*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*

# Liturgy of the Hours

## Panalangin sa Umaga

Ika-16 ng Enero, 2026

{ Ika-1 Biyernes sa Karaniwang Panahon }

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, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

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, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

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, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

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, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

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, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

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, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

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

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

## *Panalangin sa Umaga*

AWIT

D'yos Anak-naging tao, pinasa'y aming pasan,
Bigat ng kasalanan, hanggang krus mabayubay,
Heto kaming 'yong lingkod, sa iyo'y naglalaan,
Di lamang ng salita, pati puso ay alay.

Paningi'y liwanagan, tanglawan ng 'yong ilaw,
Kahit lalim o taas, aming maunawaan,
Awa mo'y ipadama, dinggin ang aming dasal,
Hirap ay pagaanin, bigyang-tatag ang buhay.

Kami ay tinawag mo, na ikaw'y paglingkuran,
Sa bata't matatanda, makita'y 'yong larawan,
Ihatid sa kanila'y pag-asa't kalusugan,
Uunlad kaming lahat, payapang mabubuhay.

## Mga Antipona at Salmo

*Antipona 1*

Sa 'yong altar, Panginoon, tatanggapin ang tunay na hain.

*Salmo 51*

*(O Diyos, maawa ka sa akin)*

Ako'y kaawaan, O mahal kong Diyos,
Sang-ayon sa iyong kagandahang-loob;
Mga kasalanan ko'y iyong pawiin,
Ayon din sa iyong pag-ibig sa akin!
Linisin mo sana ang aking karumhan
At ipatawad mo yaring kasalanan!

Ang pagsalansang ko ay kinikilala,
Laging nasa isip ko at alaala.
Sa iyo lang ako nagkasalang tunay,
At ang nagawa ko'y di mo nagustuhan;

Kaya may matuwid ka na ako'y hatulan,
Marapat na ako'y iyong parusahan.
Ako'y masama na buhat nang iluwal,
Makasalanan na nang ako'y isilang.

Nais mo sa aki'y isang pusong tapat;
Puspusin mo ako ng dunong mong wagas.
Ako ay linisin, sala ko'y hugasan
At ako'y puputi nang walang kapantay.

Sa galak at tuwa ako ay puspusin;
At muling babalik ang galak sa akin.
Ang kasalanan ko'y iyo nang limutin,
Lahat kong nagawang masama'y pawiin.

Isang pusong tapat sa aki'y likhain,
Bigyan mo, O Diyos, ng bagong damdamin.
Sa iyong harapa'y h'wag akong alisin;
Ang Espiritu mo ang papaghariin.

Ang galak na dulot ng 'yong pagliligtas,

Ibalik at ako ay gawin mong tapat.
Kung magkagayon na, aking tuturuang
Sa iyo lumapit ang makasalanan.

Ingatan mo ako, Diyos kong Manunubos,
Ang pagliligtas mo'y galak kong ibabantog.
Turuan mo akong makapagsalita,
At pupurihin ka sa gitna ng madla.

Hindi mo na nais ang mga panghandog;
Sa haing sinunog di ka nalulugod.
Ang handog ko, O Diyos, na karapat-dapat
Ay ang pakumbaba't pusong mapagtapat.

Iyong kahabagan, O Diyos, ang Sion;
Yaong Jerusalem ay muling ibangon.
At kung magkagayon, ang handog na haing
Dala sa dambana, torong susunugin,
Malugod na ito'y iyong tatanggapin.

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

*Antipona*

Sa 'yong altar, Panginoon, tatanggapin ang tunay na hain.

*Antipona 2*

Ang lahi ng Israel ay magtatagumpay; matatamo nila ang kadakilaan.

*Awit: Isaias 45:15-25*

*(Ang mga tao sa lahat ng bansa ay magiging alagad ng Panginoon)*

Ang Diyos ng Israel,
Ang Tagapagligtas ng kanyang bayan,
Ay mahiwagang hindi kayang unawain.
Lahat ng gumagawa ng diyus-diyusan
Ay hahamakin at mapapahiya.

Ngunit ang Israel ay iyong ililigtas,
Ang tagumpay nila ay sa habang panahon
At kailanma'y hindi mapapahiya.

Ang PANGINOON, ang Diyos, ang lumikha ng kalangitan,
Siya rin ang lumikha ng daigdig,
Ginawa niya itong matatag at ito'y mananatili,
Ginawa niya iyong mainam na tirahan.

Siya ang may sabing "Akong PANGINOON lamang
Ang Diyos at wala nang iba pa.
Lahat ng salita ko'y sinasabi nang hayagan,
Isa man sa layunin ko'y hindi inililihim.
Hindi ko pinahirapan ang Israel
Sa paghanap sa akin.
Sinasabi kong lahat ang katotohanan
At inihahayag kung ano ang tama."

Sinabi ng PANGINOON, "Halikayong lahat na mga natitirang buhay mula sa lahat ng bansa:
Kayong mga mangmang
Na nagpapasan ng mga idolong kahoy
At dumadalangin sa mga diyos
Na hindi makapagliligtas.

