Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-18 ng Disyembre, 2025

{ Ika-3 Huwebes sa Panahon ng mga Adbiyento }

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

Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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."

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

Panalangin sa Umaga

AWIT

Pagdating ng umaga, ang lagi nating dasal
Si Kristo'y dakilain, sa gawang nakaatang,
Sa paglipas ng gabi, sa pagdating ng araw,
Si Kristo'y dakilain, siya ay papurihan.

Umawit ng papuri, nang may tuwa at galak,
Si Kristo'y dakilain, ng pusong lumiliyag,
Mapapawi ang takot, mundo ay liliwanag,
Si Kristo'y dakilain, ng bayang iniligtas.

Kahit lupa at dagat, maging ang kalangitan,
Si Kristo'y dakilain, masayang aawitan,
Mula sa kalaliman, hanggang kaitaasan,
Si Kristo'y dakilain, siya ay papurihan.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

O Panginoon, ang kaluluwa ko'y sa iyo ko itinataas; halina't sagipin ako sapagkat ikaw ang aking tanggulan at aking lakas.

Salmo 87

(Ang Jerusalem ang ina nating lahat)

Sa Bundok ng Sion,
Itinayo ng Diyos ang banal na lungsod,
Ang lungsod na ito'y
Higit niyang mahal sa alinmang bayan ng angkan ni Jacob.
Kaya't iyong dinggin
Ang ulat sa iyong mabubuting bagay, O lungsod ng Diyos:

"Pag itinala ko yaong mga bansang sa iyo'y sasama,
Aking ibibilang ang bansang Egipto at ang Babilonia;
Ibibilang ko rin yaong Filistia, Tiro at Etiopia."
At tungkol sa Sion, yaong sasabihi'y,
"Ang lahat ng bansa ay masasakupan,

Siya'y palalakasin at patatatagin ng Kataas-taasan."
Ang PANGINOON ay gagawa ng isang talaan
Ng lahat ng taong doo'y mamamayan,
Ang lahat ng ito ay magsisiawit at pawang sasayaw.

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

Antipona

O Panginoon, ang kaluluwa ko'y sa iyo ko itinataas; halina't sagipin ako sapagkat ikaw ang aking tanggulan at aking lakas.

Antipona 2

O Panginoon, ang mga naghintay sa iyong pagdating ay dulutan ng pagpapala; mangyaring ang iyong mga propeta'y mapatunayang tama.

Awit: Isaias 40:10-17

(Ang Mabuting Pastol: Diyos na Kataas-taasan at Pinakamarunong)

Dumarating ang PANGINOON na Makapangyarihan
Taglay ang gantimpala sa mga hinirang.

At tulad ng pastol,
Yaong kawan niya ay kakalingain,
Sa sariling bisig
Yaong mga tupa'y kanyang titipunin;
Sa kanyang kandungan ay pagyayamanin
At papatnubayan ang tupang may supling.

Sino ang sumukat ng tubig sa dagat sa kanyang palad?
Sino ang makasusukat sa lawak ng kalangitan?
Sinong makapaglalagay ng lahat ng lupa sa isang sisidlan?
Sa bundok at burol ay sino kaya ang makatitimbang?

Sino ang makapagsasabi ng dapat gawin ng PANGINOON?
May makapagtuturo ba o makapagpapayo sa kanya?
At sino ang kanyang sinangguni para malaman
Ang dapat niyang gawin sa alinmang bagay?
Di ba ninyo alam, sa harap ng PANGINOON
ang alinmang bansa ay walang kabuluhan?

Tulad ng isang patak ng tubig sa isang sisidlan
Ang mga pulo ay parang alikabok lamang ang timbang.

Ang lahat ng hayop sa gubat ng Libano
Ay kulang pang panghandog, at sapat na panggatong
Ang lahat ng kahoy sa bundok na ito.
Sa kanyang harapan ay walang halaga ang lahat ng bansa.

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

Antipona

O Panginoon, ang mga naghintay sa iyong pagdating ay dulutan ng pagpapala; mangyaring ang iyong mga propeta'y mapatunayang tama.

