Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-8 ng Marso, 2026

{ Ika-3 Linggo 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

Sa araw na ito, ang una sa mga araw,
Ang Amang Manlilikha ay ating papurihan
PANGINOON siya na sa lahat ay lumalang,
Gumawa sa daigdig mula sa kadiliman.

Sa araw na ito, nagtagumpay ang D'yos Anak
Laban sa kamatayang umalipin sa lahat
Upang ang mga tao ay mabuhay na ganap.
Inialay ang sarili't tinanggap ang pahirap.

Sa araw na ito, Espiritu ay dumatal,
Kaloob sa mga tao'y pawang pagmamahal.
Mapagpalang liwanag ang tangi naming dasal
Araw nami'y papayapa at magiging banal.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

O Panginoon, ang iyong mga batas ay dapat panaligan; ang iyong katotohanan ay mas malakas kaysa dagundong ng karagatan.

Salmo 93

(Ang marilag na kapangyarihan ng Diyos na Manlilikha)

Ang PANGINOON ay naghahari, na ang suot sa katawan
Ay damit na maharlika at batbat ng kalakasan.

Ang sandigan ng daigdig, matatag ang pinatungan
Kahit ano ang gawin pa'y hindi ito magagalaw.
Ang trono mo ay matatag simula pa noong una,
Bago pa ang ano pa man, likas ikaw'y naroon na.

Tumataas, PANGINOON, ang tubig ng mga ilog,
Lumalakas ang lagaslas habang sila'y, umaagos;
Maingay na di kawasa na animo'y humaharok.

Parang tubig na marami, ang buhos ay parang kulog,
Malakas pa kaysa alon ng dagat na mayro'ng unos;
Higit pa sa mga ito ang tinig ng dakilang Diyos.

Walang hanggan, PANGINOON, ang lahat ng tuntunin mo,
Sadyang banal at matatag ang sambahang iyong templo.

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

Antipona

O Panginoon, ang iyong mga batas ay dapat panaligan; ang iyong katotohanan ay mas malakas kaysa dagundong ng karagatan.

Antipona 2

Mga bukal ng tubig, purihin ang Panginoon. Purihin at dakilain siya sa lahat ng panahon.

Awit: Daniel 3:57-88, 56

(Purihin nawa ang Diyos ng lahat ng nilalang)

Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat na mga nilikha,
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat, mga kalangitan;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat, mga anghel ng PANGINOON,
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat, mga tubig sa ibabaw ng langit;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat na bumubuo ng kanyang hukbo;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, araw at buwan;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga bituin sa langit;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Purihin ninyo ang PANGINOON, mga ulan at hamog;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, lahat ng hanging umiihip sa sandaigdigan;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, apoy at init;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, nakapapasong init at matinding lamig;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga hamog at niyebeng nalalaglag;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga araw at mga gabi;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, liwanag at kadiliman;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Purihin ninyo ang PANGINOON, graniso at ginaw;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, yelo at niyebe;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga kidlat at mga ulap;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

O lupa, dakilain ang PANGINOON;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga bundok at mga burol;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, lahat ng tumutubo sa lupa;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga dagat at mga ilog;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga bukal ng tubig;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga balyena at lahat ng nilikhang nasa tubig;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, lahat ng ibon sa himpapawid;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga kawan at mga maiilap na hayop;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Lahat ng tao sa daigdig, purihin ninyo ang PANGINOON;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Purihin ninyo ang PANGINOON, bansang Israel;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga saserdote ng Diyos;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, mga lingkod ng PANGINOON;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat na mga tapat;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, lahat ng banal at mababang-loob;

Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang PANGINOON, Ananias, Azarias at Misael;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Pagpalain ang Ama at Anak at Espiritu Santo;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ka sa buong sangkalangitan;
Karapat-dapat kang awitan at dakilain magpakailanman.

Antipona

Mga bukal ng tubig, purihin ang Panginoon. Purihin at dakilain siya sa lahat ng panahon.

Antipona 3

Lahat kayong mga hari at mga tao sa sandaigdigan, ang Diyos ay papurihan.

