Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-11 ng Hunyo, 2025

{ Paggunita kay San Bernabe, apostol }

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

O sambahin ang hari na makapangyarihan,
Tagapagtanggol natin at ang tanging sanggalang,
O ipagbunyi natin kanyang kaliwanagan,
Sa gitna man ng dilim, siya'y papupurihan.

Ang daigdig na ito ay nilikha ng Diyos,
Ayon sa kanyang piano, na di kayang matarok,
Ano'ng dilang uusal sa biyaya n'yang dulot
Kahit sa kalikasa'y dumadaloy ang handog.

Sa 'yo nagtitiwala, di kami binibigo,
Awa mo ay sagana, sa 'mi'y di lumalayo,
Lakas nami't pag-ibig, alay nami'y pagsuyo,
Ang lagi kang sambahi'y kasiyahan ng puso.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Taimtim tayong naghihintay sa katuparan ng ating pag-asa, ang maluwalhating pagbabalik ng ating Tagapagligtas.

Salmo 62

(Ang kapayapaan sa Diyos)

Sa Diyos lamang ako tanging umaasa;
Ang kaligtasa'y nagbubuhat sa kanya.
Tanging siya lamang ang Tagapagligtas,
Tagapagtanggol ko at aking kalasag;
Akin ang tagumpay sa lahat ng oras!

Gaano katagal bang inyong babakahin
Yaong isang tao na nais lupigin,
Upang siya'y lubusang wasaki't ibagsak
Itulad sa isang bakod na nawasak?

Nais lamang ninyong siya ay siraan,
Sa inyong adhikang ibaba ang dangal;
Ang magsinungaling ang inyong kasiyahan.
Pangungusap ninyo kunwa'y pagpapala,
Subalit sa puso'y inyong sinusumpa.

Tanging sa Diyos lang ako umaasa;
Ang aking pag-asa'y tanging nasa kanya.
Tanging siya lamang ang Tagapagligtas,
Tagapagtanggol ko at aking kalasag.
Akin ang tagumpay sa lahat ng oras!

Ang kaligtasan ko't aking karangalan
Ay buhat sa Diyos, nasa kanya lamang;
Malakas ko siyang tagapagsanggalang,
Matibay na muog na aking kanlungan.
Mga kababayan, sa lahat ng oras
Magtiwala sa Diyos; sa kanya ilagak
Ang inyong pasaning ngayo'y dinaranas;
Siya ang kublihang sa ati'y lulunas.

Ang taong nilalang ang nakakawangis
Ay yaong hiningang madgling mapatid.
Pagsamahin mo ma't dalhin sa timbangan,
Katumbas na bigat ay hininga lamang.

H'wag kang magtiwala sa gawang marahas,
Ni sa panghaharang, umasang uunlad;
Kahit umunlad pa ang 'yong kabuhayan
Ang lahat ng ito'y di dapat asahan.

Hindi na miminsang aking napakinggan
Na taglay ng Diyos ang kapangyarihan,
At di magbabago kanyang pagmamahal.
Ayon sa ginawa ng sinumang tao
Doon nababatay ang gantimpala mo.

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

Antipona

Taimtim tayong naghihintay sa katuparan ng ating pag-asa, ang maluwalhating pagbabalik ng ating Tagapagligtas.

Antipona 2

Ibaling nawa sa atin ng Diyos ang kanyang busilak na mukha at busugin tayo ng kanyang mga pagpapala.

Salmo 67

(Ang mga tao sa lahat ng bansa ay sasamba sa Panginoon)

O Diyos, pagpalain kami't kahabagan,
Kami PANGINOO'y iyong kaawaan,
Upang sa daigdig mabatid ng lahat
Ang iyong kalooban at ang pagliligtas.

Purihin ka nawa ng lahat ng tao,
Purihin ka nila sa lahat ng dako.

Nawa'y purihin ka ng mga nilikha,
Pagkat matuwid kang humatol sa madla;
Ikaw ang patnubay ng lahat ng bansa.

Purihin ka nawa ng lahat ng tao,
Purihin ka nila sa lahat ng dako.

Nag-aning mabuti ang mga lupain,
Pinagpala kami ng PANGINOON, Diyos namin!
Ang lahat sa ami'y iyong pinagpala,
Nawa'y igalang ka ng lahat ng bansa.

