Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-2 ng Mayo, 2024

Paggunita kay San Atanasio, obispo at pantas ng Simbahan

Liturgy of the Hours
EBREVIARY

Paanyaya sa Panalangin

Tumayo at gawin ang tanda ng krus sa mga labi

Panginoon, buksan mo ang aking mga labi.

— At pupurihin ka ng aking bibig.

Salmo 95

Ang Panawagan upang papurihan ang Diyos

Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Tayo ay lumapit sa 'ting Panginoon, Siya aawitan,
Ating paputihan ang batong kublihan nati't kalakasan.
Tayo ay lumapit sa kanyang harapan na may pasalamat,
Siya ay Purihin ng mga awiting may tuwa at galak.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Sapagkat ang Diyos ay ang Panginoong napakadakila,
Ang dakilang Haring higit sa sinuman na binabathala.
Nasa kanyang palad ang buong daigdig pati kalaliman,
Ang lahat ay kanya maging ang mataas nating kabundukan.
Kanya rin ang dagat at pati ang lupa na kanyang nilalang.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Tayo ay lumapit, sa kanya'y sumamba at magbigay-galang,
Lumuhod sa harap nitong Panginoong sa ati' y lumalang.
Siya ang ating Diyos, tayo ay kalinga niyang mga hirang,
Mga tupa tayong inaalagaan.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:
"Iyang inyong puso'y huwag patigasin,
Tulad ng ginawa ng inyong mga magulang
Nang nasa Meriba, sa ilang ng Masa.
Ako ay tinukso't doon ay sinubok ng inyong magulang,
Bagamat nakita ang aking ginawang sila' ng nakinabang.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Apatnapung taon, sa inyong ninuno ako ay nagdamdam,
Ang aking sinabi,"Sila ay suwail, walang pakundangan
At ang mga utos ko ay sinusuway!"
Dahil sa galit ko, ako ay sumumpang di sila daratal,
Sa lupang pangakong aking inilaan."

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Panalangin sa Umaga

Awit

Si Hesus ngayo'y muling nabuhay, aleluya!
Magalak tayo sa 'ting tagumpay, aleluya!
Ipinako s'ya, sa krus namatay, aleluya!
Upang iligtas tayong nawalay, aleluya!

Sambahin natin at papurihan, aleluya!
Ang Kristong Hari'y ating itanghal, aleluya!
Tao'y tinubos sa kasalanan, aleluya!
Ang mga angel ay mag-awitan, aleluya!

Sa 'ting D'yos Ama ang kapurihan, aleluya!
At sa D'yos Anak, na Haring Mahal, aleluya!
At Espiritung, Diyos na Banal, aleluya!
Darakilain magpakailan man, aleluya!

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

O Diyos, dakila ka sa ibabaw ng sangkalupaan, aleluya.

Salmo 57

(Pang-umagang panalangin ng nangangailangan)

Mahabag ka, O aking Diyos, ikaw sana ay mahabag;
Sa 'yo ako lumalapit upang ako ay maligtas,

Pagkat aking nasumpungan sa lilim ng iyong pakpak,
Ligtas ako sa panganib hanggang ito ay lumipas.

Yaong aking tinatawag, ang Diyos sa kalangitan,
Ang Diyos na nagdudulot ng lahat kong kailangan,
Magmula sa kalangitan, diringgin ang aking hibik,
Ang lahat ng kaaway ko'y lubos niyang magagahis;

Ang tapat n'yang pagmamahal at matatag na pag-ibig,
Ihahayag ito ng Diyos, sa aki'y di ikakait.

Kasama ko'y mga leon, kapiling ko sa paghimlay,
Mabangis na mga hayop na sisila sa sinuman;
Parang sibat at palaso yaong ngipin nilang taglay,
Matutulis yaong dila na animo'y mga sundang.

Ihayag mo sa itaas, O Diyos, ang kabantuga't
Dito naman sa daigdig ay ang iyong karangalan!

