Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-18 ng Marso, 2026

{ Ika-4 Miyerkules 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

Tayo ay naghahasik, binhi sa kabukiran.
Ito'y tinutubigan ng D'yos na mapagmahal.
Padalang sikat-araw, upang binhi'y mag-uhay.
Ula't hamog ay dulot, may hangin pang amihan.

Siya ang Manlilikha, lahat ay kanyang gawa,
Malayo ma't malapit, di maikakaila,
Kahit kulay ng rosas, liwanag man ng tala,
Siya ang nagbibigay, alay na pagpapala.

Ga'no pa kaya tayo, na kanyang mga anak
Pagkaing kaloob n'ya, bawat araw ay sapat.
Kaya po, aming Ama, sa iyo'y pasasalamat,
Sa buhay, kalusuga't biyayang natatanggap.

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Nakahanda ako ngayon, O Diyos, ako ay handa na.

Salmo 108

(Pagpupuri sa Diyos at paghingi ng tulong)

Nahahanda ako ngayon, O Diyos, ako ay handa na,
Na magpuri at umawit ng awiting masisigla,
Gumising ka, kaluluwa, gumising ka at magsaya!
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.
Sa langit ay ilagay mo ang taglay mong kabantuga' t
Dito naman sa daigdig ay ang iyong kaningningan.

Sa taglay mong kalakasan kami sana ay iligtas,
Upang kaming iyong lingkod ay hindi na mapahamak;
Dinggin mo ang dalangin ko kapag ako'y tumatawag.
Sinabi nga nitong Diyos mula sa tronong luklukan,
"Hahatiin ko ang Siquem, bilang tanda ng tagumpay,
Paghahati-hatiin ko ang Sucot na kapatagan,
Matapos na gawin ito'y ibibigay sa hinirang.

Ang Galaad at Manases, dal'wang dakong ito'y akin,
Magsisilbing baluti ko itong lugar ng Efraim;
Samantalang itong Juda ay setrong dadakilain.
Ang Moab ay isang lugar na gagawin kong hugasan,
Samantalang itong Edom ay lupa kong tatapakan;
Akala ng Filistia tiyak siyang magdiriwang,
Sapagkat ang iniisip ako'y pagtatagumpayan."

Sino kaya ang sasama sa lakad ko, PANGINOON?
Sa lungsod na mayroong kuta, sino'ng maghahatid ngayon?
Sino kaya'ng magdadala sa akin sa lupang Edom?

Kung kami ay itinakwil, hindi mo na alintana,
Paano ang hukbo namin kung ikaw ay di kasama?

O Diyos, kami'y tulungan mo sa paglaban sa kaaway,
Pagkat ang tulong ng tao ay walang kabuluhan.
Kung ang Diyos ang kasama, kasama sa panig namin,
Matatamo ang tagumpay, ang kaaway tatalunin.

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

Antipona

Nakahanda ako ngayon, O Diyos, ako ay handa na.

Antiphon 2

Dinamtan ako ng Panginoon ng pagpapala at kaligtasan.

Awit: Isaias 61:10 – 62:5

(Ang ligaya ng propeta sa pangitain ng bagong Jerusalem)

Pinuspos ako ng PANGINOON ng kanyang Espiritu,
Anaki'y dalagang gayak ay pangkasal,
Siya'y parang dinamtan ng kaligtasan at pagtatagumpay.

Kung paanong ang binhi ay tiyak na tutubo at sisibol,
Gayon ang pagliligtas ng PANGINOON
Sa bayang kanyang hinirang.
Dahil dito, lahat ng bansa ay magpupuri sa kanya.

Magsasalita ako pars lumakas ang loob ng Jerusalem.
Hindi ako tutugot hangga'y hindi siya naililigtas,
Hangga't ang tagumpay niya ay hindi nagliliwanag
Na tulad ng sulo sa gabi.

Ang lahat ng bansa'y pawang makikita ang iyong tagumpay,
At mamamalas ng lahat ng hari ang iyong kadakilaan,
Ikaw'y tatawagi't bibigyan ng PANGINOON ng bagong pangalan.
Ikaw ay magiging magandang korona sa kamay ng Diyos,
Korona ng PANGINOON na nakalulugod.

Hindi ka na tatawaging "Itinakwil",
Ni ang lungsod mo'y hindi rin tatawaging "Asawang Pinabayaan."
Ang itatawag sa iyo'y "Kinalulugdan ng Diyos"

At ang lupain mo'y tatawaging "Maligayang Asawa"
Pagkat ang Diyos ay nalugod sa iyo,
At sa lupain mo, siya ay magiging tulad ng asawa.

