Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim II

Ika-29 ng Marso, 2026

{ Linggo ng Palaspas }

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

Banal na Pagmamahal, dakila ka sa lahat,
Ligaya ka ng langit, sa lupa ay laganap.
Sa aming mga tao, awa mo ay igawad,
Pagpapalang sagana, amin nawang matanggap.

Sa iyo nanggagaling, lahat ng awa't habag,
Walang hanggang pag-ibig, Hesus 'yong ginaganap.
Halina't idulot mo ang biyayang tumatag,
Upang manatili kang kasama hanggang wakas.

Dakilain ang Ama sa kanyang kapurihan
Na kasama ng Anak, at Espiritung Banal,
Di kayo mahahati, iisang Diyos lamang,
Laging dadakilain at pasasalamatan.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Hinagupit si Kristo at inalipustang parang busabos, ngunit ibinangon siya ng kanang kamay ng Diyos.

Salmo 110:1-5, 7

(Ang Mesiyas, hari at pari)

Sinabi ng PANGINOON,
Sa Hari ko't PANGINOON,
"Maupo ka sa kanan ko,
Hanggang ang kaaway mo,
Ay lubos na mapasuko, pagkat iyong matatalo."

Magmula sa dakong Sion,
Ay palalawakin niya ang lupaing iyong sakop;
"At lahat ng kaaway mo'y
Sakupin at pagharian," gayon ang kanyang utos.

Sasamahan ka ng madla,
Kung dumating ang panahong lusubin ka ng kaaway;
Magmula sa mga bundok,
Lalabas at sasamahan ka ng mga kabataan.

Ang PANGINOON ay may pangako
Na ito'y tiyak mangyayari, ganito ang kanyang saysay:
"Katulad ni Melquisedec,
Gagawin kang saserdote, na hindi na wawakasan."

Ang PANGINOON ay naroroong
Nakaupo sa kanan mo, at pag siya ay nagalit,
Ang lahat ng mga hari ay tiyak na malulupig.

Sa batis sa lansangan,
Itong hari ay iinom, at sisigla ang katawan;
Sa lakas na tataglayin, matatamo ang tagumpay.

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

Antipona

Hinagupit si Kristo at inalipustang parang busabos, ngunit ibinangon siya ng kanang kamay ng Diyos.

Antipona 2

Ang dugo ni Kristo ay lumilinis ng ating mga kasalanan at ginagawa tayong karapat-dapat sa paglilingkod sa Diyos na buhay.

Salmo 115

(Kapurihan ng tunay na Diyos)

Tanging sa 'yo lamang, PANGINOON, ang dakilang karangalan,
Hindi namin maaangkin, pagkat ito'y iyo lamang;
Dahilan sa ikaw'y tapat at wagas ang pagmamahal.
Ganito ang laging tanong sa amin ng mga bansa:
"Nasaan ba ang inyong Diyos?" ang palaging winiwika.

Ang Diyos nami'y nasa langit, naroroon ang Diyos namin,
At ang kanyang ginagawa ay kung ano ang ibigin.
Ginawa sa ginto't pilak ang kanilang mga diyos,
Sa kanila'y mga kamay nitong tao ang nag-ayos.

Totoo nga at may bibig, ngunit hindi magsalita,
At hindi rin makakita, mga matang sadyang-sadya;
At hindi rin makarinig ang kanilang mga tainga,
Ni hindi rin makaamoy ang ginawang ilong nila.

Totoo nga na mayroong kamay ngunit walang pakiramdam,
Mga paa'y mayroon din ngunit hindi maihakbang.
Ni wala kang naririnig kahit gamunting tinig man.
Ang gumawa sa kanila at pati ang nagtiwala,
Sana ay makatulad din ng gayong diyos na ginawa.

Ikaw, bayan ng Israel, magtiwala sa PANGINOON,
Siya ang iyong sanggalang, laging handa na tumulong.
Kayong mga saserdote sa Diyos ay magtiwala,
Kayo'y kanyang iingata't ilalayo sa masama.

Sa PANGINOON ay magtiwala, kayong may takot sa kanya,
Pagkat siya ang tutulong at sa inyo'y mag-aadya.
Ang Diyos ay magpapala, hindi tayo lilimutin,
Pagpapala'y matatamo nitong bayan ng Israel;

Pati mga saserdote'y may pagpapalang kakamtin.
Sa lahat ng mayro'ng takot, Diyos din ang magpapala,
Kung magpala'y pantay-pantay, maliit man o dakila.
Sana kayo'y paramihin, kayo at ang inyong angkan,
Anak ninyo ay dumami, lumaki ang inyong bilang.

Pagpalain sana kayo, pagpalain kayong lubos,
Pagpalain ng lumikha ng langit at sansinukob.
PANGINOON ang may-ari ng buong sangkalangitan,
Samantalang ang daigdig ay sa tao ibinigay.

Di na siya mapupuri niyong mga taong patay,
Niyong mga nahihimlay sa malamig na libingan.
Tayo ngayong nabubuhay ang dapat magpasalamat,
Siya'y dapat na purihin, mula ngayon, hanggang wakas. Amen.

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

Antipona

Ang dugo ni Kristo ay lumilinis ng ating mga kasalanan at ginagawa tayong karapat-dapat sa paglilingkod sa Diyos na buhay.

