Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-31 ng Marso, 2026

{ Martes of Holy Week }

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

Maghapo'y natatapos, di gawaing maglingkod,
Pag-asa'y manatili pumapawi ng takot.
Mapagmahal na Ama, puso nami'y kaloob,
Kami po ay bantayan, kahit sa 'ming pagtulog.

Dilim ma'y naririto, ngunit mayroong tanglaw,
Kasama ka't kapiling, bigay mo'y bagong aral,
Kaisa sa pag-ibig, atas ay ilalahad,
Kaisa sa pag-asa, biyaya'y matatanggap.

Mata ma'y ipipikit, ngunit ikaw ay gising,
Tingnan kami't bantayan, kami ay tangkilikin,
Ika'y D'yos ng pag-ibig, takot ay papawiin,
Pangamba'y nawawala, kung ikaw ay kapiling.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Hinamak nila ako at tinakot na lubha, ngunit nasa tabi ko ang Panginoon, tulad ng makapangyarihang mandirigma.

Salmo 49

(Ang kawalan ng kayamanan)

I

Bawat isa ay makinig, makinig ang sino pa man,
Kahit saan naroroon ay makinig ang nilalang!
Kahit ikaw ay dakila o aba ang iyong lagay,
Makinig na sama-sama ang mahirap at mayaman.

Yaring aking sasabihi'y salitang may karunungan,
Ang isipang ihahayag, mahalagang mga bagay;
Ang pansin ko ay dadalhin sa bugtong na kasabihan,
Sa saliw ng aking alpa'y ihahayag ko ang laman.

Hindi ako natatakot sa panahon ng panganib,
Kahit pa nga naglipana ang kaaway sa paligid —
Mga taong naghahambog na sa yaman nananalig,
Dahilan sa yaman nila'y tumaas ang pag-iisip.

Hindi kaya ng sinumang ang sarili ay matubos,
Hindi kayang mabayara't tubusin sa kamay ng Diyos;
Ang bayad sa kanyang buhay ay halagang sakdal taas;
Gaano man ang halagang hawak niya'y hindi sapat
Upang siya ay mabuhay nang hindi na magwawakas
At sa labi ng libingan ay hindi na mapasadlak.

Ang lahat ay mamamatay, ito nama'y alam niya,
Maging mangmang o marunong, kahit hangal, pati tanga;
Yaman nila'y maiiwan, sa lahi na magmamana.
Sa libinga'y doon sila mananahan kailanman,
Kahit sila'y may lupaing taglay nila noong araw;
Dumakila man ang tao, di niya maiiwasan,
Tulad din ng mga hayop, tiyak siyang mamamatay.

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

Antipona

Hinamak nila ako at tinakot na lubha, ngunit nasa tabi ko ang Panginoon, tulad ng makapangyarihang mandirigma.

Antipona 2

Iadya mo ako, Panginoon, at ilagay sa silid mo, at saka hayaan ang sinumang may nais mag-amba ng kanyang kamay upang saktan ako.

II

Masdan ninyo yaong taong nagtiwala sa sarili
At sa kanyang kayamanan ay nanghawak na mabuti:
Tulad niya'y mga tupa, sa patayan din hahantong,

Kalawit ni Kamatayan ang magiging kanyang pastol.

Ang matuwid, magwawagi pag sumapit ang umaga,
Laban doon sa kaaway na ang bangkay ay bulok na
Sa lupain nitong patay, na malayo sa kanila.
Ngunit ako'y ililigtas, hindi ako babayaan,
Aagawin ako ng Diyos sa kamay ng kamatayan.

Di ka dapat na matakot, ang tao man ay yumaman,
Lumago man nang lumago yaong kanyang kabuhayan;
Hindi ito madadala kapag siya ay namatay,
Ang yaman ay hindi niya madadala sa libingan.

At kahit na masiyahan ang tao sa kanyang buhay,
Dahilan sa sinusuob ng papuri't nagtagumpay;
Masasama pa rin siya sa ninunong nangamatay
Masasadlak pa rin siya sa dilim na walang hanggan.

Ang tao mang dumakila ay iisa ang hantungan,
Katulad ng mga hayop, tiyak siyang mamamatay!

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

Antipona

Iadya mo ako, Panginoon, at ilagay sa silid mo, at saka hayaan ang sinumang may nais mag-amba ng kanyang kamay upang saktan ako.

Antipona 3

Ikaw ay pinaslang, at sa pamamagitan ng iyong dugo, kami'y tinubos mo para sa Diyos na Makapangyarihan.

