*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*

# Liturgy of the Hours

## Panalangin sa Umaga

Ika-31 ng Enero, 2026

{ Paggunita kay San Juan Bosco, pari }

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*

Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

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.

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

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.

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

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.

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

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.

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

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."

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

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

— Halina, sambahin ang Diyos na may hawak ng buong daigdig sa kanyang mapanlikhang kamay.

## *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

*Filipos 2:2-4, 14-16*

Kung gayon, lubusin ninyo ang aking kagalakan maghari sa inyo ang pagkakasundo, mabuklod kayo ng iisang pag-ibig at maging isa kayo sa puso't diwa. Huwag kayong gagawa ng anumang bagay dahil lamang sa hangad ninyong matanyag, bagkus magpakababa kayo at huwag ipalagay na kayo'y mabuti kaysa iba. Ipagmalasakit ninyo ang kapakanan ng iba, hindi lamang ang sa inyong sarili.

Gawin ninyo ang lahat ng bagay nang walang tutol at pagtatalo, upang kayo'y maging ulirang mga anak ng Diyos, malinis at walang kapintasan sa gitna ng mga taong liko at masasama. Sa gayon, magsisilbi kayong ilaw sa kanila, tulad ng talang nagniningning sa kalangitan, samantalang inihahatid ninyo sa kanila ang balita

ng kaligtasan. Pagdating ni Kristo ay maipagmamalaki ko kayo sapagkat hindi nawalan ng kabuluhan ang aking pagpapagal.

*Tugunan*

Ako'y humihibik sa iyo, Panginoon, sapagkat ikaw ang aking kanlungan.

— Ako'y humihibik sa iyo, Panginoon, sapagkat ikaw ang aking kanlungan.

Ikaw lamang ang nais ko sa daigdig ng mga buhay,

— sapagkat ikaw ang aking kanlungan.

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

— Ako'y humihibik sa iyo, Panginoon, sapagkat ikaw ang aking kanlungan.

*Tumayo*

## Papuring Awit ni Zacarias

*Antipona*

Panginoon, iyong bigyang-liwanag ang mga nasa kadiliman at nasa lilim ng kamatayan.

*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*

Panginoon, iyong bigyang-liwanag ang mga nasa kadiliman at nasa lilim ng kamatayan.

## Pangkalahatang Panalangin

May tiwala tayong manalangin sa Ama. Niloob niyang ang Birheng Maria ay maging higit sa lahat ng nilalang sa langit at sa lupa:

— Tunghayan ang Ina ng iyong Anak at dinggin ang aming dalangin.

Nagpapasalamat kami sa iyo, Amang maawain, sapagkat ipinagkaloob mo sa amin si Maria upang maging ina at uliran namin,
sa kanyang pamamagitan, linisin mo ang puso namin.

— Tunghayan ang Ina ng iyong Anak at dinggin ang aming dalangin.

Pinagpala mo si Maria na maging masunurin sa iyong salita at tapat sa paglilingkod sa iyo,
sa kanyang pamamagitan, gawaran kami ng biyayang kaloob ng

Espiritu Santo.

— Tunghayan ang Ina ng iyong Anak at dinggin ang aming dalangin.

Pinatatag mo si Maria sa paanan ng krus at pinuno siya ng kagalakan sa muling pagkabuhay ng iyong Anak,
sa kanyang pamamagitan, alisin ang aming pagdurusa at palakasin ang aming pag-asa.

— Tunghayan ang Ina ng iyong Anak at dinggin ang aming dalangin.

*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

Ama naming makapangyarihan,
inantig mo ang paring si San Juan Bosco
upang maging ama at guro ng mga kabataan.
Ipagkaloob mong kami'y madarang ng ningas
ng pag-ibig na sa kanya'y nagpaalab
para ang kapwa'y pagmalasakitan
at ikaw ay paglingkuran
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*