Antipona 3

Sa krus, inako ni Kristo sa kanyang katawan ang ating mga kasalanan, upang tayo'y mamatay sa kasalanan at maging buhay para sa lahat ng mabuti.

Awit: 1 Pedro 2:21-24

(Ang kusang pagtanggap ni Kristo, ang lingkod ng Diyos, ng kanyang paghihirap)

Ang pagtitiis ng hirap
Ay bahagi ng pagkahirang sa inyo ng Diyos;
Sapagkat nang si Kristo
Ay magtiis para sa inyo,
Binigyan niya kayo
Ng halimbawang dapat tularan.

Hindi siya gumawa ng anumang kasalanan,
O nagsinungaling kailanman.
Nang siya'y alipustain, hindi siya gumanti.
Nang siya'y pahirapan, hindi siya nagbanta.
Nanalig siya sa Diyos na makatarungan.

Sa kanyang pagkamatay sa krus,
Dinala niya ang bigat ng ating mga kasalanan
Upang tuluyan na nating iwan ang pagkakasala
At mamuhay ayon sa kalooban ng Diyos.
Kayo'y gumaling sa pamamagitan ng kanyang mga sugat.

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

Antipona

Sa krus, inako ni Kristo sa kanyang katawan ang ating mga kasalanan, upang tayo'y mamatay sa kasalanan at maging buhay para sa lahat ng mabuti.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Gawa 13:26-30

Mga kapatid: tayo ang pinadalhan ng balitang ito tungkol sa kaligtasan. Hindi kinilala ng mga naninirahan sa Jerusalem at ng kanilang mga pinuno na si Kristo ang Tagapagligtas. Hindi rin nila inunawa ang mga hula ng mga propeta, na binabasa tuwing Araw ng Pamamahinga; ngunit sila na rin ang nagsakatuparan ng hulang iyon nang hatulan nila ng kamatayan si Hesus. Bagama't wala silangsapat na katibayan para siya'y hatulan ng kamatayan, hiniling pa rin nila kay Pilato na siya'y ipapatay. At nang matupad na nila ang lahat ng nasusulat tungkol sa kanya, ibinaba nila ito sa krus at inilibing. Subalit siya'y muling binuhay ng Diyos.

Tugunan

Sinasamba ka namin, O Kristo, at ikaw ay pinapupurihan,

— Sinasamba ka namin, O Kristo, at ikaw ay pinapupurihan.

Sapagkat sa iyong krus, tinubos mo ang sanlibutan,

— ikaw ay pinapupurihan.

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

— Sinasamba ka namin, O Kristo, at ikaw ay pinapupurihan.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Nasusulat: Tutugisin ko ang pastol at magsisikalat ang kanyang kawan. Subalit mauuna ako sa inyo sa Galilea sa aking muling pagkabuhay. Ako'y doon ninyo matatagpuan, wika ng Panginoong mahal.

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

Nasusulat: Tutugisin ko ang pastol at magsisikalat ang kanyang kawan. Subalit mauuna ako sa inyo sa Galilea sa aking muling pagkabuhay. Ako'y doon ninyo matatagpuan, wika ng Panginoong mahal.

Pangkalahatang Panalangin

Winasak ng Tagapagligtas ng sangkatauhan ang kamatayan sa pamamagitan ng kanyang pagkamatay, at pinanumbalik sa atin ang buhay sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay. Hilingin natin sa kanya:

— Pabanalin mo ang iyong bayan na tinubos ng iyong dugo.

Manunubos ng sanlibutan, bigyan kami ng malaking pakikihati sa iyong pagpapakasakit sa pamamagitan ng malalim na diwa ng pagsisisi,

upang sa kaluwalhatian ng iyong muling pagkabuhay ay makihati kami.

— Pabanalin mo ang iyong bayan na tinubos ng iyong dugo.

Nawa ang iyong Ina, na aliw ng mga maysakit, ang kumalinga sa amin,
aliwin nawa namin ang iba tulad ng iyong ginagawang pag-aliw.

— Pabanalin mo ang iyong bayan na tinubos ng iyong dugo.

Tunghayan nang may pagmamahal ang mga nagdurusa dahil sa aming panlalamig,
tuwangan kami at ituon ang aming nanlalamig na puso sa mga gawang pangkatarungan at pag-ibig.

— Pabanalin mo ang iyong bayan na tinubos ng iyong dugo.

Nagpakumbaba ka sa pamamagitan ng iyong pagiging masunurin hanggang kamatayan, hanggang kamatayan sa krus,
bigyan ang lahat ng naglilingkod sa iyo ng mga biyaya ng matapat na pagtitiis at pagsunod.

— Pabanalin mo ang iyong bayan na tinubos ng iyong dugo.

Panibaguhin ang mga katawan ng mga yumao upang makatulad sa iyo sa kaluwalhatian,
at akayin kami sa kanilang kalipunan.

— Pabanalin mo ang iyong bayan na tinubos ng iyong dugo.

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,
ibinigay mo si Hesukristong
aming Manunubos sa sangkatauhan
bilang huwaran ng kapakumbabaan.
Tinupad niya ang iyong kalooban
sa pamamagitan ng pagiging tao
at pag-aalay ng kanyang buhay.
Tulungan kaming sa iyo'y sumaksi nang tunay
at ang kanyang halimbawa ng pagpapakasakit
ay aming masundan.
Gawin mo kaming marapat makihati
sa kanyang muling pagkabuhay
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