Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-14 ng Marso, 2026

{ Ika-3 Sabado 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

Purihin mo, kalul'wa, Hari ng kalangitan,
Tayo ay tinubos n'ya, hanggang sa kamatayan,
Inako ang parusa't dala'y kapatawaran,
Purihin ang ating D'yos, alay ay kaligtasan.

Dakilain mo ang D'yos, na sa 'ti'y nagpapala,
Siya ay mahinahon, kung magalit, di bigla.
Sa 'ting mga anak n'ya, ay sagana ang awa,
Purihin ang ating D'yos, tapat siya't dakila.

Kayo ring mga anghel, sambahin ang ating Diyos,
Mukha n'ya'y nasilayan, papurihan nang lubos,
Kahit araw at buwan, sa kanya ay maglingkod,
Magkaisa ang lahat, purihin ang ating Diyos!

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Panginoon, malapit ka sa aming piling at ang mga tuntunin mo ay totoo.

Salmo 119:145-152

(Dalangin upang iligtas)

Buong pusong tumatawag itong iyong abang lingkod,
Ako'y iyong dinggin, PANGINOON, at susundin ko ang utos.
Tumatawag ako, PANGINOON, sa iyo ay dumaraing,
Iligtas mo ako ngayo't ang utos mo ang susundin.

Madilim pa, ang lingkod mo ay gising na't tumatawag,
Sa pangako mong iniwan, pag-asa ko'y nakalagak.
Hindi ako makatulog, magdamag na laging gising,
At ang aking binubulay ay ang bigay mong aralin.

Ako'y dinggin mo, O PANGINOON, ayon sa iyong pag-ibig,
Iligtas mo ang buhay ko yamang ikaw ay matuwid.
Palapit na nang palapit ang sa aki'y umuusig,
Mga taong walang galang sa utos mong isinulit.

Ngunit ikaw, PANGINOON, ay malapit sa piling ko,
Ang pangakong binitiwan mo sa akin ay totoo.
Iang mga tuntunin mo'y matagal nang aking talos,
Ang utos na ginawa mo'y walang hanggang mga utos.

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

Antipona

Panginoon, malapit ka sa aming piling at ang mga tuntunin mo ay totoo.

Antipona 2

Bahaginan mo ako ng karunungang mula sa Diyos at laging samahan ako sa aking ginagawa.

Awit: Karunungan 9:1-6, 9-11

(Panginoon, bigyan ako ng karunungan)

Diyos ng aking mga ninuno at mahabaging PANGINOON,
Ikaw na lumikha ng lahat ng bagay
Sa pamamagitan ng iyong salita,
Sa iyong Karunungan, nilikha mo ang tao
Upang maghari sa sangnilikha
At pamahalaan ang daigdig nang may kabanalan at katuwiran,
At pairalin ang katarungan nang may katapatan.

Bahaginan mo ako ng Karunungang nakaluklok sa tabi ng iyong trono,
At ibilang mo ako sa iyong mga lingkod.
Ako'y alipin mo, anak ng alipin mong babae,
Isang taong mahina at madaling mamatay.
Lubhang kakaunti ang pagkaunawa ko sa
Kautusan at kung paano iyon paiiralin.

At kahit na ang isang tao ay maging ganap,
Wala rin siyang magagawa
Kung wala siyang karunungan na nagmumula sa iyo.

Sumasaiyo ang Karunungan
At nalalaman niya ang iyong mga gawa,
Sapagkat kaharap siya nang likhain mo ang daigdig.
Alam niya kung ano ang iyong kinalulugdan,
Kung ano ang mabuti at naaayon sa iyong mga utos.

Suguin mo siya mula sa kalangitan
At mula sa luklukan ng iyong kaluwalhatian.
Sa gayon, siya'y sasaakin
At sasamahan ako sa aking ginagawa,
At ituturo niya sa akin kung ano ang nakalulugod sa iyo.

Alam niya at nauunawaan ang lahat ng bagay,
Papatnubayan niya ang lahat ng kilos ko,
At iingatan ako sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan.

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

Antipona

Bahaginan mo ako ng karunungang mula sa Diyos at laging samahan ako sa aking ginagawa.

Antipona 3

Ang katapatan ng Panginoon sa kanyang pangako ay walang wakas.

Salmo 117

(Pagpupuri sa mapagmahal na awa ng Diyos)

Purihin ang PANGINOON!
Dapat na purihin ng lahat ng bansa,
Siya ay purihin
Ng lahat ng tao sa balat ng lupa.

Pagkat ang pag-ibig
Na ukol sa ati'y dakila at wagas,
At ang katapatan niya'y walang wakas.

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

Antipona

Ang katapatan ng Panginoon sa kanyang pangako ay walang wakas.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Isaias 1:16-18

Magpakabuti na kayo, magbalik-loob sa akin. Talikdan na ninyo ang masasamang gawain. Tumigil na kayo sa paggawa ng masama. Pag-aralan ninyong gumawa ng mabuti, pairalin ang katarungan, itigil ang pang-aapi, tulungan ang mga ulila, ipagtanggol ang mga balo.

Halikayo at magliwanagan tayo. Gaano man karami ang inyong kasalanan, handa akong ipatawad ang lahat ng iyan. Kahit na kayo'y maruming-marumi sa kasalanan, kayo'y magiging busilak sa kaputian.

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

Kung nais ninyong maging tunay na anak ng iyong Amang nasa langit, dapat ninyong ipanalangin ang sa inyo'y mga umuusig, at ang mga nagwiwika laban sa inyo ng lahat ng uri ng kasamaan, wika ng Panginoong mahal.

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

Kung nais ninyong maging tunay na anak ng iyong Amang nasa langit, dapat ninyong ipanalangin ang sa inyo'y mga umuusig, at ang mga nagwiwika laban sa inyo ng lahat ng uri ng kasamaan, wika ng Panginoong mahal.

Pangkalahatang Panalangin

Upang gawin tayong bagong sangnilikha, binigyan tayo ni Kristong Panginoon ng mga tubig ng muling pagsilang at inihanda ang hapag ng kanyang salita at kanyang katawan. Manawagan tayo sa kanya at sabihin:

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Hesus, maamo at mababang-loob, pagkalooban kami ng awa, kabutihan at kaloobang mapagpakumbaba,
gawin mo kaming maunawain sa lahat ng aming kapwa.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Turuan mo kaming tunay na maging kapwa sa lahat ng nahahapis at nagugulo,
at matularan ka bilang Mabuting Samaritano.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Ipanalangin nawa ng Mahal na Birhen, na iyong Ina, ang lahat ng mga umako ng buhay-panata ng kalinisan,

upang mapalalim nila ang kanilang pagtatalaga ng sarili sa iyo at sa Simbahan.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

Pagkalooban kami ng biyaya ng iyong habag,
patawarin ang aming pagkakasala at ang parusa nito'y ipatawad.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong biyaya.

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,
ibaling ang aming mga puso sa iyo.
Sa paghahanap sa kaharian mo at pag-ibig sa kapwa-tao,
kami nawa'y maging bayang sumasamba sa iyo
sa diwang totoo 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