukang-liwayway ay wala nang lungkot, kapalit ay galak.

Kaya't sa nadamang
Pagkalinga niya'y nagtiwala akong hindi maaano,
At aking nawika sa aking sarili:
"Kahit na kailan hindi matatalo."
Kay buti mo, PANGINOON!
Ako'y iningatan sa kutang matibay na animo'y bundok,
Subalit nang ikaw'y lumayo sa akin ako ay natakot.

Tinawag ko ikaw,
At aking hiniling sa iyo,
O PANGINOON, na ako'y tulungan.
Anong kabutihan
Ang maidudulot kung ako'y mamatay?
Kung ako'y malibing, anong pakinabang ang iyong kakamtan?
Magpupuri pa ba ang mga wala na, matapos pumanaw?
Maihahayag ba ng mga patay na, ang 'yong kabutihan?

Kaya't ako'y dinggin,
Ikaw ay mahabag sa akin, O PANGINOON, ako ay pakinggan;
Mahabag ka, PANGINOON! Ako ay dinggin mo at iyong tulungan.
Iyong pinawi na,
Itong aking lungkot, sumasayaw ako sa galak at tuwa!
Nadama ko'y galak nang iyong hubarin ang aking panluksa.
Di ko titigilan
Yaring pagpupuri, di ako titigil sa aking pag-awit,
Ang pasasalamat sa iyo, O PANGINOON, ay di mapapatid.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Ang kalumbayan ko'y ginawa mong kagalakan, aleluya.

Antipona 2

Nakapagbalik-loob tayo sa Diyos sa pamamagitan ng kamatayan ng kanyang Anak na si Hesus, aleluya.

Salmo 32

(Mapalad silang pinatawad sa kanilang mga sala)

Mapalad ang tao na pinatawad na yaong kasalanan,
At nalimot na rin ang kanyang nagawang mga pagsalansang;
Mapalad ang taong sa harap ng PANGINOON ay di naparatangan
Dahilan sa siya ay di nagkasala at hindi nanlinlang.

Noong hindi ko pa naipahahayag yaring kasalanan,
Sa buong maghapon ako'y nananangis sa matinding lumbay;

Sa araw at gabi, bigat ng kamay mo ang nararamdaman,
Anupat wala nang nalalabi akong lakas sa katawan,
Hamog ang kaparis na dagling natuyo sa sikat ng araw.

Ako ay lumapit sa iyong harapan at sala'y inamin,
Ang aking ginawang mga pagsalansang di ko inilihim;
Pinagpasiyahan kong ang lahat ng ito sa iyo'y idaing,
At aking natamo ang iyong patawad sa sala kong angkin.

Ang lahat ng tapat, sa panahong gipit dapat manalangin,
Upang bumugso man ang malaking baha'y di sila abutin.
Kublihan ko'y ikaw, ikaw ang sasagip kung nababagabag,
Aking aawitin ang pagkakalinga at 'yong pagliligtas.

Ang sabi ng PANGINOON, "Aking ituturo ang 'yong daraanan,
Ako ang sa iyo'y magbibigay-payo, kita'y tuturuan.

H'wag kang tumulad sa iyong kabayo o sa iyong mola,
Na para tumigil ay kailangan pang hatakin ang renda."
Mapaparusahan, tiyak magdurusa yaong masasama,
Wagas na pag-ibig ang dulot ng PANGINOON sa nagtitiwala.

Lahat ng matuwid at tapat sa PANGINOON, magalak na lubos,
Dahil sa natamo nilang kabutihang kaloob ng Diyos;
Sumigaw sa galak ang lahat ng taong sa kanya'y sumunod!

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Nakapagbalik-loob tayo sa Diyos sa pamamagitan ng kamatayan ng kanyang Anak na si Hesus, aleluya.

Antipona 3

Panginoon, sino ang makapapantay sa iyong kapangyarihan? Sino ang katulad mo, na maringal sa kabanalan, aleluya.

Awit: Pahayag 11:17-18; 12:10b-12a

(Ang hatol ng Diyos)

PANGINOONG Diyos na Makapangyarihan sa lahat,
Diyos sa kasalukuyan, at sa nakaraan,
Nagpapasalamat kami na ginamit mo

Ang iyong walang hanggang kapangyarihan
At nagpasimula ka nang maghari!

Nagngingitngit ang mga di kumikilala sa Diyos.
Ngunit dumating na ang panahon ng iyong poot,
Ang paghatol sa mga patay,
At pagbibigay ng gantimpala sa mga propetang lingkod mo,
At sa iyong mga hinirang,
Sa lahat ng may takot sa iyo, dakila ma't hamak.
Panahon na upang lipulin mo ang mga nagpahirap sa sanlibutan.

Dumating na ang pagliligtas ng Diyos!
Ipinamalas na niya ang kanyang kapangyarihan bilang Hari!
Ipinamalas na ng Mesias ang kanyang karapatan!
Pagkat pinalayas na sa langit ang umuusig araw at gabi sa mga kapatid natin.

Nagtagumpay sila laban sa diyablo
Sa pamamagitan ng dugo ng Kordero
At ng kanilang pagsaksi sa katotohanan;
Hindi sila nanghinayang sa kanilang buhay.
Kaya't magalak kayo, kalangitan,
At lahat ng naninirahan diyan!

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Panginoon, sino ang makapapantay sa iyong kapangyarihan? Sino ang katulad mo, na maringal sa kabanalan, aleluya.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Pedro 3:18, 22

Sapagkat si Kristo' y namatay para sa inyo. Namatay siya dahil sa kasalanan ng lahat — upang iharap kayo sa Diyos. Siya'y namatay ayon sa laman, at muling binuhay ayon sa Espiritu. Naghahari siya roon sa mga anghel at sa mga kapangyarihan at lakas na panlangit.

