Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-3 ng Abril, 2026

{ Biyernes Santo }

Liturgy of the Hours
EBREVIARY

Ang Panalangin sa Takipsilim ay darasalin lamang ng mga hindi nakiisa sa pagdiriwang ng Pasyon ng Panginoon

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

(Himig: Were You There)

Nasa'n ka nang ipako si Hesus?
Nasa'n ka nang ipako si Hesus?
O... minsan, ako'y nangingilabot, minsan
Nasa'n ka nang ipako si Hesus?

Nasa'n ka nang ilibing si Hesus?
Nasa'n ka nang ilibing si Hesus?
O... minsan, ako'y nangingilabot, minsan
Nasa'n ka nang ilibing si Hesus?

Nasa'n ka nang libingan n'ya'y buksan?
Nasa'n ka nang libingan n'ya'y buksan?
O... minsan, ako'y nangingilabot, minsan
Nasa'n ka nang libingan n'ya'y buksan?

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Tingnang mabuti, lahat kayong mga bansa, tingnan ang aking pagpapakasakit na ginawa.

Salmo 116:10-19

(Pagpapasalamat sa Templo)

Laging buhay ang pag-asa, patuloy ang pananalig,
Bagama't ang aking sabi'y, "Ako'y ganap nang nalupig."

Bagama't ako'y takot, nasasabi ko kung minsan,
"Wala kahit isang tao na dapat pagtiwalaan."

Sa Diyos ko't PANGINOON, anong aking ihahandog,
Sa lahat ng kabutihan na sa akin ay kaloob?
Ang handog ko sa dambana, ay inumin na masarap,
Bilang aking pagkilala sa ginawang pagliligtas.

Sa tuwinang magtitipon ang lahat ng kanyang hirang,
Ang anumang pangako ko, ay doon ko ibibigay.
Masakit sa kalooban ng PANGINOON kung may papanaw,
Kahit ito ay iisa, labis siyang magdaramdam.

PANGINOON, naririto akong inyong abang lingkod,
Katulad ng aking ina, maglilingkod akong lubos;
Yamang ako'y iniligtas, kinalinga at tinubos.
Ako ngayo'y maghahandog ng haing pasasalamat,
Ang handog kong panalangi'y sa iyo ko ilalagak.

Kapag nagsasama-sama ang lahat ng iyong hirang,
Sa templo sa Jerusalem, ay doon ko ibibigay
Ang anumang pangako kong sa iyo ay binitiwan.

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

Antiponana

Tingnang mabuti, lahat kayong mga bansa, tingnan ang aking pagpapakasakit na ginawa.

Antipona 2

Ang kaluluwa ko'y naninimdim, ang puso ko'y sinisiil.

Salmo 143:1-11

(Panalangin sa kapighatian)

Dinggin mo, O PANGINOON, ang aking dalangin,
Tapat ka't matuwid, kaya ako'y dinggin.
Itong iyong lingkod, h'wag mo nang subukin,
Batid mo nang lahat, kami ay salarin.

Ako ay inusig ng aking kaaway,
At ako ay lubos niyang napipilan;

Sa dilim na dako, ako ay nakulong,
Tulad ko'y patay nang mahabang panahon.
Ako ay handa nang magtaas ng kamay,
Sapagkat wala nang pag-asa ang buhay.

Araw na lumipas, aking nagunita,
At naalaala ang iyong ginawa,
Sa aking isipa'y gumuhit na bigla!
Ako'y dumalangin na taas ang kamay,
Parang tuyong lupa ang diwa kong uhaw.

Nawala nang lahat ang aking pag-asa,
Kaya naman, PANGINOON, ako'y dinggin mo na!
Kung ikaw'y magkubli, baka ang hantungan
Ako ay tanghaling malamig na bangkay,
At ang tunguhin ko'y madilim na hukay.