Humarap kayo sa paglilitis.
Ipagtanggol ninyo ang inyong panig.
Magsanggunian kayo.
Sino ang makahuhula ng mga bagay na magaganap?
Hindi ba akong PANGINOON,
Ang Diyos na nagliligtas sa kanyang bayan?
Walang ibang Diyos maliban sa akin.

Lumapit kayong lahat sa akin
At kayo ay maliligtas,
Kayong mga tao sa buong daigdig.
Walang ibang Diyos maliban sa akin.

Ako ay tapat sa aking pangako at di magbabago,
At tutuparin ko ang aking mga pangako:
'Lahat ng tao ay luluhod sa aking harapan,
At mangangakong sila'y magtatapat sa akin!'
"Sasabihin nila, tanging nasa PANGINOON
Ang kapangyarihan at pagtatagumpay,

At mapapahiya sinumang sa kanya'y lalaban.
Ngunit ang lahi
Ng bansang Israel ay magtatagumpay,
Matatamo nila ang kadakilaan."

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

*Antipona*

Ang lahi ng Israel ay magtatagumpay; matatamo nila ang kadakilaan.

*Antipona 3*

Lumapit tayo sa harap ng Diyos; umawit sa kagalakan.

*Salmo 100*

*(Ang masayang awit ng mga pumapasok sa Templo ng Diyos)*

Umawit sa kagalakan ang lahat ng mga bansa!
Ang PANGINOON ay papurihan, paglingkuran siyang kusa;
Lumapit sa harap niya at umawit na may tuwa!

O ang PANGINOON ang ating Diyos!
Ito'y dapat na malaman,
Tayo'y kanya, kanyang lahat, tayong lahat na nilalang;
Lahat tayo'y bayan niya, kabilang sa kanyang kawan.

Pumasok sa kanyang templo na ang puso'y nagdiriwang,
Umaawit nagpupuri sa loob ng dakong banal;
Purihin ang ngalan niya at siya'y pasalamatan!

Mabuti ang PANGINOON, pag-ibig niya'y walang hanggan,
Siya'y Diyos na mabuti't laging tapat kailanman!

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

*Antipona*

Lumapit tayo sa harap ng Diyos; umawit sa kagalakan.

*Umupo*

## Pagbasa ng Salita ng Diyos

*Efeso 4:29-32*

Huwag kayong gumamit ng masamang pananalita; sikaping lagi na ang pangungusap ninyo'y yaong makabubuti at angkop sa pagkakataon upang pakinabangan ng makaririnig. At huwag ninyong dulutan ng pighati ang Espiritu Santo, sapagkat ito ang tatak ng Diyos sa inyo, ang katibayan ng inyong katubusan pagdating ng takdang araw. Alisin na ninyo ang lahat ng sama ng loob, galit at poot; huwag na kayong mambubulyaw, manlalait, at mananakit ng damdamin ng kapwa. Sa halip, maging mabait kayo at maawain sa isa't isa, at magpatawaran, tulad ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos sa pamamagitan ni Kristo.

*Tugunan*

Sa pagdating ng umaga, ako ay kaawaan.

— Sa pagdating ng umaga, ako ay kaawaan.

Ituro sa akin ang dapat kong tahaking daan,

— ako ay kaawaan.

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

— Sa pagdating ng umaga, ako ay kaawaan.

*Tumayo*

## Papuring Awit ni Zacarias

*Antipona*

Nilingap ng Diyos at pinalaya ang kanyang bayan.

*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*

Nilingap ng Diyos at pinalaya ang kanyang bayan.

## Pangkalahatang Panalangin

Sa pamamagitan ng kanyang krus, naghatid ng kaligtasan ang Panginoong Hesus sa sangkatauhan. Dinadakila natin siya at may pananalig tayong dumalangin sa kanya:

— Panginoon, ibuhos sa amin ang iyong awa.

Kristo, papag-alabin sa amin ang init ng iyong liwanag,
at huwag mapahamak sa anumang masama.

— Panginoon, ibuhos sa amin ang iyong awa.

Bantayan ang aming mga iniisip, salita at asal
at gawin itong kaaya-aya sa iyong paningin sa araw na ito.

— Panginoon, ibuhos sa amin ang iyong awa.

Huwag ituon ang iyong pansin sa aming kasalanan,
linisin mo kami sa aming pagkukulang.

— Panginoon, ibuhos sa amin ang iyong awa.

Sa iyong pagkamatay sa krus at muling pagkabuhay,
pagkalooban kami ng kasiyahang dulot ng Espiritung Banal.

— Panginoon, ibuhos sa amin ang iyong awa.

*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,
ginapi mo ang dilim ng kamangmangan
sa pamamagitan ng liwanag ng iyong Salita.
Palakasin sa aming puso
ang pananampalatayang kaloob mo,
at huwag hayaang ang anumang tukso
ay pumawi sa init ng pag-ibig
na sa ami'y pinagningas mo.
Hinihiling namin ito 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*