At ikaw, Israel, ay ituturing niyang kasintahan,
Ang manlilikha mo'y pakakasal sa iyo.
Kung gaano kaligaya ang kasintahang lalaki
Sa araw ng kanyang kasal,
Gayon magagalak sa iyo ang Diyos.

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

Antipona

Dinamtan ako ng Panginoon ng pagpapala at kaligtasan.

Antipona 3

Aking aawitan ang Diyos habang ako'y buhay.

Salmo 146

(Ang nagtitiwala sa Diyos ay nakatatalos ng kaligayahan)

O kaluluwa ko, ang Diyos papurihan!
Pupurihin siya't aking aawitan;
Aking aawitan habang ako'y buhay.

Sa mga pangulo'y h'wag kang manghahawak,
Kahit na kaninong di makapagligtas;
Kung sila'y mamatay, balik sa alabok,
Anumang balangkas nila'y natatapos.

Mapalad ang tao, na ang kanyang Diyos
Na laging katulong ay ang Diyos ni Jacob;
Sa Diyos na PANGINOON, umaasang lubos.
Sa Diyos na lumikha niyong kalangitan,
Ng lupa at dagat, at lahat ng bagay
Ang kanyang pangako ay maaasahan.

Panig sa naaapi, kung siya'y humatol,
May pagkaing handa, sa nangagugutom.
Pinalaya niya ang mga nabihag;
Isinasauli, paningin ng bulag;

Lahat ng inapi ay itinataas,
Ang mga hinirang niya'y nililingap.
Isinasanggalang ang mga dayuhang
Sa lupain nila'y doon tumatahan;

Tumutulong siya sa balo't ulila,
Masamang balangkas pinipigil niya.
Walang hanggang Hari, ang Diyos na PANGINOON!
Ang Diyos mo, Sion, ay mananatili!

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

Antipona

Aking aawitan ang Diyos habang ako'y buhay.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Deuteronomio 7:6, 8-9

Kayo ay bansang nakatalaga sa PANGINOON. Hinirang niya kayo sa lahat ng bansa upang maging kanya. Pinili niya kayo dahil sa pag-ibig niya sa inyo, at sa kanyang pangako sa inyong mga ninuno. Ito rin ang dahilan kaya niya kayo iniligtas sa kamay ng Faraon sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan. Alalahanin ninyo na ang PANGINOON ay Diyos na hindi marunong sumira sa pangako. Tapat siya sa lahat ng umiibig at sumusunod sa kanya at ipinadarama niya ang kanyang pagmamahal hanggang sa ikasanlibong salinlahi.

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

Itong lahing masama at di-tapat sa Diyos ay naghahanap ng tanda, ngunit walang makikitang tanda maliban sa palatandaang inilalarawan ng nangyari kay Jonas.

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

Itong lahing masama at di-tapat sa Diyos ay naghahanap ng tanda, ngunit walang makikitang tanda maliban sa palatandaang inilalarawan ng nangyari kay Jonas.

Pangkalahatang Panalangin

Purihin ang Diyos, ang tagapagbigay ng kaligtasan, na nagtakdang ang sangkatauhan ay maging bagong sangnilikha sa kanya, kung saan ang lahat ay magiging bago. Buong pag-asang dumalangin sa kanya:

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Panginoon, ipinangako mo ang isang bagong langit at isang bagong lupa; panibaguhin mo kami sa pamamagitan ng iyong Espiritu sa araw-araw,
upang kami'y magalak sa iyong piling sa makalangit na Jerusalem magpakailan man.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Tulungan mo kaming makiisa sa iyo na gawing buhay sa iyong Espiritu ang daigdig na ito,
at itatag sa sandaigdigan ang isang lungsod ng katarungan, pag-ibig at kapayapaang totoo.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Palayain mo kami mula sa lahat ng kapabayaan at katamaran,
at pagkalooban mo kami ng kasiyahan sa iyong mga pagpapalang alay.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Iadya mo kami mula sa lahat ng kasamaan,
at mula sa pagkaalipin sa mga bagay na bumubulag sa amin sa kabutihan.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

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 at ang dalangin nami'y pakinggan.
Inaakit mo kami sa pamamagitan
ng iyong mga gawang kabutihan.
Kami'y tulungan mo sa pagtutuwid
sa mga luho ng aming katawan
at ang diwa'y mapanibagong tuluyan
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