Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-17 ng Marso, 2026

{ Ika-4 Martes sa Panahon ng Kuwaresma }

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

Kapag ikaw ay kinalimutan, Jerusalem, ako nawa'y parusahan.

Salmo 137:1-6

(Sa mga ilog ng Babilonia)

Sa pampang ng mga ilog nitong bansang Babilonia,
Kami roo'y nakaupong tumatangis, Sa tuwinang
Ang iniwan naming Sion ay aming maalaala.
Sa sanga ng mga kahoy, sa tabi ng ilog nila,
Isinabit namin doon, yaong dala naming lira.

Sa amin ay iniutos ng sa amin ay lumupig,

Na aliwin namin sila, ng matamis naming tinig,
Tungkol sa Sion, yaong paksa, niyong nais nilang awit.

Pa'no namin aawitin, ang awit ng PANGINOON,
Samantalang bihag kaming nangingibang-bayan noon?
Ayaw ko nang ang lira ko'y hawakan pa at tugtugin,
Kung ang bunga sa pagtugtog, limutin ang Jerusalem;

Di na ako aawit pa, kung ang lundong sasapitin
Sa isip ko't alaala, ikaw'y ganap na limutin,
Kung ang kaligayahan mo ay hindi ko hahangarin.

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

Antipona

Kapag ikaw ay kinalimutan, Jerusalem, ako nawa'y parusahan.

Antipona 2

Sa harap ng mga anghel, pupurihin kita, aking Diyos.

Salmo 138

(Pasasalamat)

Ako, PANGINOON, buong pusong aawit ng pasalamat,
Sa harap ng ibang diyos, pupurihin kitang ganap.
Sa harap ng iyong templo ay yuyuko at gagalang,
Pupurihin kita roon, pupurihin ang 'yong ngalan;

Dahilan sa pag-ibig mo at sa iyong katapatan,
Ikaw'y tunay na dakila, pati iyong kautusan.
Noong ako ay tumawag, tinanggap ko ang tugon mo,
Sa lakas mong itinulong ay lumakas agad ako.

Dahilan sa pangako mong narinig ng mga hari,
Pupurihin ka ng lahat at ikaw'y ipagbubunyi;
Ang lahat ng ginawa mo ay kanilang aawitin,
At ang kadakilaan mo ay kanilang sasambitin.

Kung ang Diyos mang PANGINOON ay dakila at mataas,
Hindi niya nililimot ang aba at mahihirap;
Kumubli ma'y kita niya yaong hambog at pasikat.
Kahit ako'y nababatbat ng maraming suliranin,

Ako'y walang agam-agam, panatag sa iyong piling.

Nahahandang harapin mo mapupusok kong kaaway,
Ligtas ako sa piling mo, sa lakas na iyong taglay.
Yaong mga pangako mo ay handa mong tupding lahat,
Ang dahilan nito, PANGINOON, pag-ibig mo'y di kukupas,
At ang mga sinimulang gawain mo'y magaganap.

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

Antipona

Sa harap ng mga anghel, pupurihin kita, aking Diyos.

Antipona 3

Karapatang nakalaan sa Korderong pinatay ang pagsamba at karangalan.

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

Karapatang nakalaan sa Korderong pinatay ang pagsamba at karangalan.

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