Tugunan

Ang mga alagad ay nagalak, aleluya, aleluya.

— Ang mga alagad ay nagalak, aleluya, aleluya.

Nang ang Panginoong muling nabuhay ay kanilang nakita,

— aleluya, aleluya.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo.

— Ang mga alagad ay nagalak, aleluya, aleluya.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Ang inyong kalungkutan ay magiging kagalakan, at ang kagalakang ito'y hindi maaagaw ninuman, aleluya.

Lukas 1:46-56

Gumawa tanda ng krus

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon,
At nagagalak ang aking espiritu dahil sa Diyos na aking tagapagligtas.
Sapagka't nilingap niya ang kanyang abang lingkod!

At mula ngayon, ako'y tatawaging mapalad ng lahat ng salinlahi,
Dahil sa mga dakilang bagay na ginawa sa akin ng Makapangyarihan —
Banal ang kanyang pangalan!

Kinahahabagan niya ang mga may takot sa kanya,
Sa lahat ng sali't saling lahi.
Ipinakita niya ang lakas ng kanyang mga bisig,
Pinangalat niya ang mga palalo ang isipan.

Ibinagsak niya ang mga hari mula sa kanilang trono,
At itinaas ang mga nasa abang kalagayan.

Binusog niya ng mabubuting bagay ang mga nagugutom,
At pinalayas niyang wala ni anuman ang mayayaman.

Tinulungan niya ang kanyang bayang Istael,

Bilang pagtupad sa pangako niya saating mga magulang,
Kay Abraham at sa kanyang lahi, magpakailanman!

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Ang inyong kalungkutan ay magiging kagalakan, at ang kagalakang ito' y hindi maaagaw ninuman, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Itinatag ng Ama kay Kristo ang sandigan ng lahat ng ating pag-asa at saligan ng ating pagkabuhay. Magalak tayo kay Kristo at dumalangin sa kanya:

— Hari ng kaluwalhatian, dinggin mo kami.

Panginoong Hesus, sa pamamagitan ng iyong pagkabuhay,
pumasok ka sa banal na pook ng kalangitan upang ialay ang dugo ng iyong sariling paghahandog,
akayin kaming kasama mo sa kaluwalhatian ng Ama.

— Hari ng kaluwalhatian, dinggin mo kami.

Sa pamamagitan ng iyong pagkabuhay, pinatibay mo ang pananampalataya ng iyong mga alagad at isinugo sila sa buong mundo,
gawin mong ang mga obispo at mga pari ay maging matapat na tagapangaral ng Ebanghelyo.

— Hari ng kaluwalhatian, dinggin mo kami.

Sa pamamagitan ng iyong pagkabuhay, ikaw ay nagging sanhi ng aming pagbabalik-loob, at kapayapaan,
pag-ugnayin mo ang lahat ng mga binyagan sa ganap na pagkakaisa ng pananampalataya at pagmamahalan.

— Hari ng kaluwalhatian, dinggin mo kami.

Sa pamamagitan ng iyong pagkabuhay, pinagaling mo ang isang pilay sa pintuan ng templo,
tunghayan ang mga maysakit at ipadama sa kanila ang kapangyarihan ng kadakilaan mo.

— Hari ng kaluwalhatian, dinggin mo kami.

Ikaw ay naging panganay mula sa mga patay, ang unang ani ng muling pagkabuhay,
ipagkaloob sa mga yumaong umasa sa iyo ang pakikibahagi sa iyong kaluwalhatian.

— Hari ng kaluwalhatian, dinggin mo kami.

Ama Namin

Ama namin, sumasalangit Ka
Sambahin ang ngalan Mo
Mapasaamin ang kaharian Mo
Sundin ang loob Mo
Dito sa lupa, para nang sa langit.
Bigyan Mo kami ngayon ng aming kakanin sa araw araw.
At patawarin Mo kami sa aming mga sala,
Para nang pagpapatawad namin
Sa mga nagkakasala sa amin.
At huwag Mo kaming ipahintulot sa tukso,
At iadya Mo kami sa lahat ng masama.
Sapagkat Iyo ang kaharian, at kapangyarihan,
At ang kadakilaan, magpakailanman.

Pangwakas na Panalangin

Ama naming makapangyarihan,
hinirang mo ang obispong si San Atanasio
bilang matatag na tagapagtanggol
ng pananampalatayang ang Anak mo ay Diyos na totoo.
Sa pagkakamit namin ng kaalaman sa kanyang pinanindigan
at sa kanyang pagmamalasakit sa aming kapakanan
kami nawa'y walang hadlang na umunlad
sa pagkakilala at pag-ibig sa iyo
sa pamamagitan ni Hesukristo
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

— Amen.

Paghayo

Pagpalain nawa tayo ng panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng

kasamaan at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.

— Amen.

PANALANGIN NG MGA KRISTIYANO SA MAGHAPON

Ang mga tekstong biblikal at mga Papuring Awit na ginamit ay halaw mula sa MAGANDANG BALITA BIBLIA. Karapatang-sipi @ 1973, Philippine Bible Society, U.N. Ave., Manila.

Ang mga titik ng mga Awit at ang mga disenyong pansining ay likha ni Padre Mar DJ Arenas.

Karapatang-sipi @ 1994, LUPON REHIYONAL UKOL SA TAGALOG SA LITURHIYA.

Archdiocesan Liturgical Commission, Manila

mobile prayers

Liturgy of the Hours
EBREVIARY

United States of America
www.ebreviary.com