Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-23 ng Marso, 2026

{ Ika-5 Lunes 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

PANGINOONG Hesus, kami nawa ay samahan
Ngayon pong naglaho na ang liwanag ng araw.
Pag-asa sana nami'y h'wag dumilim sa gabi
Kundi ang pananalig ang siyang manatili.

PANGINOONG Hesus, bigyan ng kapayapaan
Kami pong nanghihina sa pagsubok na taglay
At gawaran mo ng ilaw ng kinabukasan
Upang kadakilaan mo'y muling masilayan.

O Diyos na walang hanggan, may tatlong Persona,
Ikaw ang naghahari, sa lakas ay sagana.
Ang kapangyarihan mo'y sadyang walang kapara,
Sa 'yo lamang nagmula, buhay na dinadala.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Kinakalinga ng Panginoon ang mga mahihirap.

Salmo 11

(Hindi binibigo ng Diyos ang matuwid)

Sa PANGINOONG Diyos ipinagkatiwala yaring kaligtasan.
Ang payong ganito'y di dapat sabihin sa akin ninuman:
"Lumipad ka agad katulad ng ibon patungong kabundukan,
Pagkat yaong pana nitong masasama'y laging nakaumang,
Upang ang matuwid, pagsapit ng dilim, tudlain na lamang.
Anong magagawa ng mabuting tao, kung pati saligan
Ng kanyang pag-asa'y gumuho nang ganap at wala ng saysay?"

Ang Diyos na PANGINOON, ay matatagpuan sa banal na templo,
At doon naman sa mataas na langit, naroon ang trono;
At magbuhat doon ay pinagmamasdan ang lahat ng tao,
Walang malilingid anuman ang gawin ng lahat ng ito.

Lahat ng mabuti pati ang masama ay sinisiyasat,
Namumuhing lubos siya sa suwail na wala nang batas.
Yaong masasama'y pinahahatdan n'ya ng bagang maningas —
Apoy na asupre, upang pahirapan sa matinding alab.

Ang PANGINOON ay tapat, sa gawang mabuti siya'y nalulugod
At sa piling niya, mabubuhay silang sa kanya' y sumunod.

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

Antipona

Kinakalinga ng Panginoon ang mga mahihirap.

Antipona 2

Mapalad ang mga may malinis na puso, sapagkat makikita nila ang Diyos.

Salmo 15

(Sino ang karapat-dapat na humarap sa Panginoon?)

Sino kayang tatanggapin sa templo mong nasa Sion?
Sino kaya ang marapat sa burol mo, PANGINOON?

Yaong mga masunurin na sa iyo'y nakikinig,
At ang laging ginagawa'y naaayon sa matuwid,
Kung mangusap ay totoo, sa lahat at bawat saglit,
Yaong gawang paninira'y hindi niya naiisip.

Kailanman, siya'y tapat makisama sa kapwa,
Sa kanyang kaibiga'y wala siyang mating gawa;
Hindi siya nagkakalat ng di tunay na balita.
Hindi niya tinatanggap ang sa PANGINOONG itinakwil,
At ang binibigyang dangal ay ang mga masunurin;

Sa pangakong binitiwa'y hindi sila nagtataksil,
Kahit anong kahinatnan salita n'ya ay tutupdin.
Hindi siya humihingi ng patubo sa pautang,

At kahit na anong gawi'y hindi siya masuhulan,
Upang yaong walang sala'y patawan ng kasalanan.
Ang ganitong mga tao'y mag-aani ng tagumpay.

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

Antipona

Mapalad ang mga may malinis na puso, sapagkat makikita nila ang Diyos.

Antipona 3

Hinirang tayo ng Diyos sa pamamagitan ni Kristo upang maging mga anak na ampon niya tayo.

Awit: Efeso 1:3-10

Magpasalamat tayo sa Diyos
At Ama ng ating PANGINOONG Hesukristo!
Pinagkalooban niya tayo
Ng lahat ng pagpapalang espirituwal
Dahil sa ating pakikipag-isa kay Kristo.

