Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-14 ng Marso, 2025

{ Ika-1 Biyernes 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

Nang ang Diyos ay lumalang, nilikha n'ya ang tao
Na kanyang kalarawan, may laya at talino,
Dahil sa pag-ibig n'ya, mula nang sanggol tayo,
Tayo'y may kalayaan, ayon sa kanyang piano.

Sa tao'y iniwanan ang layunin ng buhay
Na naging kahihiyan, nang sala ay dumatal,
Tao laban sa kapwa, isip ay karahasan.
D'yos na ang nagsumamo, ngunit ayaw pakinggan.

Dumating ang panahon, ang D'yos na ang kumilos,
Isinugo ang Kristo, upang sala'y matubos.
Ngayon ay may pag-asa, sa PANGINOONG Hesus,
Tayo ay sasagana, kung sa kanya'y susunod.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Panginoon, ipatong mo sa akin ang iyong mapagpagaling na kamay dahil ako'y makasalanan.

Salmo 41

(Panalangin ng isang maysakit)

Mapalad ang isang taong tumitingin sa mahirap,
Ang PANGINOON ang tumutulong kung siya ay may bagabag.
Buhay niya'y iingatan, yamang siya ang may hawak,
Sa kamay man ng kaaway, hindi siya masasadlak,
At doon sa bayan niya'y ituturing na mapalad.
Ang PANGINOON rin ang tutulong kung siya ay magkasakit,

Ang nanghina niyang lakas ay ganap na ibabalik.

Ang pahayag ko sa PANGINOON, "Tunay akong nagkasala,
Iyo akong pagalingin, sa akin ay mahabag ka!"
Yaong mga kaaway ko, ang palaging binabadya,
"Kailan ka mamamatay upang ikaw'y mawala na?"
Yaong mga dumadalaw sa akin ay hindi tapat;
Ang balitang masasama ang palaging sinasagap,
At saan ma'y sinasabi upang ako ay mawasak.

Ang lahat ng namumuhi'y ang palagi ng usapan,
Ako raw ay ubod sama, ang panabi sa bulungan.
Ang sakit ko, sabi nila, ay wala nang kagamutan,
Di na ako magbabangon sa banig ng karamdaman.
Lubos akong nagtiwala sa tapat kong kaibigang
Kasalo ko sa tuwina't sa anuman ay karamay;
Ngunit ngayon, lubos siyang naging taksil na kaaway.

Sa akin ay mahabag ka, PANGINOON, ako'y kaawaan;
Ibalik mo ang lakas ko't kaaway ko'y babalingan.
Kung ikaw ay nalulugod, ganito ko malalaman,
Sa aki'y di magwawagi kahit sino ang kaaway.
Tulungan mo ako ngayon, yamang ako ay mabuti
Sa piling mo ay patuloy na ingatan ang sarili.
Purihin ang PANGINOON, itong Diyos ng Israel;
Kailanman at saanman, siya'y ating pupurihin! Amen! Amen!

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

Antipona

Panginoon, ipatong mo sa akin ang iyong mapagpagaling na kamay dahil ako'y makasalanan.

Antipona 2

Nasa atin ang Diyos na Makapangyarihan, ang Diyos ni Jacob na ating kanlungan!

Salmo 46

(Ang D'yos ang ating kanlungan at lakas)

Ang Diyos ang lakas natin at kanlungan,
At handang saklolo kung may kaguluhan;
Di dapat matakot, mundo'y mayanig man,
Kahit na sa dagat ang bundok mabuwal;
Kahit na magngalit yaong karagatan,
At ang mga burol mayanig, magimbal.

Nasa atin ang Diyos na Makapangyarihan,
Ang Diyos ni Jacob na ating kanlungan.

May ilog ng galak sa bayan ng Diyos,
Sa banal na templo'y ligaya ang dulot.
Ang tahanang-lungsod ay di masisira;
Ito ang tahanan ng Diyos na Dakila,
Mula sa umaga ay kanyang alaga.
Nangingilabot din bansa't kaharian,
Sa tinig ng Diyos lupa'y napaparam.

Nasa atin ang Diyos na Makapangyarihan,
Ang Diyos ni Jacob na ating kanlungan.

