Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim I

Ika-7 ng Marso, 2026

{ Ika-3 Linggo sa Panahon ng Kuwaresma }

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

Ngayo'y pasalamatan ang D'yos na mapagmahal
Ng ating mga tinig, ng puso't mga kamay,
Nilikha n'ya ang lahat, pagmamahal ang alay,
Ating natatamasa, hanggang kasalukuyan.

Ang mapagpalang Diyos, lagi nawang kapiling
Upang puso'y magalak, payapang sasaatin,
Panatilihing tapat, sa lungkot ay akayin,
At ilayo sa sala, hanggang langit ay kamtin.

Papuri't pasalamat, sa 'ting D'yos na Maykapal,
Sa Ama at sa Anak, sa Espiritung Banal;
Sila ang naghahari, iisang Diyos lamang,
Walang hanggang pagsamba, sa lupa't kalangitan.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Talikdan ang kasalanan, wika ng Panginoon, at buksan ang inyong puso sa Panginoon.

Salmo 113

(Purihin ang ngalan ng Panginoon)

Dapat na magpuri ang mga alipin,
Ang ngalan ng PANGINOON ay dapat purihin.
Ang kanyang pangalan ay papupurihan,
Magmula ngayo't magpakailanman,
Buhat sa silangan, hanggang sa kanluran,
Ang ngalan ng PANGINOON, pupurihing tunay.

Siya'y naghahari sa lahat ng bansa,
Lampas pa sa langit ang pagkadakila.
Walang makatulad ang PANGINOONG Diyos,
Na sa kalangitan doon naluluklok;
Buhat sa itaas siya'y tumutunghay,
Ang lupa at langit kanyang minamasdan.

Mula sa alabok ang mga mahirap,
Sa pagkalugami ay itinataas.
Sa mga prinsipe ay isinasama,
Nagiging prinsipe ang mga lingkod n'ya.
Ang babaing baog pinagpapala n'ya
Pinapag-aanak para lumigaya.

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

Antipona

Talikdan ang kasalanan, wika ng Panginoon, at buksan ang inyong puso sa Panginoon.

Antipona 2

Isang handog ng papuri ang aking ihahain at ang ngalan ng Panginoon ay aking tatawagin.

Salmo 116:10-19

(Pagpapasalamat sa Templo)

Laging buhay ang pag-asa, patuloy ang pananalig,
Bagama't ang aking sabi'y, "Ako'y ganap nang nalupig."
Bagama't ako'y takot, nasasabi ko kung minsan,
"Wala kahit isang tao na dapat pagtiwalaan."

Sa Diyos ko't PANGINOON, anong aking ihahandog,
Sa lahat ng kabutihan na sa akin ay kaloob?
Ang handog ko sa dambana, ay inumin na masarap,
Bilang aking pagkilala sa ginawang pagliligtas.

Sa tuwinang magtitipon ang lahat ng kanyang hirang,
Ang anumang pangako ko, ay doon ko ibibigay.
Masakit sa kalooban ng PANGINOON kung may papanaw,

Kahit ito ay iisa, labis siyang magdaramdam.

PANGINOON, naririto akong inyong abang lingkod,
Katulad ng aking ina, maglilingkod akong lubos;
Yamang ako'y iniligtas, kinalinga at tinubos.
Ako ngayo'y maghahandog ng haing pasasalamat,
Ang handog kong panalangi'y sa iyo ko ilalagak.

Kapag nagsasama-sama ang lahat ng iyong hirang,
Sa templo sa Jerusalem, ay doon ko ibibigay
Ang anumang pangako kong sa iyo ay binitiwan.

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

Antipona

Isang handog ng papuri ang aking ihahain at ang ngalan ng Panginoon ay aking tatawagin.

Antipona 3

Walang sinumang makapag-aalis ng buhay ko sa akin; malaya ko itong iniaalay at ito'y kukunin kong muli.

Awit: Filipos 2:6-11

(Si Kristo, ang Banal na Lingkod ng Diyos)

Bagama't siya'y Diyos, hindi nagpilit si Hesus
Na manatiling kapantay ng Diyos,

Bagkus hinubad niya ang lahat ng katangian ng pagka-Diyos.
Nagkatawang-tao at namuhay na isang alipin.

Nang maging tao siya'y nagpakababa
At naging masunurin hanggang kamatayan,
Oo, hanggang kamatayan sa krus.

Kaya naman, siya'y itinampok ng Diyos,
At binigyan ng pangalang higit sa lahat ng pangalan.

Anupa't ang lahat ng nilalang na nasa langit,
Nasa lupa, at nasa ilalim ng lupa,
Ay maninikluhod at sasamba sa kanya.
At ipahahayag ng lahat na si HESUKRISTO ANG

PANGINOON,
Sa ikararangal ng Diyos Ama.

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

Antipona

Walang sinumang makapag-aalis ng buhay ko sa akin; malaya ko itong iniaalay at ito'y kukunin kong muli.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

2 Corinto 6:1-4a

Ipinamamanhik namin sa inyo sa huwag ninyong sayangin ang pagkakataong ibinibigay sa atin ng Diyos. Sapagkat sinasabi niya:

"Sa kaukulang panahon ay pinakinggan kita,
Sa araw ng pagliligtas, sinaklolohan kita."
Tingnan ninyo! Ngayon na ang panahong nararapat!
Ngayon ang araw ng pagliligtas!

Iniwasan kong makagawa ng anumang ipagdaramdam ninuman upang hindi mapulaan ang aking paglilingkod. Sa halip, ipinakikilala ko sa lahat ng paraan na ako'y lingkod ng Diyos.

Tugunan

Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Dinggin ang aming abang kahilingan, O Hesukristo,

— sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

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

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

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

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

Pangkalahatang Panalangin

Dakilain natin si Kristong Panginoon, na ating naging tagapagturo at halimbawa, at ating kapatid. Dumadalangin tayo sa kanya at wikain:

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Panginoon Hesus, tumulad ka sa amin sa lahat ng bagay maliban sa kasalanan, turuan mo kaming makibahagi sa iba sa kanilang kaligayahan at kalungkutan,
upang umunlad ang aming pagmamahalan araw-araw.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Tulungan mo kaming pakanin ka sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagkain sa kapwang nagugutom,
at painumin ka sa pamamagitan ng pagbibigay sa kapwang nauuhaw ng tubig na kanyang maiinom.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Binuhay mo si Lazaro mula sa pagkahimlay sa kamatayan, ipagkaloob mong ang mga namatay sa kasalanan ay muling mabuhay sa pamamagitan ng pananampalataya at pagbabalik-loob na tunay.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Akitin ang marami na ikaw'y sundan nang may maalab na pagnanasa at pagiging ganap,
sa pamamagitan ng halimbawa ng Mahal na Birheng Maria at mga banal.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Ang mga yumao nawa'y muling mabuhay sa iyong kaluwalhatian, upang tamasahin ang iyong pagmamahal magpakailan man.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong 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

Amang makapangyarihan,
sa Kuwaresma na aming ipinagdiriwang
maunawaan nawa namin ang kahulugan
ng pagkamatay at muling pagkabuhay ng iyong Anak
at turuan kaming ito'y mapagnilayan sa aming buhay,
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