Nadarama ng sarili ay dusa't pagkasiphayo;
Pagkat hinuhuli ako't nais nila ay masilo,
Humukay ng isang bitag upang ako ay mabuslo,
Ngunit sila ang nahulog sa bitag na itinayo.

Nahahanda ako, O Diyos, ako ngayon ay handa na,
Purihin ka at awitan, ng awiting masisigla.
Gumising ka, katawan ko, gumising ka, kaluluwa,
Gumising ka't tugtugin mo yaong lumang lira't alpa;
Tumugtog ka at hintayin ang liwayway ng umaga.

Sa gitna ng mga bansa kita'y pasasalamatan;
PANGINOON, ikaw'y pupurihin sa gitna ng mga hirang.
Pag-ibig mong walang maliw ay abot sa kalangitan,
Nadarama sa itaas ang lubos mong katapatan.
Ihayag mo sa itaas ang taglay mong kabantuga't
Dito naman sa daigdig ay ang iyong kaningningan!

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

Antipona

O Diyos, dakila ka sa ibabaw ng sangkalupaan, aleluya.

Antipona 2

Tinubos ng Panginoon ang kanyang bayan, aleluya.

Awit: Jeremias 31:10-14

(Ang kagalakan ng isang bayang tinubos)

Mga bansa, pakinggan ninyo ang sabi ng PANGINOON,
At ipahayag ninyo sa malalayong lupain:
Pinangalat ko ang mga anak ni Israel,
Ngunit sila'y muli kong titipunin at aalagaan,
Gaya ng pagbabantay ng isang pastol sa kanyang mga tupa.

Sapagkat tinubos ng PANGINOON si Jacob,
At pinalaya sa kapangyarihan ng kaaway
Na lubhang makapangyarihan at malakas.

Aakyat silang nagsisigawan sa tuwa
Patungo sa Bundok ng Sion, tigib ng kaligayahan
Dahil sa mga pagpapala ng PANGINOON:
Saganang trigo, bagong alak at langis,
At maraming bakahan at kawan ng tupa.
Matutulad sila sa isang halamanang dinidilig,
Hindi na sila muling magdadalamhati.

Kung magkagayon, sasayaw sa katuwaan ang mga dalaga,
Makikigalak pati mga binata't matatanda;
Ang kanilang dalamhati ay magiging tuwa,
Papalitan ko ng kagalakan ang kanilang kalungkutan.
Bubusugin ko ng pinakamainam na pagkain ang mga saserdote
Mananagana ang buong bayan dahil sa kabutihang aking ipamamalas.
Ito ang sabi ng PANGINOON.

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

Antipona

Tinubos ng Panginoon ang kanyang bayan, aleluya.

Antipona 3

Iyan ang ating Diyos; siya ang ating magiging gabay

magpakailanman, aleluya.

Salmo 48

(Pasasalamat ng bayang tinubos)

Dakila ang PANGINOON, dapat papurihan.
Sa lungsod ng Diyos, bundok niyang banal.
Ang Bundok ng Sion, tahanan ng Diyos
Ay dakong mataas na nakalulugod.

Bundok sa hilaga na galak ang dulot,
Sa lahat ng bansa nitong sansinukob.
Sa piling ng Diyos ligtas ang sinuman,
Sa loob ng muog ng banal na bayan.

Itong mga hari ay nagtipun-tipon,
Upang sumalakay sa Bundok ng Sion;
Sila ay nagulat nang ito'y mamasdan,
Pawang nagsitakas at nahintakutan.

Ang nakakatulad ng pangamba nila
Ay ang pagluluwal ng butihing ina.
Sa hanging amiha'y kanyang winawasak
Ang naglalakihang barkong naglalayag.

Sa banal na lungsod ay aming namasid
Ang kanyang ginawa na aming narinig;
Ang Diyos na PANGINOONG Makapangyarihan,
Siyang mag-iingat sa lungsod na banal,
Iingatan niya magpakailanman.