At sa atin ngang pakikipag-isang ito;
Hinirang na niya tayo bago pa nilikha ang sanlibutan
Upang maging banal at walang kapintasan sa harapan niya.

Dahil sa pag-ibig ng Diyos,
Tayo'y kanyang itinalaga upang maging mga anak niya
Sa pamamagitan ni Hesukristo.

Iyan ang kanyang layunin at kalooban.
Purihin natin siya
Dahil sa kanyang kahanga-hangang pagkalinga sa atin
Sa pamamagitan ng kanyang minamahal na Anak!

Tinubos tayo ni Kristo sa pamamagitan ng kanyang kamatayan
At sa gayo'y pinatawad na ang ating mga kasalanan.
Gayon kadakila ang pag-ibig na ipinadama niya sa atin.

Binigyan niya tayo ng karunungan at kabatiran
Upang lubos nating maunawaan
Ang kanyang lihim na panukala na isasakatuparan

Sa pamamagitan ni Kristo pagdating ng takdang panahon.

Ang panukalang ito ay pag-isahin kay Kristo
Ang lahat ng nasa langit at nasa lupa.

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

Antipona

Hinirang tayo ng Diyos sa pamamagitan ni Kristo upang maging mga anak na ampon niya tayo.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 12:1-2

Mga kapatid, alang-alang sa masaganang habag ng Diyos sa atin, ako'y namamanhik sa inyo: ialay ninyo ang inyong sarili bilang handog na buhay, banal at kalugudlugod sa kanya. Ito ang karapat-dapat na pagsamba ninyo sa Diyos. Huwag kayong umayon sa takbo ng mundong ito. Mag-iba na kayo at magbago ng isip upang mabatid ninyo ang kalooban ng Diyos — kung ano ang mabuti, nakalulugod sa kanya, at talagang ganap.

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

Anuman ang ginawa ninyo dito sa mga maliliit na kapatid ko, sa akin ninyo ginawa ito.

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

Anuman ang ginawa ninyo dito sa mga maliliit na kapatid ko, sa akin ninyo ginawa ito.

Pangkalahatang Panalangin

Iniligtas tayo ng ating Panginoong Hesukristo mula sa ating mga kasalanan. Bilang kanyang bayan, tumawag tayo sa kanya:

— Hesus, Anak ni David, kaawaan mo kami.

Kristong Panginoon, dumadalangin kami para sa iyong banal na Simbahan. Ibinigay mo ang iyong sarili upang ito'y gawing banal,

sa mapanglinis na tubig ng binyag at ng iyong Salitang buhay ang kaloob,
panibaguhin mo ito tuwina, at linisin sa pamamagitan ng pagbabalik-loob.

— Hesus, Anak ni David, kaawaan mo kami.

Mabuting Guro, ipakita mo sa mga kabataan ang landas na iyong pinili para sa kanilang kabutihan,
tahakin nawa nila ito at makatagpo sila ng kaganapan.

— Hesus, Anak ni David, kaawaan mo kami.

Sa iyong habag, pinagaling mo ang lahat ng uri ng karamdaman;
bigyan ng pag-asa ang mga maysakit at sila'y ibangon,
turuan kaming sila'y mahalin at kalingain ngayon.

— Hesus, Anak ni David, kaawaan mo kami.

Tulutan kaming maging mulat sa aming dangal na sa aming binyag ay ipinagkaloob mo,
lagi nawa kaming mabuhay sa bawat sandali para sa iyo.

— Hesus, Anak ni David, kaawaan mo kami.

Ang mga yumao nawa'y muling mabuhay sa kaluwalhatian ng iyong kapayapaan,
ipagkaloob sa kanila ang pakikihati sa iyong kaharian.

— Hesus, Anak ni David, kaawaan mo kami.

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,
panumbalikin mo kami sa iyo,
at punuin ang aming isipan ng karunungan mo,
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