Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim I

Ika-28 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

Sa pangalan ni Hesus, lahat maninikluhod;
Dila'y magpapahayag, siya ay ating Diyos.
At niloob ng Ama, sa simula't simula
Ang tawaging siyang "POON", Mapanlikhang Salita.

Sa kanyang katauhan, siya ay nagtagumpay;
Sa lahat ng nilikha, siya ang kaganapan,
Sa luklukan ng Diyos, ay kaluwalhatian
At sa piling ng Ama, likas ang kaganapan.

Sa ating mga puso, ay iluklok natin s'ya;
Sa atin ay manahan, ang kapangyarihan n'ya;
Siya'y magbabalik, na may dangal ng Ama;
Lagi s'yang pupurihin, sa kanya ay sasamba.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ako'y nangaral sa inyo sa templo araw-araw at hindi ninyo ako pinagbuhatan ng kamay; Ngayo'y naparito tayo upang hagupitin ako at dalhin sa krus ng kamatayan, aleluya.

Salmo 119:105-112

(Pagninilay sa batas ng Diyos)

Salita mo'y isang tanglaw na sa akin ay patnubay,
Liwanag na tumatanglaw sa landas kong daraanan.
Taimtim ang pangako kong ang utos mo ay susundin,
Tutupdin ko ang tuntuning iniaral mo sa akin.

Labis-labis, PANGINOON, ang hirap kong tinataglay,
Sang-ayon sa pangako mo, pasiglahin yaring buhay.
Ang handog kong pasalamat, PANGINOON, sana ay tanggapin,
Yaong mga tuntunin mo ay ituro mo sa akin.

Ako'y laging nakahandang magbuwis ng aking buhay,
Pagkat di ko malilimot yaong iyong kautusan.
Sa akin ay mayroong handang patibong ang masasama,
Ngunit ang 'yong kautusan ay hindi ko sinisira.

Ang bigay mong mga utos, ang pamanang walang hanggan,
Sa puso ko'y palagi nang ang dulot ay kagalakan.
Ang pasiya ko sa sarili, sundin ko ang kautusan,
Susundin ko ang utos mo habang ako'y nabubuhay.

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

Antipona

Ako'y nangaral sa inyo sa templo araw-araw at hindi ninyo ako pinagbuhatan ng kamay; Ngayo'y naparito tayo upang hagupitin ako at dalhin sa krus ng kamatayan, aleluya.

Antipona 2

Ang Panginoong Diyos ang aking tanggulan; sa aki'y walang makagugulong kahihiyan.

Salmo 16

(Ang PANGINOON lamang ang aking tanging yaman)

O Diyos, ako'y ingatan mo, ingatan ang iyong lingkod,
Ang hangad ko ay maligtas kaya sa 'yo dumudulog;
"Ikaw'y aking PANGINOON," ang wika ko sa aking Diyos,
"Kabutihang tinanggap ko, ay ikaw ang nagkaloob."

Mga lingkod ng PANGINOON ay dakila't mararangal!
Ligaya na ng sarili ang sila ay makapisan.
Silang bumaling sa ibang diyos, sulirani'y abut-abot,
Sa pagsambang gawi nila, ako ay hindi lalahok.

Ikaw lamang, O PANGINOON ko, ang lahat sa aking buhay,
Ako'y iyong tinutugon sa lahat kong kailangan;

Ang biyayang kaloob mo ay kahanga-hangang tunay,
Kay inam ng kaloob mong sa akin ay ibinigay!

Pinupuri ko ang PANGINOON na sa akin ay patnubay,
Kahit gabi diwa niya ang sa aki'y umaakay.
Nababatid ko na siya'y kasama ko oras-oras,
Sa piling n'ya kailanma'y hindi ako matitinag.

Kaya't ako'y nagdiriwang, ang diwa ko'y nagagalak,
Ang lagi kong nadarama'y hindi ako matitinag.
Pagkat di mo tutulutang ang mahal mo ay malagak,
Sa balon ng mga patay upang doon ay maagnas.

Ituturo mo ang landas na buhay ang hahantungan,
Sa piling mo'y madarama ang lubos na kagalakan;
Ang tulong mo'y nagdudulot ng ligayang walang hanggan.

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

Antipona

Ang Panginoong Diyos ang aking tanggulan; sa aki'y walang makagugulong kahihiyan.

Antipona 3

Inaba ng Panginoong Hesus ang kanyang sarili sa pamamagitan ng pagpapakita ng pagsunod kahit ito'y mangahulugan ng kamatayan, ang kamatayan sa krus.

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.

Antiphon

Inaba ng Panginoong Hesus ang kanyang sarili sa pamamagitan ng pagpapakita ng pagsunod kahit ito'y mangahulugan ng kamatayan, ang kamatayan sa krus.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Pedro 1:18-21

Alam ninyo kung ano ang itinubos sa inyo sa walang kabuluhang pamumuhay na inyong minana sa inyong mga magulang. Ang itinubos sa inyo'y di mga bagay na nasisira o nauubos, paris ng ginto o pilak, kundi ang buhay ni Kristong inihain sa krus. Siya ang Korderong walang batik at kapintasan. Itinalaga na siya ng Diyos sa gawaing ito bago pa nilikha ang daigdig, at alang-alang sa inyo, ipinahayag siya bago sumapit ang katapusan ng mga panahon. Dahil sa kanya, nanalig kayo sa Diyos na sa kanya'y muling bumuhay at nagparangal, anupa't ang inyong pananampalataya at pag-asa ay nasa 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

Papuri sa ating Hari, ang Anak ni David, ang Manunubos ng sanlibutan. Papuri sa Tagapagligtas na inihula ng mga propeta ang pagdatal.

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

Papuri sa ating Hari, ang Anak ni David, ang Manunubos ng

sanlibutan. Papuri sa Tagapagligtas na inihula ng mga propeta ang pagdatal.

Pangkalahatang Panalangin

Bago siya magpakasakit, tinanaw ni Kristo ang Jerusalem at siya'y nanangis, sapagkat hindi nito nakilala ang sandali ng pagdalaw ng Diyos. Bagama't may lungkot dahil sa ating kasalanan, sambahin natin siya at wikain:

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Hangad mong matipon sa iyo ang bayan ng Jerusalem tulad ng pagtitipon ng inahin sa kanyang mga inakay,
turuan mo ang lahat ng tao ay makaalam ng sandali ng iyong pagdalaw.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Huwag talikdan ang mga tumalikod sa iyo,
ibaling ang aming puso sa iyo, O aming Diyos, at kami'y magbabalik sa iyo.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Sa pamamagitan ng iyong pagpapakasakit, pinagkalooban mo ng pagpapala ang sanlibutan,
tulungan mo kaming mamuhay lagi ayon sa Espiritung kaloob mo sa amin noong kami'y binyagan.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Sa pamamagitan ng iyong pagpapakasakit, tulungan mo kaming ang sarili'y matalikuran,
at sa gayo'y maging handa kaming maipagdiwang ang iyong muling pagkabuhay

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Ikaw ay naghahari sa kaluwalhatian ng Ama,
ang mga yumao nawa sa araw na ito ay iyong maalala.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

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