Salmo 148

(Purihin ang Panginoong Manlilikha)

Purihin ang Diyos, nitong kalangitan,
Kayo sa itaas siya'y papurihan.
Ang lahat ng anghel, magpuri't magdiwang,
Kasama ang hukbo roong karamihan!

Ang araw at buwan, siya ay purihin,
Purihin din siya ng mga bituin,
Mataas na langit, siya ay purihin,
Tubig sa itaas, gayon din ang gawin!

Siya ang may utos na sila'y likhain,
Kaya ang ngalan n'ya ay dapat purihin.
Kanya-kanyang dako yaong pinaglagyan,
At mananatili doon kailanman,
Sila ay susunod sa tungkuling bigay.

Purihin din ang Diyos, buong kalupaan,
Maging dambuhala nitong karagatan.
Ulang mayro'ng yelo, ang kidlat at ulap,
Malakas na hangin, susunod na lahat.

Mga kabundukan, mataas na burol,

Malawak na gubat, mabubungang kahoy
Hayop na maamo't mailap na naro'n,
Maging gumagapang na hayop at ibon,
Lahat ay magpuri't sa PANGINOON iukol.

Pupurihin siya ng lahat ng tao,
Hari at prinsipe, lahat ng pangulo,
Babae't lalaki, mga kabataan,
Matatandang tao't kaliit-liitan.

Lahat ay magpuri sa ngalan ng PANGINOON,
Ang kanyang pangala'y pinakamaigi;
Sa langit at lupa'y walang kasimbuti.

Siya'ng nagpalakas sa sariling bansa,
Kaya pinupuri ng piniling madla,
Ang bayang Israel, mahal niyang lubha!

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

Antipona

Lahat kayong mga hari at mga tao sa sandaigdigan, ang Diyos ay papurihan.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Tunghayan ang Nehemias 8:9-10

Ang araw na ito'y dakila sa PANGINOON na inyong Diyos. Huwag kayong umiyak sapagkat ang araw na ito'y dakila sa PANGINOON. Walang dapat malungkot sa inyo sa araw na ito, ang kagalakang dulot niya ay magiging kalakasan ninyo!

Tugunan

Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kaawaan mo kami.

— Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kaawaan mo kami.

Nasugatan ka dahil sa aming mga kasalanan,

— kaawaan mo kami.

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

— Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kaawaan mo kami.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Si Hesus ay dinala ng Espiritu sa ilang upang tuksuhin ng diyablo doon; at matapos siyang mag-ayuno nang apatnapung araw at apatnapung gabi, siya ay nagutom.

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

Si Hesus ay dinala ng Espiritu sa ilang upang tuksuhin ng diyablo doon; at matapos siyang mag-ayuno nang apatnapung araw at apatnapung gabi, siya ay nagutom.

Pangkalahatang Panalangin

Halinang purihin ang ating mapagmahal na Manunubos, na nagkaloob sa atin ng panahong ito na puno ng pagpapala, at sa kanya'y dumalangin tayo:

— Panginoon, sa ami'y lumikha ka ng bagong diwa.

Kristo, aming buhay, sa pamamagitan ng binyag, kami'y nalibing na at muling nabuhay kasama mo,
mamuhay nawa kami ngayon nang may pagbabago.

— Panginoon, sa ami'y lumikha ka ng bagong diwa.

Panginoon, dulot mo sa sangkatauhan ay mga pagpapalang ganap, bigyan mo kami ng pakikihati sa hangarin mong kabutihan para sa lahat.

— Panginoon, sa ami'y lumikha ka ng bagong diwa.

Magkaisa nawa kami sa pagbuo ng lungsod sa sanlibutan,
ngunit ang mga mata nami'y nakatuon sa lungsod na walang hanggan.

— Panginoon, sa ami'y lumikha ka ng bagong diwa.

Manggagamot ng katawan at kaluluwa, pagalingin ang sakit ng aming espiritu,
upang kami'y sumagana sa kabanalan sa pamamagitan ng patuloy na kalinga mo.

— Panginoon, sa ami'y lumikha ka ng bagong diwa.

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,
sa Kuwaresma na aming ipinagdiriwang
maunawaan nawa namin ang kahulugan
ng pagkamatay at muling pagkabuhay ng iyong Anak
at turuan kaming ito'y mapagnilayan sa aming buhay,
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