Sa loob ng iyong templo, O Diyos,
Aming nagunita pag-ibig mong lubos,
Ikaw'y pinupuri ng lahat saanman,
Sa buong daigdig ang dakila'y ikaw,
At kung mamahala ay makatarungan.

Kayong taga-Sion, dapat na magalak!
At ang buong Juda'y magdiwang na lahat,
Dahilan sa PANGINOON sa hatol niyang tumpak.

Ang buong palibot ng Sion, lakarin,
Ang lahat ng tore doon ay bilangin;

Ang nakapaligid na pader pansinin,
Mga muog nito'y iyong siyasatin.

Upang sa susunod na lahi'y isaysay,
Na ang Diyos, ay Diyos natin kailanman,
Sa buong panahon siya ang patnubay.

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

Antipona

Iyan ang ating Diyos; siya ang ating magiging gabay magpakailanman, aleluya.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 8:10-11

Kung nasa inyo si Kristo, bagama't patay na ang inyong mga katawan dahil sa kasalanan, buhay naman ang inyong espiritu dahil pinawalang-sala na kayo. Kung nananahan sa inyo ang Espiritu ng Diyos na siyang muling bumuhay kay Hesukristo, ang Diyos ding iyan ang magbibigay ng buhay sa inyong mga katawang mamamatay, sa pamamagitan ng kanyang Espiritung nananahan sa inyo.

Tugunan

Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan, aleluya, aleluya.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan, aleluya, aleluya.

Nabayubay siya sa krus dahil sa ating sala,

— aleluya, aleluya.

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

— Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan, aleluya, aleluya.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Kung tinutupad ninyo ang aking mga utos, mananatili kayo sa aking pag-ibig, aleluya.

Lukas 1:68-79

Gumawa tanda ng krus

Purihin ang Panginoong Diyos ng Israel!
Sapagka't nilingap niya at pinalaya ang kanyang bayan.

At nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas,
Mula sa lipi ni David na kanyang lingkod.

Ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang banal na propeta noong una,
Na ililigtas niya tayo sa ating mga kaaway,
At sa kamay ng lahat ng napopoot sa atin.

Ipinangako rin niya na kahahabagan ang ating mga magulang,
At aalalahanin ang kanyang banal na tipan.

Iyan ang sumpang binitiwan niya sa ating amang si Abraham,
Na ililigtas tayo sa ating mga kaaway,
Upang walang takot na makasamba sa kanya,
At maging banal at matuwid sa kanyang paningin, habang tayo'y nabubuhay.

Ikaw naman, anak, ay tatawaging propeta ng Kataas-taasan;
Sapagka't mauuna ka sa Panginoon upang ihanda ang kanyang mga daraanan,
At ituro sa kanyang bayanang landas ng kaligtasan,
Ang kapatawaran ng kanilang mga kasalanan.

Sapagka't lubhang mahabagin ang ating Diyos;
Magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.
Upang magbigay-liwanag sa mga nasa kadiliman at nasa ilalim ng kamatayan,
At patnubayan tayo tungo sa daan ng kapayapaan.

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

Antipona

Kung tinutupad ninyo ang aking mga utos, mananatili kayo sa aking pag-ibig, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Ibinigay sa atin ng Diyos na ating Ama ang kanyang Anak para sa pagkabuhay na mag-uli ng kanyang bayan. Buong tiwala tayong dumalangin sa Ama at wikain:

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Tulad ng isang matatag na apoy, niliwanagan mo ang daraanan ng iyong bayan doon sa ilang,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Sa pamamagitan ng tinig ni Moises, tinuruan mo ang iyong bayan mula sa bundok,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Binusog mo ang iyong naglalakbay na bayan sa pamamagitan ng iyong kaloob na tinapay,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Binigyan mo ng tubig mula sa kabatuhan ang iyong bayan,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

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