Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-12 ng Marso, 2026

{ Ika-3 Huwebes sa Panahon ng Kuwaresma }

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

Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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."

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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

Mabubuting bagay ang sa iyo'y iniulat, O lungsod ng Diyos.

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

Mabubuting bagay ang sa iyo'y iniulat, O lungsod ng Diyos.

Antipona 2

Ang Panginoon na makapangyarihang mandirigma ay darating na may dalang gantimpala ng tagumpay.

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

Ang Panginoon na makapangyarihang mandirigma ay darating na may dalang gantimpala ng tagumpay.

Antipona 3

Ang Panginoong ating Diyos ay lubos na papurihan, sambahin siya sa kanyang bundok na banal.

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

Ang Panginoong ating Diyos ay lubos na papurihan, sambahin siya sa kanyang bundok na banal.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Tunghan ang 1 Hari 8:51-53a

Ito ang bayang hinirang ninyo. Lagi ninyong lingapin ang bayang Israel; lagi ninyong pakinggan ang kanilang panawagan. Kayo at

walang iba ang humirang sa kanila mula sa lahat ng mga bansa sa lupa upang sila'y maging inyo.

Tugunan

Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

Mula sa mga taong sa aki'y manlilinlang sa pamamagitan ng kasinungalingan,

— at mula sa bitag ng kaaway.

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

— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Kung kayo na masasama ay marunong magbigay ng mabubuting bagay sa inyong mga anak, gaano pa kaya ang inyong Amang nasa langit na magbibigay ng mabubuting bagay sa mga humihingi sa kanya.

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

Kung kayo na masasama ay marunong magbigay ng mabubuting bagay sa inyong mga anak, gaano pa kaya ang inyong Amang nasa langit na magbibigay ng mabubuting bagay sa mga humihingi sa kanya.

Pangkalahatang Panalangin

Si Kristong Panginoon ay dumating sa atin bilang liwanag ng sanlibutan, upang tayo'y tumahak sa landas ng kanyang liwanag, at hindi sa kadiliman ng kamatayan. Papurihan natin siya at ating sabihin:

— Ang iyong salita nawa'y maging ilaw na sa ami'y gagabay.

Diyos ng awa, tulungan mo kami ngayong umunlad sa pagtulad sa iyo,
upang kaming nagkasala dahil kay Adan ay muting makabangon sa pamamagitan ni Kristo.

— Ang iyong salita nawa'y maging ilaw na sa ami'y gagabay.

Ang iyong salita nawa'y maging ilaw na sa ami'y gagabay,

upang kami'y mamuhay sa katotohanan at umunlad lagi sa iyong pagmamahal.

— Ang iyong salita nawa'y maging ilaw na sa ami'y gagabay.

Turuan mo kaming maging matapat sa paghahanap sa kabutihang panlipunan alang-alang sa iyo,
upang ang iyong liwanag ay sumilay sa buong sangkatauhan sa pamamagitan ng Simbahan mo.

— Ang iyong salita nawa'y maging ilaw na sa ami'y gagabay.

Hipuin ang aming mga puso upang hanapin ang iyong pakikipiling nang lubus-lubusan,
at maituwid ang aming mga pagkakasalang labag sa iyong karunungan at kabutihan.

— Ang iyong salita nawa'y maging ilaw na sa ami'y gagabay.

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,
kung wala ka'y wala kaming magagawa.
Sa tulong ng iyong Espiritu,
tulungan mo kaming malaman ang tama
at maging masigasig na ang iyong kalooban
ang aming magawa,

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

United States of America
www.ebreviary.com