Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim I

Ika-15 ng Marso, 2025

{ Ika-2 Linggo 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

Sa pangalan ni Hesus, lahat maninikluhod;
Dila'y magpapahayag, siya ay ating Diyos.
At niloob ng Ama, sa simula't simula
Ang tawaging siyang "POON", Mapanlikhang Salita.

Sa kanyang katauhan, siya ay nagtagumpay;
Sa lahat ng nilikha, siya ang kaganapan,
Sa luklukan ng Diyos, ay kaluwalhatian
At sa piling ng Ama, likas ang kaganapan.

Sa ating mga puso, ay iluklok natin s'ya;
Sa atin ay manahan, ang kapangyarihan n'ya;
Siya'y magbabalik, na may dangal ng Ama;
Lagi s'yang pupurihin, sa kanya ay sasamba.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Isinama ni Hesus sina Pedro, Juan at ang kanyang kapatid na si Santiago at sa isang mataas na bundok sila pumunta. Doo'y nagbagong-anyo siya sa harap nila.

Salmo 119:105-112

(Pagninilay sa batas ng Diyos)

Salita mo'y isang tanglaw na sa akin ay patnubay,
Liwanag na tumatanglaw sa landas kong daraanan.
Taimtim ang pangako kong ang utos mo ay susundin,
Tutupdin ko ang tuntuning iniaral mo sa akin.

Labis-labis, PANGINOON, ang hirap kong tinataglay,
Sang-ayon sa pangako mo, pasiglahin yaring buhay.
Ang handog kong pasalamat, PANGINOON, sana ay tanggapin,
Yaong mga tuntunin mo ay ituro mo sa akin.

Ako'y laging nakahandang magbuwis ng aking buhay,
Pagkat di ko malilimot yaong iyong kautusan.
Sa akin ay mayroong handang patibong ang masasama,
Ngunit ang 'yong kautusan ay hindi ko sinisira.

Ang bigay mong mga utos, ang pamanang walang hanggan,
Sa puso ko'y palagi nang ang dulot ay kagalakan.
Ang pasiya ko sa sarili, sundin ko ang kautusan,
Susundin ko ang utos mo habang ako'y nabubuhay.

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

Antipona

Isinama ni Hesus sina Pedro, Juan at ang kanyang kapatid na si Santiago at sa isang mataas na bundok sila pumunta. Doo'y nagbagong-anyo siya sa harap nila.

Antipona 2

Ang mukha niya'y nakasisilaw tulad ng araw at ang kanyang damit ay naging tulad ng niyebe ang kaputian.

Salmo 16

(Ang PANGINOON lamang ang aking tanging yaman)

O Diyos, ako'y ingatan mo, ingatan ang iyong lingkod,
Ang hangad ko ay maligtas kaya sa 'yo dumudulog;
"Ikaw'y aking PANGINOON," ang wika ko sa aking Diyos,
"Kabutihang tinanggap ko, ay ikaw ang nagkaloob."

Mga lingkod ng PANGINOON ay dakila't mararangal!
Ligaya na ng sarili ang sila ay makapisan.
Silang bumaling sa ibang diyos, sulirani'y abut-abot,
Sa pagsambang gawi nila, ako ay hindi lalahok.

Ikaw lamang, O PANGINOON ko, ang lahat sa aking buhay,
Ako'y iyong tinutugon sa lahat kong kailangan;

Ang biyayang kaloob mo ay kahanga-hangang tunay,
Kay inam ng kaloob mong sa akin ay ibinigay!

Pinupuri ko ang PANGINOON na sa akin ay patnubay,
Kahit gabi diwa niya ang sa aki'y umaakay.
Nababatid ko na siya'y kasama ko oras-oras,
Sa piling n'ya kailanma'y hindi ako matitinag.

Kaya't ako'y nagdiriwang, ang diwa ko'y nagagalak,
Ang lagi kong nadarama'y hindi ako matitinag.
Pagkat di mo tutulutang ang mahal mo ay malagak,
Sa balon ng mga patay upang doon ay maagnas.

Ituturo mo ang landas na buhay ang hahantungan,
Sa piling mo'y madarama ang lubos na kagalakan;
Ang tulong mo'y nagdudulot ng ligayang walang hanggan.

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

Antipona

Ang mukha niya'y nakasisilaw tulad ng araw at ang kanyang damit ay naging tulad ng niyebe ang kaputian.

Antipona 3

Nakipag-usap sa kanya sina Moises at Elias tungkol sa kamatayang kanyang daranasin sa Jerusalem.

Awit: Filipos 2:6-11

(Si Kristo, ang Banal na Lingkod ng Diyos)

Bagama't siya'y Diyos, hindi nagpilit si Hesus
Na manatiling kapantay ng Diyos,

Bagkus hinubad niya ang lahat ng katangian ng pagka-Diyos.
Nagkatawang-tao at namuhay na isang alipin.

Nang maging tao siya'y nagpakababa
At naging masunurin hanggang kamatayan,
Oo, hanggang kamatayan sa krus.

Kaya naman, siya'y itinampok ng Diyos,
At binigyan ng pangalang higit sa lahat ng pangalan.

Anupa't ang lahat ng nilalang na nasa langit,
Nasa lupa, at nasa ilalim ng lupa,
Ay maninikluhod at sasamba sa kanya.
At ipahahayag ng lahat na si HESUKRISTO ANG PANGINOON,
Sa ikararangal ng Diyos Ama.

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

Antiphon

Nakipag-usap sa kanya sina Moises at Elias tungkol sa kamatayang kanyang daranasin sa Jerusalem.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

2 Corinto 6:1–4a

Ipinamamanhik namin sa inyo sa huwag ninyong sayangin ang pagkakataong ibinibigay sa atin ng Diyos. Sapagkat sinasabi niya:

"Sa kaukulang panahon ay pinakinggan kita,
Sa araw ng pagliligtas, sinaklolohan kita."
Tingnan ninyo! Ngayon na ang panahong nararapat!
Ngayon ang araw ng pagliligtas!

Iniwasan kong makagawa ng anumang ipagdaramdam ninuman upang hindi mapulaan ang aking paglilingkod. Sa halip, ipinakikilala ko sa lahat ng paraan na ako'y lingkod ng Diyos.

Tugunan

Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Dinggin ang aming abang kahilingan, O Hesukristo,

— sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

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

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

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

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat

salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

Pangkalahatang Panalangin

Dakilain natin si Kristong Panginoon, na ating naging tagapagturo at halimbawa, at ating kapatid. Dumadalangin tayo sa kanya at wikain:

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Panginoon Hesus, tumulad ka sa amin sa lahat ng bagay maliban sa kasalanan, turuan mo kaming makibahagi sa iba sa kanilang kaligayahan at kalungkutan,
upang umunlad ang aming pagmamahalan araw-araw.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Tulungan mo kaming pakanin ka sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagkain sa kapwang nagugutom,
at painumin ka sa pamamagitan ng pagbibigay sa kapwang nauuhaw ng tubig na kanyang maiinom.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Binuhay mo si Lazaro mula sa pagkahimlay sa kamatayan, ipagkaloob mong ang mga namatay sa kasalanan ay muling mabuhay sa pamamagitan ng pananampalataya at pagbabalik-loob na tunay.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Akitin ang marami na ikaw'y sundan nang may maalab na pagnanasa at pagiging ganap,
sa pamamagitan ng halimbawa ng Mahal na Birheng Maria at mga banal.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Ang mga yumao nawa'y muling mabuhay sa iyong kaluwalhatian,

upang tamasahin ang iyong pagmamahal magpakailan man.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

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