Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-21 ng Marso, 2026

{ Ika-4 Sabado sa Panahon ng Kuwaresma }

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

Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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."

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

Panalangin sa Umaga

AWIT

Si Kristo ang Liwanag, at wala nang iba pa,
'Sinilang sa 'ting mundo, at naging kapatid s'ya.
Kung nakita na siya, nakita na ang Ama.
Purihin ang ating D'yos, at luwalhatiin s'ya!

S'ya ang Kapayapaan, at wala nang iba pa,
Ang may galit sa kapwa'y di maaring lingkod n'ya.
Sino pa'ng mag-uugnay upang mapasa Ama.
Purihin ang ating Diyos, at luwalhatiin s'ya!

Siya ang ating Buhay, at wala nang iba pa,
'Pinagbili nang mura, inaba't pinatay s'ya.
Siya'ng tumubos sa 'tin, nasa kanan ng Ama.
Purihin ang ating D'yos, at luwalhatiin s'ya!

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Aawit kaming lagi ng papuri sa ngalan mong Kataas-taasan at awa mo'y ihahayag sa pagbubukang-liwayvvay.

Salmo 92

(Pagpupuri sa Diyos na Manlilikha)

Ang magpasalamat sa PANGINOONG Diyos ay mabuting bagay,
Umawit na lagi, purihin ang ngalang Kataas-taasan.
Pag-ibig n'yang wagas ay dapat ihayag, kung bukang-liwayway,
Pagsapit ng gabi ang katapatan n'ya'y ihayag din naman.
Ito'y ipahayag sa saliw ng alpa't tugtuging salteryo,
Sa magandang himig ng tugtuging lira'y ipahayag ito.

Ako'y nagagalak sa iyong ginawa na kahanga-hanga,
Sa lahat ng ito, ako'y umaawit dahilan sa tuwa.
O pagkadakila! Kay dakila, PANGINOON, ng iyong ginawa,
Ang iyong isipan ay sadyang mahirap naming maunawa.

Sa pahat na isip, ang bagay na ito ay di nalalaman,
Hindi malilirip ni mauunawa ng sinumang mangmang
Ang mga masama, kahit na dumami, sila ma'y umunlad,
Yaong sasapitin nila't hahantungan ay pagkapahamak;
Sapagkat ikaw lang, PANGINOON, ang dakila't walang makatulad.
Nababatid naming lilipuling lahat ang iyong kaaway,
At lahat ng taong masama ang gawa ay mapipilan.

Ako'y ginawa mong sinlakas ng torong mailap sa gubat,
Ako'y pinagpala't pawang kagalakan yaong dinaranas.
Aking nasaksihan yaong pagkalupig ng aking kaaway,
Pati pananaghoy ng mga masama'y aking napakinggan.
Katulad ng palma, ang taong matuwid tatatag ang buhay,
Parang mga sedro, kahoy sa Libano, lalagong mainam.

Parang punongkahoy na doon natanim sa tahanan ng Diyos,
Sa banal na templo, ito ay lalago na nakalulugod.
Tuloy ang pagbunga kahit na ang punong ito ay tumanda,

Luntia't matatag, at ang dahon nito ay laging sariwa.
Ito'y patotoo na ang PANGINOO'Y tunay na matuwid,
Siya kong sanggalang, matatag na batong walang bahid dungis.

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

Antipona

Aawit kaming lagi ng papuri sa ngalan mong Kataas-taasan at awa mo'y ihahayag sa pagbubukang-liwayvvay.

Antipona 2

Lilikha ako sa inyo ng bagong puso at hihingahan ko kayo ng bagong espiritu.

Awit: Ezekiel 36:24-28

(Papanibaguhin ng Panginoon ang kanyang bayan)

Titipunin ko kayo mula sa iba't ibang bansa
Upang ibalik sa inyong bayan.

Wiwisikan ko kayo ng tubig na dalisay
Upang kayo'y luminis.
Aalisin ko rin ang naging mantsa ninyo
Dahil sa inyong mga diyus-diyusan.

Bibigyan ko kayo ng bagong puso at bagong espiritu.
Ang masuwayin ninyong puso
Ay gagawin kong masunurin.