Awit: Pahayag 4:11; 5:9, 10, 12

(Himig ng Pagliligtas)

Aming PANGINOON at Diyos!
Karapat-dapat kang tumanggap ng papuri,
Paggalang, at kapangyarihan;

Pagkat ikaw ang lumalang sa lahat ng bagay,
At ayon sa iyong kagustuhan,
Sila'y nilalang mo at pinananatili.

Ikaw ang karapat-dapat na kumuha sa kasulatang nakalulon
At sumira sa mga tatak niyon.

Sapagkat pinatay ka, at sa pamamagitan ng iyong kamatayan
Ay tinubos mo para sa Diyos ang mga tao,
Mula sa bawat lipi, wika, bayan, at bansa.

Ginawa mo silang isang liping maharlika
At mga saserdote para maglingkod sa ating Diyos;
At sila'y maghahari sa lupa.

Ang Korderong pinatay ay karapat-dapat
Na tumanggap ng kapangyarihan,
Kayamanan, karunungan, at kalakasan,
Papuri, paggalang at pagdakila!

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

Antipona

Ikaw ay pinaslang, at sa pamamagitan ng iyong dugo, kami'y tinubos mo para sa Diyos na Makapangyarihan.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Santiago 2:14-18

Mga kapatid, ano ang mapapala ng tao kung sabihin man niyang siya'y may pananampalataya, ngunit hindi naman niya pinatutunayan sa gawa? Maililigtas ba siya ng gayong pananampalataya? Halimbawa: ang isang kapatid ay walang maisuot at walang makain. Kung sabihin ng isa sa inyo, "Patnubayan ka nawa ng Diyos. Magbihis ka't magpakabusog," ngunit hindi naman siya binibigyan ng kanyang kailangan, may mabuti bang maidudulot sa kanya iyon? Gayon din naman, patay ang pananampalatayang walang kalakip na gawa.

Ngunit may nagsasabi, "May pananampalataya ka at may gawa ako." Sagot ko naman, "Ipakita mo sa akin ang iyong pananampalatayang walang kalakip na gawa, at ipakikita ko naman sa iyo sa pamamagitan ng aking mga gawa ang aking

pananampalataya.”

Tugunan

O Panginoon, ang dalangin ko’y ang awa mo.

— O Panginoon, ang dalangin ko’y ang awa mo.

Pagalingin ang aking kaluluwa, dahil ako’y nagkasala sa iyo,

— ang dalangin ko’y ang awa mo.

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

— O Panginoon, ang dalangin ko’y ang awa mo.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Kung nais ninyong manalangin, pumunta kayo sa inyong silid, ipinid ang pintuan, at doon manalangin sa inyong Ama na nakakakita ng lihim.

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

Kung nais ninyong manalangin, pumunta kayo sa inyong silid, ipinid ang pintuan, at doon manalangin sa inyong Ama na nakakakita ng lihim.

Pangkalahatang Panalangin

Binigyan tayo ng babala ni Kristong ating Panginoon na maghanda at manalangin upang malayo sa tukso. Buong puso tayong manalangin sa kanya:

— Kami'y tunghayan, Panginoon, at iyong kaawaan.

Hesus na aming Kristo, ipinangako mong sasapiling ka sa mga taong nananalangin sa iyong ngalan,
tulungan kaming laging manalangin sa iyo sa Ama kasama ng Espiritung Banal.

— Kami'y tunghayan, Panginoon, at iyong kaawaan.

Ikaw na Kasintahang Lalaki ng Simbahan, linisin siya sa bawat karumihan,
turuan siyang maglakbay nang may pag-asa at sa kapangyarihan ng Espiritung Banal.

— Kami'y tunghayan, Panginoon, at iyong kaawaan.

Ikaw na Kaibigan ng sangkatauhan, turuan kaming kumalinga sa aming kapwa gaya ng iyong utos,
upang malinaw ka naming makita bilang liwanag ng sansinukob.

— Kami'y tunghayan, Panginoon, at iyong kaawaan.

Hari ng kapayapaan, ipagkaloob ang iyong kapayapaan sa sanlibutan,
upang sa lahat ng lugar ang iyong pakikipiling ay mahayag sa iyong

kapangyarihang nakapagliligtas.

— Kami'y tunghayan, Panginoon, at iyong kaawaan.

Buksan sa lahat ng mga yumao ang pintuan ng walang hanggang kaligayahan,
tanggapin sila sa kaluwalhatian ng walang hanggang buhay.

— Kami'y tunghayan, Panginoon, at iyong kaawaan.

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,
tunghayan mo kaming iyong mga anak.
Sa pagpapakasakit na lakip ng panahon
ng Kuwaresma tulungan mo kaming umunlad
sa aming pagnanasa na laging makapiling ka
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