Anuman ang kanyang ginawa sa lupa.
Sapat nang pagmasdan at ikaw'y hahanga!
Maging pagbabaka ay napatitigil,
Sibat at palaso'y madaling sirain;
Baluting sanggalang ay kayang tupukin!
Sinasabi niya, "Ihinto ang labanan,
Ako ang inyong Diyos, dapat na malaman
Dito sa daigdig, sa alinmang bansa'y
Ako ang tanging makapangyarihan."

Nasa atin ang Diyos na Makapangyarihan,
Ang Diyos ni Jacob na ating kanlungan!

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

Antipona

Nasa atin ang Diyos na Makapangyarihan, ang Diyos ni Jacob na

ating kanlungan!

Antipona 3

Lahat ng bansa ay lalapit at sasamba sa iyo, Panginoon.

Awit: Pahayag 15:3-4

(Awit ng Pagsamba)

PANGINOONG Diyos na Makapangyarihan sa lahat,
Dakila at kahanga-hanga ang iyong mga gawa!
O Hari ng mga bansa,
Matuwid at totoo ang iyong mga daan!
Sino ang hindi matatakot sa iyo, PANGINOON?
Sino ang tatangging magpahayag ng iyong kadakilaan?

Ikaw lamang ang banal!
Lahat ng mga bansa ay lalapit at sasamba sa iyo,
Sapagkat nakita ng lahat ang matuwid mong mga gawa.

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

Antipona

Lahat ng bansa ay lalapit at sasamba sa iyo, Panginoon.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Santiago 5:16, 19-20

Ipagtapat ninyo sa inyong kapwa ang inyong mga kasalanan at ipanalangin ang isa't isa, upang kayo'y gumaling. Malaki ang nagagawa ng panalangin ng taong matuwid. Mga kapatid, kung nalilihis sa katotohanan ang isa sa inyo at may isang nagpapanumbalik sa kanya — ito ang tandaan ninyo: ang sinumang nagpapanumbalik sa isang makasalanan mula sa kanyang maling pamumuhay ay nagligtas ng kaluluwa nito sa kamatayan, at sa gayo'y napawi ang maraming kasalanan.

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 sa paghahandog sa dambana ay naalala mo, na ang kapatid mo'y may sama ng loob sa iyo; iwan mo muna sa harap ng dambana ang alay mo at makipagbati sa kanya, at saka ka bumalik upang maghandog ng iyong alay sa dambana.

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 sa paghahandog sa dambana ay naalala mo, na ang kapatid mo'y may sama ng loob sa iyo; iwan mo muna sa harap ng dambana ang alay mo at makipagbati sa kanya, at saka ka bumalik upang maghandog ng iyong alay sa dambana.

Pangkalahatang Panalangin

Pinabanal ng Panginoon Hesus ang kanyang sambayanan sa pamamagitan ng kanyang dugo. Halina't ating isamo:

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Mapagmahal na Manunubos, sa pamamagitan ng iyong pagpapakasakit hanggang kamatayan, turuan mo kami ng pagtalikod sa sarili, at patatagin kami laban sa masama't kalaban, at ang pag-asa nami'y dagdagan,
at ito'y maghanda sa amin upang maipagdiwang ang iyong muling pagkabuhay.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Itulot mong maipahayag ka ng mga Kristiyano, bilang iyong mga propeta, sa lahat ng lugar,
at maging iyong saksi sa pamamagitan ng buhay na pananampalataya, pag-asa at pagmamahalan.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Ipagkaloob ang iyong lakas sa mga naguguluhan,
at tulungan kaming itaguyod sila sa pamamagitan ng aming kalingang mapagmahal.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

Turuan ang mga mananampalataya na makita ang iyong pagpapakasakit sa kanilang mga paghihirap,
at ipakita sa lahat ang iyong kapangyarihang magligtas.

— Panginoon, kaawaan mo ang iyong sambayanan.

May-Akda ng buhay, alalahanin mo ang mga lumisan na sa

mundong ito,
pagkalooban sila ng kaluwalhatian ng muling pagkabuhay mo.

— 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,
ang Kuwaresmang aming ginugunita
ay makatulong nawa upang mapanibago kami
at maging handa
sa pagdiriwang ng kamatayan
at muling pagkabuhay ni Kristo na nabubuhay
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

— Amen.

Pagbayo

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