Bibigyan ko kayo ng aking Espiritu
Upang makalakad kayo ayon sa aking mga tuntunin
At masunod ninyong mabuti ang aking mga utos.

Ititira ko kayo sa lupaing
Ibinigay ko sa inyong mga ninuno.
Kayo ay magiging bayan ko at ako ang inyong Diyos.

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

Antiphon

Lilikha ako sa inyo ng bagong puso at hihingahan ko kayo ng

bagong espiritu.

Antipona 3

Pupurihin kang lagi ng mga sanggol at bata.

Salmo 8

(Ang Diyos ay maringal at ang tao'y marangal)

Ikaw, O PANGINOON, Diyos namin,
Laganap sa lupa ang iyong luningning,
At hanggang sa langit laging pupurihin.

Aawitang lagi niyong mga Bata,
Na wala pang malay at sariling diwa.
Matibay na muog ikaw ay naghanda
Laban sa kaaway, kalabang masama.

Ang likha mong langit, kung aking pagmasdan,
Pati mga tala, bituin at buwan;
Ano nga ang tao upang 'yong alalahanin?
Ay ano nga siya na sukat mong kalingain?

Nilikha mo siya, na halos kapantay
Ng iyong luningning at kadakilaan!
Pinamahala mo sa buong daigdig,
Sa lahat ng bagay malaki't maliit;

Mga baka't tupa, hayop na mabangis
At lahat ng ibong nasa himpapawid,
At maging sa isda, sa 'lalim ng tubig.

Sa buong daigdig, ikaw PANGINOON namin,
Ang banal mong ngalan ay dadakilain!

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

Antipona

Pupurihin kang lagi ng mga sanggol at bata.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Isaias 1:16-18

Magpakabuti na kayo, magbalik-loob sa akin. Talikdan na ninyo ang masasamang gawain. Tumigil na kayo sa paggawa ng masama. Pag-aralan ninyong gumawa ng mabuti, pairalin ang katarungan, itigil ang pang-aapi, tulungan ang mga ulila, ipagtanggol ang mga balo.

Halikayo at magliwanagan tayo. Gaano man karami ang inyong kasalanan, handa akong ipatawad ang lahat ng iyan. Kahit na kayo'y maruming-marumi sa kasalanan, kayo'y magiging busilak sa kaputian.

Tugunan

Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

Mula sa mga taong sa aki'y manlilinlang sa pamamagitan ng kasinungalingan,

— at mula sa bitag ng kaaway.

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

— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Kung nais ninyong maging tunay na anak ng iyong Amang nasa langit, dapat ninyong ipanalangin ang sa inyo'y mga umuusig, at ang mga nagwiwika laban sa inyo ng lahat ng uri ng kasamaan, wika ng Panginoong mahal.

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 nais ninyong maging tunay na anak ng iyong Amang nasa langit, dapat ninyong ipanalangin ang sa inyo'y mga umuusig, at ang mga nagwiwika laban sa inyo ng lahat ng uri ng kasamaan, wika ng Panginoong mahal.

Pangkalahatang Panalangin

Upang gawin tayong bagong sangnilikha, binigyan tayo ni Kristong

Panginoon ng mga tubig ng muling pagsilang at inihanda ang hapag ng kanyang salita at kanyang katawan. Manawagan tayo sa kanya at sabihin:

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Hesus, maamo at mababang-loob, pagkalooban kami ng awa, kabutihan at kaloobang mapagpakumbaba,
gawin mo kaming maunawain sa lahat ng aming kapwa.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Turuan mo kaming tunay na maging kapwa sa lahat ng nahahapis at nagugulo,
at matularan ka bilang Mabuting Samaritano.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Ipanalangin nawa ng Mahal na Birhen, na iyong Ina, ang lahat ng mga umako ng buhay-panata ng kalinisan,
upang mapalalim nila ang kanilang pagtatalaga ng sarili sa iyo at sa Simbahan.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Pagkalooban kami ng biyaya ng iyong habag,
patawarin ang aming pagkakasala at ang parusa nito'y ipatawad.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

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,
ibaling ang aming mga puso sa iyo.
Sa paghahanap sa kaharian mo at pag-ibig sa kapwa-tao,
kami nawa'y maging bayang sumasamba sa iyo
sa diwang totoo 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