*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*

# Liturgy of the Hours

## Panalangin sa Takipsilim

Ika-14 ng Enero, 2026

{ Ika-1 Miyerkules sa Karaniwang Panahon }

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

Aming Amang Dakila, na sa mundo'y lumikha,
Kasaganaa'y dulot sa biyaya ng lupa,
Papuri ay tanggapin dahil sa pagpapala.
Ang buhay ay sagana sa iyong pagkalinga.

Anak ng D'yos at Tao, sa daigdig nabuhay,
Nagpakain sa gutom, madla ay tinulungan,
Ang pag-ibig mo nawa ay aming matagpuan,
Sa pagtulong sa kapwa, luha ay mapahiran.

O Espiritung Banal, liwanag ka at tanglaw,
Sa mga naghahanap ng landasin at gabay,
Sa 'min ay ituro mo, ang tamang kaisipan
Upang kami'y mamunga ng gawang kabutihan.

*Umupo o tumayo*

## Mga Antipona at Salmo

*Antipona 1*

Ang Panginoon ang aking tanglaw at kanlungan, sino ang aking katatakutan?

*Salmo 27*

*(Katabi natin ang Diyos sa mga panganib)*

*I*

Tanglaw ko'y ang PANGINOON, aking kaligtasan,
Kaya walang takot ako kaninuman;
Sa mga panganib kanyang iingatan,
Kaya naman ako'y walang agam-agam.

Kung ang aking buhay ay pagtatangkaan,
Niyong masasama, sila'y mabubuwal;
Kahit salakayin ako ng kaaway,
Magtitiwala rin ako sa Maykapal.

Isang bagay lamang ang aking mithiin,
Isang bagay itong sa PANGINOON hiniling:
Ang ako'y lumagi sa banal na templo
Upang kagandahan niya'y mamasdan ko
At yaong patnubay niya ay matamo.

Iingatan ako kapag may bagabag,
Sa banal na templo'y iingatang ligtas;
Itataas niya sa batong matatag.
Ako'y magwawagi sa aking kaaway.

Sa templo'y may galak ako na sisigaw
Magpupuri akong may handog na taglay;
Sa PANGINOON sasamba't aking aawitan.

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

*Antipona*

Ang Panginoon ang aking tanglaw at kanlungan, sino ang aking katatakutan?

*Antipona 2*

Inaasam kong makita ka, Panginoon; huwag kang tumalikod sa akin.

*II*

O Diyos, ako'y dinggin sa aking pagtawag,
Lingapin mo ako, sa aki'y mahabag.
Ang paanyaya mo'y, "Lumapit sa akin."

Huwag kang magkukubli't kita'y hahanapin!
H'wag kang magagalit, huwag mong itatakwil
Akong katulong mo at iyong alipin;

Tagapagligtas ko, h'wag akong lisanin!
Maiwan man ako ng aking magulang,

May PANGINOON pa akong aasahan.

Sa dapat kong gawin, ako ay turuan,
Sa ligtas na landas ay doon samahan,
Pagkat naglipana ang aking kaaway.
Huwag akong bayaan sa mga kalaban,
Na kung lumulusob ang dalang sandata'y
Mga pagbabanta't kasinungalingan.

Ako'y nananalig na bago mamatay
Masasaksihan ko ang 'yong kabutihan
Na igagawad mo sa mga hinirang.
Sa PANGINOONG Diyos tayo'y magtiwala!
Ating patatagin ang paniniwala;
Tayo ay umasa sa kanyang kalinga!

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

*Antipona*

Inaasam kong makita ka, Panginoon; huwag kang tumalikod sa akin.

*Antipona 3*

Siya ang panganay na Anak ng sangnilikha; upang sa lahat ng bagay, siya'y maging dakila.

*Awit: Colosas 1:12-20*

*(Si Kristo ang panganay na Anak ng sangnilikha at ng mga patay)*

Magpasalamat kayo sa Ama,
Sapagkat minarapat niyang ibilang kayo sa mga hinirang
Na magmamana ng kaharian ng kaliwanagan.

Iniligtas niya tayo
Sa kapangyarihan ng kadiliman
At inilipat sa kaharian ng kanyang minamahal na Anak.
Sa pamamagitan ng Anak, tayo'y pinalaya
At pinatawad sa ating mga kasalanan.

Si Kristo ang larawan ng Diyos na di-nakikita,
At siyang may kapangyarihan sa lahat ng nilikha.