Ako ay umasa, sa 'yo nagtiwala,
Na kung umumaga'y ipagugunita

Yaong pag-ibig mo na lubhang dakila.
Ang aking dalangin na sa iyo'y hibik,
Patnubayan ako sa daang matuwid.

Ako ay umasang 'yong isasanggalang,
Kaya iligtas mo ako sa kaaway.
Ikaw ang aking Diyos, ako ay turuan
Na aking masunod ang 'yong kalooban;
Ang Espiritu mo'y maging aking tanglaw
Sa aking paglakad sa ligtas na daan.

Ikaw ay nangakong ako'y ililigtas,
Pagkat dakila ka, iligtas mo agad;
Iligtas mo ako sa mga bagabag.

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

Antipona

Ang kaluluwa ko'y naninimdim, ang puso ko'y sinisiil.

Antipona 3

Nang masipsip ni Hesus ang alak ay sinabi niya: "Naganap na!"
Iniyukayok niya ang kanyang ulo at nalagutan ng hininga.

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

Nang masipsip ni Hesus ang alak ay sinabi niya: "Naganap na!"
Iniyukayok niya ang kanyang ulo at nalagutan ng hininga.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Pedro 2:21-24

Nang si Kristo ay magtiis para sa inyo, binigyan niya kayo ng halimbawang dapat tularan. Hindi siya gumawa ng anumang kasalanan o nagsinungaling kailanman. Nang siya'y alipustain, hindi siya gumanti. Nang siya'y pahirapan, hindi siya nagbanta.

Nanalig siya sa Diyos na makatarungan. Sa kanyang pagkamatay sa krus, dinala niya ang bigat ng ating mga kasalanan upang tuluyan na nating iwan ang pagkakasala at mamuhay ayon sa kalooban ng Diyos. Kayo'y gumaling sa pamamagitan ng kanyang mga sugat.

Antipona

Para sa ating kapakanan, si Kristo'y naging masunurin hanggang kamatayan, hanggang kamatayan sa krus.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Noong tayo'y naging kanyang mga kaaway, ipinagkasundo na niya tayo sa kanyang sarili sa pamamagitan ng kamatayan ng kanyang Anak.

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

Noong tayo'y naging kanyang mga kaaway, ipinagkasundo na niya tayo sa kanyang sarili sa pamamagitan ng kamatayan ng kanyang Anak.

Pangkalahatang Panalangin

Ngayo'y inaalala natin ang kamatayan ng ating Panginoong Hesukristo, na siyang pinanggalingan ng bagong buhay ng buong sandaigdigan. Tumawag tayo sa Diyos Ama at ating wikain:

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Gawaran ng pagkakaisa ang iyong Simbahan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Ang aming Santo Papa N. ay iyong pangalagaan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Sa pamamagitan ng iyong Espiritu, pakabanalin mo ang iyong sambayanan, ang mga mananampalataya at buong kaparian.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Dagdagan ang pananampalataya at pang-unawa ng mga nasa inyong paggabay.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Tipunin ang lahat ng mga Kristiyano sa nagkakaisang ugnayan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Akayin ang mga Hudyo sa ganap na kaligtasan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Ang mga hindi pa nakakikilala kay Kristo ay liwanagan ng iyong kaluwalhatian.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Ipakita ang mga tanda ng iyong pagmamahal sa sangnilikha sa mga taong nag-aalinlangan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Ang isipan at puso ng mga namamahala sa amin ay iyong gabayan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Kalingain ang mga naguguluhan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

Ang mga yumao ay iyong kaawaan.

— Sa pamamagitan ng pagpapalang tinamo ng kamatayan ng iyong Anak, Panginoon, kami ay pakinggan.

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

Amang makapangyarihan,
tunghayan nang buong pag-ibig
ang sambayanan mo
gaya ng pag-ibig na ipinamalas
sa amin ni Hesukristonang ipaubaya
niya ang sarili sa mga masasamang tao
at nagpakasakit sa krus ng Kalbaryo.
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