Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim I

Ika-22 ng Agosto, 2026

{ Ika-21 Linggo 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

Ngayon kami sa Diyos ay nagpapasalamat
Puso at mga kamay, at pati yaring palad;
Sa kanyang mga gawa, mundo ay nagagalak
At magpahanggang ngayoy pag-ibig niya'y lahad.

Lagi nawang makapiling ang mapagpalang Diyos
Upang ang kapayapaan ng puso'y malubos;
Ilayo sa masama, gabayan sa pagsubok
Hanggang ating makamit ang langit na kaloob.

Papuri t pasasalamat sa Amang Dakila
At sa Bugtong na Anak na sa ati'y bumaba,
Sa Espiritu Santong tuwa't lakas ng madla;
Naghahari ang Diyos sa langit at sa lupa.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Tulad ng nagbabagang kamanyang, Panginoon, dalangin ko nawa'y bigyan ng tugon.

Salmo 141:1-9

(Panalangin sa panahon ng panganib)

Sa iyo, PANGINOON, ako'y dumadalangin
Sa aking pagtawag, ako sana'y dinggin.
Ang aking dalangin sana'y tanggapin mo,
Masarap na samyong handog na insenso;
Ariing panggabing handog ko sa iyo.

O PANGINOON ko, bibig ko'y bantayan,
Ang mga labi ko'y lagyan mo ng bantay.
Huwag mong babayaang ako ay matukso,
Sa gawang masama ay magumon ako;
Ako ay ilayo, iiwas sa lilo,
Sa handaan nila'y nang di makasalo.

Pagka't may pag-ibig, ang mabuting tao
Pwedeng magparusa't pagwikaan ako,
Nguni't ang masama ay hindi ko ibig
Na ang aking ulo'y buhusan n'ya ng langis;
Pagka't ang dalangin at lagi kong hibik,
Ay laban sa gawa niyang malulupit.

Kung sila'y bumagsak tuloy na hatulan,
Maniniwala na ang mga nilalang
Na ang salita mo ay katotohanan.
Tulad ng panggatong na pira-piraso,
Sa pinaglibinga'y kakalat ang buto.

Di ako hihinto, n'yaring pananalig,
Ang pag-iingat mo'y aking ninanais,
H'wag mong itutulot, buhay ko'y mapatid.
Sa mga patibong ng taong balakyot,
Ingatan mo ako, ilayo mong lubos.

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

Antipona

Tulad ng nagbabagang kamanyang, Panginoon, dalangin ko nawa'y bigyan ng tugon.

Antipona 2

Panginoon, ikaw ang aking tanggulan; ikaw lamang ang nais ko sa buhay.

Salmo 142

(Ikaw, Panginoon, ang aking tanggulan)

Ako ay humingi ng tulong sa Diyos,

Ako ay dumaing, sa kanya'y lumuhog;
Ang aking dinala'y lahat kong hinaing,
At ang sinabi ko'y pawang suliranin.

Nang ako ay halos wala nang pag-asa,
Ang dapat kong gawi'y nalalaman niya.
Sa landas na aking pinagdaraanan,
May handang patibong ang aking kaaway.

Sa aking paligid, nang ako'y lumingon,
Wala ni isa man akong makatulong.
Wala kahit isa na magsasanggalang,
Ni magmalasakit na kahit sinuman.

Ako ay humibik, sa PANGINOON dumaing,
Sa Tagapagligtas, ako'y dumalangin,
Pagkat siya lamang ang lunas sa akin.
Dinggin ang hibik ko, ako ay tulungan,
Pagkat halos ako'y di makagulapay.
Iligtas mo ako sa mga kaaway,
Na mas malalakas ang mga katawan.

Sa suliranin ko, ako ay hanguin
At ang pangalan mo'y aking pupurihin,
Sa gitna ng madlang mga lingkod mo rin
Sa kabutihan mong ginawa sa akin!

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

Antipona

Panginoon, ikaw ang aking tanggulan; ikaw lamang ang nais ko sa buhay.

Antipona 3

Nagpakababa ang Panginoong Hesus, at siya'y itinampok ng Diyos.

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.

Antipona

Nagpakababa ang Panginoong Hesus, at siya'y itinampok ng Diyos.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 11:25, 30-36

Mga kapatid, may isang hiwaga na ibig kong malaman ninyo para hindi maging mataas ang palagay ninyo sa inyong sarili. Dati, masuwayin kayo sa Diyos, ngunit ngayo'y kinahahabagan sa panahon ng pagsuway ng mga Judio. Gayon din naman, sila'y naging masuwayin ngayong kayo'y kinahahabagan upang sila'y kahabagan din. Sapagkat hinayaan ng Diyos na maalipin ng kanilang kasalanan ang lahat ng tao upang maipadama sa kanila ang kanyang habag.

Napakasagana ng kayamanan ng Diyos! Di matarok ang kayamanan, karunungan at kaalaman ng Diyos! Hindi malirip ang kanyang mga panukala at pamamaraan! Gaya ng nasusulat: "Sapagkat sino ang nakaalam sa pag-iisip ng PANGINOON. O sino ang naging tagapayo niya? Sino ang nakapagkaloob ng

anuman sa Diyos para siya nama'y gantimpalaan?"

Sapagkat mula sa kanya at sa pamamagitan niya at sa kanya ang lahat ng bagay. Sa kanya ang karangalan magpakailanman.

Amen.

Tugunan

Panginoon, puso nami'y tigib ng paghanga habang pinagninilayan ang iyong mga gawa.

— Panginoon, puso nami'y tigib ng paghanga habang pinagninilayan ang iyong mga gawa.

Pinupuri namin ang karunungang sa kanila'y lumalang,

— habang pinagninilayan ang iyong mga gawa.

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

— Panginoon, puso nami'y tigib ng paghanga habang pinagninilayan ang iyong mga gawa.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Kayo po ang Kristo, ang Anak ng Diyos na buhay. Mapalad ka, Simeon na anak ni Jonas!

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

Kayo po ang Kristo, ang Anak ng Diyos na buhay. Mapalad ka, Simeon na anak ni Jonas!

Pangkalahatang Panalangin

Bigyang-papuri natin ang iisang Diyos-Ama, Anak, at Espiritu Santo at sa ating kahinaa'y idalangin natin:

— Panginoon, samahan mo ang iyong bayan.

Amang Banal at Makapangyarihan, manahan nawa sa lupa ang iyong katarungan,
upang mabuhay ang iyong bayan sa ganda ng kapayapaan.

— Panginoon, samahan mo ang iyong bayan.

Mapalapit nawa ang bawat bansa sa iyong kaharian,
upang ang lahat ng tao'y magtamo ng kaligtasan.

— Panginoon, samahan mo ang iyong bayan.

Mabuhay nawa ang mga mag-asawa sa kapayapaan,
at umunlad na magkatuwang sa pagmamahalan.

— Panginoon, samahan mo ang iyong bayan.

Panginoon, gantimpalaan mo nawa ang lahat ng nakagawa sa amin ng kabutihan,
at gawaran mo sila ng buhay na walang hanggan.

— Panginoon, samahan mo ang iyong bayan.

Maawa ka sa mga biktima ng alitan at digmaan,
pagkalooban mo sila ng makalangit na kapayapaan.

— Panginoon, samahan mo ang iyong bayan.

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,
tulungan kaming hanapin
ang mga pagpapahalagang tunay
na aakay sa amin sa walang katapusang kaligayahan
sa gitna nitong mundo na nagbabago at napaparam.
Sa pagnanasa namin sa iyong pangako,
pag-isahin mo ang aming isipan at puso.
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