Antipona 3

O Panginoon, lumingon ka sa amin at ang pagtulong mo sa iyong bayan ay iyong madaliin.

Salmo 99

(Banal ang Panginoon nating Diyos)

Ang PANGINOON ay naghahari, mga tao'y nanginginig,
Sa trono niya'y nakaupo na kerubin ang kalapit
Samantalang nasa trono, nanginginig ang daigdig.

Dakila ang PANGINOON, sa Sion siya ay dakila;
Ang PANGINOON ang naghahari sa lahat ng mga bansa.
Bawat isa'y magpupuri sa dakila niyang ngalan,
Banal siya't pupurihin ang pangalan niyang banal.
Hari ikaw na dakila, ang matuwid ang 'yong mahal,

Ang dulot mo sa Israel ay ganap na katarungan;
Ang dulot mo sa kanila ay pagtinging pantay-pantay.

Ang PANGINOON na ating Diyos ay lubos na papurihan;
Sa harap ng trono niya'y sambahin ang ngalang Banal!

Si Moises at si Aaron, mga saserdote niya;
At si Samuel nama'y lingkod na sa kanya ay sumamba;
Nang ang PANGINOON'y dalanginan, dininig naman sila.

Ang PANGINOON ay nagsalita sa gitna ng mga ulap;
Sila naman ay nakinig utos niya ay tinupad.

O PANGINOON na aming Diyos, sinagot mo sila agad
At ikaw ay nakilalang Diyos na mapagpatawad;
Ngunit pinagdurusa mo kung ang gawa'y hindi tumpak.

Ang Diyos natin na PANGINOON, dapat nating papurihan,
Sa banal na bundok niya sambahin ang kanyang ngalan!
Siya'y ating PANGINOON, siya'y ating Diyos na banal!

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

Antipona

O Panginoon, lumingon ka sa amin at ang pagtulong mo sa iyong

bayan ay iyong madaliin.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Isaias 45:5-8

Ako ang PANGINOON, ako lamang ang Diyos at wala nang iba. Palalakasin kita bagama't ako'y di mo pa kilala. Ginawa ko ito upang ako ay makilala ng buong daigdig, na makilala nila na ako ang PANGINOON. Ako lamang at wala nang iba. Ako ang lumikha ng dilim at liwanag. Ako ang nagpapadala ng kaginhawahan at kapahamakan. Akong PANGINOON ang gumagawa ng lahat ng ito. Padadalhan kita ng sunud-sunod na tagumpay, parang masinsing patak ng ulan. Dahil dito, maghahari sa daigdig ang kalayaan at katarungan. Akong PANGINOON ang magsasagawa nito.

Tugunan

Darating, Jerusalem, ang iyong liwanag; mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

— Darating, Jerusalem, ang iyong liwanag; mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

Mamamalas mo ang kanyang kaluwalhatiang sumasaiyo,

— mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

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

— Darating, Jerusalem, ang iyong liwanag; mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Hihintayin ko ang aking Diyos at Manunubos, at ituturo siya kapag siya'y malapit na, aleluya.

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

Hihintayin ko ang aking Diyos at Manunubos, at ituturo siya kapag siya'y malapit na, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Si Kristo ang karunungan at kapangyarihan ng Diyos, at ikinalulugod niya ang makapiling ang mga anak ng tao. Dumalangin tayo nang may pagtitiwala sa kanya:

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

Panginoong Hesukristo, tinawag mo kami sa iyong maluwalhating kaharian,
mamuhay nawa kaming marapat, at kinalulugdan ng Diyos sa lahat ng aming pinagkakaabalahan.

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

Ikaw na kapiling namin ngunit hindi nakikilala,
sa mga tao, ikaw sana'y magpakita.

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

Ikaw ang pinagmumulan ng kabanalan,
panatilihin kaming banal at malayo sa kasalanan ngayon at hanggang sa iyong pagdatal.

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

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,

kailangan namin ang iyong tulong.
Palayain mo kami mula sa kasalanan at bigyang-buhay
at itaguyod nawa kami ng iyong kapangyarihan,
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