Sapagkat ang lahat ng nasa langit at nasa lupa,
Nakikita man o hindi;

Pati ang mga naghahari at namamahala,
Mga namumuno at may kapangyarihang espirituwal
Ay pawang nilikha ng Diyos
Sa pamamagitan niya at para sa kanya.
Siya'y una sa lahat, at sa kanya nasasalalay
Ang kaayusan ng lahat ng bagay.

Siya ang ulo ng simbahan na kanyang katawan.
Siya ang Una, ang panganay na Anak —
Ang unang nabuhay na muli
Upang siya ang maging pinakadakila sa lahat ng bagay.

Ipinasiya ng Diyos na ang kanyang kalikasan
Ay manatili rin sa Anak,
At inibig niyang ang sandaigdigan ay makipagkasundo sa kanya
sa pamamagitan ng Anak.
Sa pamamagitan ng pagkamatay nito sa krus,
Nagkasundo nga ang Diyos at ang lahat ng nilikha
Sa langit at sa lupa.

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

*Antipona*

Siya ang panganay na Anak ng sangnilikha; upang sa lahat ng bagay, siya'y maging dakila.

*Umupo*

## Pagbasa ng Salita ng Diyos

*Santiago 1:19-25*

Tandaan ninyo ito, mga kapatid kong minamahal: matuto kayong makinig, dahan-dahan sa pagsasalita, at huwag agad magagalit. Sapagkat ang galit ay di nakatutulong sa tao upang maging matuwid sa paningin ng Diyos. Kaya't talikdan ninyo ang inyong maruruming gawa at alisin ang masasamang asal, at buong pagpapakumbabang tanggapin ang salita ng Diyos na natanim sa inyong puso. Ito ang makapagliligtas sa inyo.

Mamuhay kayo ayon sa salita ng Diyos. Kung ito'y pinakikinggan lamang ninyo ngunit hindi isinasagawa, dinadaya ninyo ang inyong sarili. Sapagkat ang nakikinig lamang ng salita at hindi nagsasagawa nito ay katulad ng isang taong humarap sa salamin at umalis matapos makita ang sarili. Agad nalilimutan ang kanyang ayos. Ngunit ang nagsasaliksik at patuloy na nagsasagawa ng kautusang sakdal at nagpapalaya sa tao — at hindi isang tagapakinig lamang na pagkatapos ay nakalilimot — ang taong iyan ang pagpapalain ng Diyos sa lahat niyang gawain.

*Tugunan*

Angkinin akong muli, Panginoon, at sa aki'y maawa.

— Angkinin akong muli, Panginoon, at sa aki'y maawa.

Huwag akong itakwil kasama ng masasama,

— at sa aki'y maawa.

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

— Angkinin akong muli, Panginoon, at sa aki'y maawa.

*Tumayo*

## Papuring Awit ni Maria

*Antipona*

Gumawa sa akin ng mga dakilang bagay ang Makapangyarihan, at Banal ang kanyang pangalan.

*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*

Gumawa sa akin ng mga dakilang bagay ang Makapangyarihan, at Banal ang kanyang pangalan.

## Pangkalahatang Panalangin

Sa lahat ng ating ginagawa papurihan ang ngalan ng Panginoon sapagkat iniingatan niya ang kanyang sambayanan ng pag-ibig niyang walang hangganan. Idalangin natin:

— Panginoon, ipadama sa amin ang iyong pagmamahal.

Panginoon, alalahanin mo ang iyong Simbahan,
iadya mo kami sa masasama at paunlarin sa iyong pagmamahal.

— Panginoon, ipadama sa amin ang iyong pagmamahal.

Kilalanin ka nawa ng lahat ng bansa, bilang iisang Diyos na totoo, at si Hesus na iyong Anak, bilang Mesiyas na isinugo mo.

— Panginoon, ipadama sa amin ang iyong pagmamahal.

Gawaran ang aming mga kapwa-tao ng kasaganaan,
pagkalooban sila ng buhay at ligayang walang hanggan.

— Panginoon, ipadama sa amin ang iyong pagmamahal.

Damayan ang mga binabagabag ng mabibigat na gawain at pang-araw-araw na pasanin,

panatilihin ang dangal ng manggagawa.

— Panginoon, ipadama sa amin ang iyong pagmamahal.

Buksan ang pintuan ng iyong awa sa mga yumao sa araw na ito, at tanggapin sila sa kaharian mo.

— Panginoon, ipadama sa amin ang iyong pagmamahal.

*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,
tunghayan mo kami sa gabi at araw.
Sa gitna ng mga pagbabago sa buhay,
palakasin mo kami at patatagin
ng iyong di-nagbabagong pagmamahal.
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*