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

Antipona

Ibaling nawa sa atin ng Diyos ang kanyang busilak na mukha at busugin tayo ng kanyang mga pagpapala.

Antipona 3

Sa pamamagitan ni Kristo ay nilikha ang lahat at siya ang may

hawak ng lahat ng nalikha sa pamamagitan niya.

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

Sa pamamagitan ni Kristo ay nilikha ang lahat at siya ang may hawak ng lahat ng nalikha sa pamamagitan niya.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Pedro 5:5b–7

Magpakababa kayong lahat at maglingkod sa isa't isa, ayon sa nasusulat:

"Kinamumuhian ng Diyos ang palalo,
at kinalulugdan niya ang mababang-loob."

Kaya nga, pasakop kayo sa kapangyarihan ng Diyos at dadakilain niya kayo pagdating ng takdang panahon. Ipagkatiwala ninyo sa kanya ang inyong mga kabalisahan sapagkat siya ang kumukupkop sa inyo.

Humanda kayo at magbantay. Ang diyablo na kaaway ninyo ay parang leong umaatungal at aali-aligid na humahanap ng masisila. Labanan ninyo siya at magpakatatag kayo sa inyong pananalig sa Diyos. Tulad ng alam ninyo, hindi lamang kayo ang nagtitiis ng ganitong kahirapan, kundi pati ang inyong mga kapatid sa buong daigdig. Pagkatapos ninyong magtiis ng maikling panahon, ang Diyos na bukal ng lahat ng pagpapala, ang siyang magbibigay sa inyo ng kaganapan, katatagan, at isang saligang matibay at di matitinag. Siya rin ang humirang sa inyo upang makihati kayo sa kanyang walang hanggang kaluwalhatian kasama ni Kristo. Sa kanya ang kapangyarihan magpakailanman! Amen.

Tugunan

Angkinin mo kami, Panginoon, at itangi sa iyong paningin.

— Angkinin mo kami, Panginoon, at itangi sa iyong paningin.

Pagbuklurin kami sa ilalim ng iyong kandili at kami'y angkinin,

— at itangi sa iyong paningin.

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

— Angkinin mo kami, Panginoon, at itangi sa iyong paningin.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Panginoon, sa lakas ng iyong bisig, pangalatin mo ang mga palalo ang isipan at itaas ang mga nasa abang kalagayan.

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

Panginoon, sa lakas ng iyong bisig, pangalatin mo ang mga palalo ang isipan at itaas ang mga nasa abang kalagayan.

Pangkalahatang Panalangin

Minamahal na mga kapatid, magalak tayo sa ating Diyos sapagkat natutuwa siya sa pagkakaloob ng mga pagpapala sa kanyang bayan. Taimtim tayong dumalangin:

— Panginoon, paunlarin sa amin ang iyong biyaya at kapayapaan.

Walang hanggang Diyos, tila isang araw lamang sa iyo ang sanlibong taon,
ipaalala sa amin na tulad ang buhay ng isang bulaklak na sa umaga'y namumukadkad ngunit pagdating ng gabi'y namamatay.

— Panginoon, paunlarin sa amin ang iyong biyaya at kapayapaan.

Bigyan ng pagkain ang iyong bayan upang maibsan ang kanilang kagutuman,
at ng buhay na inuming pumapatid ng kanilang pagkauhaw sa habang panahon.

— Panginoon, paunlarin sa amin ang iyong biyaya at kapayapaan.

Matagpuan nawa at makamtan ng mga tapat sa iyo ang mga makalangit na bagay,
at gabayan ang kanilang gawain tungo sa iyong kadakilaan.

— Panginoon, paunlarin sa amin ang iyong biyaya at kapayapaan.

Pagkalooban mo kami ng magandang panahon, Panginoon, upang aming matamasa ang bunga ng daigdig na sa ami'y iyong iniukol.

— Panginoon, paunlarin sa amin ang iyong biyaya at kapayapaan.

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,
si San Bernabeng puspos ng Espiritu Santo
at pananampalatayang matibay
ay sinabi mong ibukod upang gampanan
ang pag-akit sa mga bansa.
Ang Mabuting Balita na masigasig
niyang inilahad ay patuloy nawang
maipahayag at totohanang matupad
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