*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*

# Liturgy of the Hours

## Panalangin sa Umaga

Ika-7 ng Disyembre, 2025

{ Ika-2 Linggo 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*

Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

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.

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

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.

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

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.

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

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.

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

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."

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

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

— Halina, ang Panginoon ay ating sambahin, Siya ang Haring darating.

## *Panalangin sa Umaga*

### Awit

Aawitin ng lahat, awit ng pagkabuhay,
Na pumawi sa dusa't dilim ng kamatayan.
Panahon ay lilipas, ang D'yos lamang ang may alam,
Ang tao'y magigising, bagong kapayapaan.

Biyayang kay dakila, di malirip na galak
Ang Diyos ang nangako, si Kristo ang naghayag,
Kaligtasan ay dulot, langit ang inilahad
Ngayon ay naghihintay, sa mga iniligtas.

Buhay na walang hanggan, lahat ay nagdiriwang,
Mga propeta't banal, patriarka at paham,
Bayang may pananalig, handog ay kalangitan
Halina't makiisa, sa piging ng Maykapal.

*Umupo o tumayo*

## Mga Antipona at Salmo

*Antipona 1*

Ang Sion ay ating matatag na kanlungan, ang mapagligtas na Diyos ang siyang bakod nito at tanggulan; buksan ang mga tarangkahan sapagkat naritong kasama natin ang Diyos na Banal, aleluya.

*Salmo 118*

*(Awit ng Kagalakan para sa kaligtasan)*

O pasalamatan
Ang Diyos na PANGINOON, pagkat siya'y mabuti;
Ang kanyang pag-ibig
Ay napakatatag at mananatili.

Ang taga-Israel,
Bayaang sabihi't kanilang ihayag,
"Ang pag-ibig ng Diyos, ay hindi kukupas."
Mga saserdote
Ng Diyos na PANGINOON, bayaang magsaysay:
"Ang pag-ibig ng Diyos, walang katapusan."

Lahat ng may takot
Sa PANGINOONG Diyos, dapat magpahayag,
"Ang pag-ibig niya'y hindi magwawakas."
Nang ako'y magipit,
Ang Diyos na PANGINOON ay aking tinawag;
Sinagot n'ya ako't kanyang iniligtas.
Kung itong PANGINOON
Ang aking kasama at laging kapiling,
Walang pagkatakot sa aking darating.
Ang PANGINOON ang siyang
Sa aki'y tumutulong laban sa kaaway,
Malulupig silang aking mamamasdan.

Mabuting di hamak,
Na doon sa PANGINOON magtiwala ako,
Kaysa panaligan yaong mga tao.

Higit ngang mabuting
Ang pagtitiwala'y sa PANGINOON ibigay,
Kaysa pamunuan ang ating asahan.

Sa aking paligid
Laging gumagala ang mga kaaway,
Winasak ko sila
At lakas ng PANGINOON ang naging patnubay,
Kahit saang dako
Ako naroroon ay nakapaligid,
Winasak ko sila
Sapagkat ang PANGINOON ay nasa aking panig.
Ang katulad nila
Ay mga bubuyog na sumasalakay;
Dagliang nasunog, sa apoy nadarang;
Winasak ko sila
Sapagkat ang PANGINOON ang aking patnubay.

Sinalakay ako't
Halos magtagumpay ang mga kaaway,
Dahilan sa PANGINOON, sila'y napipilan.
Dahilan sa PANGINOON,
Ako'y pinalakas, at ako'y tumatag;
Siya, sa buhay ko, ang Tagapagligtas.
Dinggin ang masayang
Sigawan sa tolda ng mga hinirang:

"Ang PANGINOON ay siyang lakas na patnubay!
Ang lakas ng PANGINOON
Ang siyang nagdulot ng ating tagumpay,
Sa pakikibaka sa ating kaaway."
Aking sinasabing
Di ako papanaw, mabubuhay ako
Upang isalaysay
Ang gawa ng Diyos na PANGINOON ko.
Pinagdusa ako
At pinarusahan nang labis at labis,
Ngunit ang buhay ko'y di niya pinatid.

Ang mga pintuan

Ng banal na templo'y inyo ngayong buksan,
Ako ay papasok,
At itong PANGINOON ay papupurihan.
Ito yaong pintong
Pasukan ng PANGINOON, ang PANGINOONG Diyos;
Tanging ang matuwid
Ang pababayaang doo'y makapasok!
Aking pinupuri
Ikaw, O PANGINOON, yamang pinakinggan,
Dininig mo ako't pinapagtagumpay.

Ang batong natakwil
Ng nangagtatayo ng tirahang-bahay,
Sa lahat ng bato'y higit na mahusay.
Ang lahat ng ito
Ang nagpamalas ay ang Diyos na PANGINOON,
Kung iyong mamasdan ay kawili-wili!
O kahanga-hanga
Ang araw na itong ang Diyos ang nagbigay,
Tayo ay magalak, ating ipagdiwang!

Kami ay iligtas,
Tubusin mo, PANGINOON, kami ay iligtas,
At pagtagumpayin sa layuni't hangad.
Ang pumaparito
Sa ngalan ng PANGINOON ay pagpapalain;
Magmula sa templo,
Mga pagpapala'y kanyang tatanggapin!
Ang PANGINOON ang Diyos,
Pagkabuti niya sa mga hinirang.

Tayo ay magtaglay
Ng sanga ng kahoy, simulang magdiwang
At tayo'y lumapit sa dambanang banal.
Ikaw ay aking Diyos,
Kaya naman ako'y nagpapasalamat;
Ang pagkadakila mo ay ihahayag.

O pasalamatan
Ang Diyos na PANGINOON, pagkat siya'y mabuti;

Ang kanyang pag-ibig
Ay napakatatag at mananatili.

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

*Antipona*

Ang Sion ay ating matatag na kanlungan, ang mapagligtas na Diyos ang siyang bakod nito at tanggulan; buksan ang mga tarangkahan sapagkat naritong kasama natin ang Diyos na Banal, aleluya.

*Antipona 2*

Halina sa batis, lahat kayong nauuhaw; hanapin ang Panginoon habang siya'y matatagpuan, aleluya.

*Awit: Daniel 3:53-57*

*(Purihin ang PANGINOON ng lahat ng nilikha)*

Pinupuri ka namin, PANGINOON, Diyos ng aming mga ninuno;
Karapat-dapat kang ipagdangal at dakilain magpakailanman.

Purihin ang iyong banal at maluwalhating pangalan,
Nararapat purihin at ipagdangal magpakailanman.

Purihin ka sa iyong banal at maringal na tahanan;
Lubhang karapat-dapat kang awitan at dakilain magpakailanman.

Mula sa iyong luklukan sa ibabaw ng mga kerubin,
Nakikita ko ang kalaliman, ang daigdig ng mga patay.
Karapat-dapat kang purihin at dakilain magpakailanman.

Purihin ka, na nakaluklok sa maringal mong trono,
Karapat-dapat kang awitan at dakilain magpakailanman.

Purihin ka sa buong sangkalangitan;
Karapat-dapat kang awitan at dakilain magpakailanman.

Purihin ninyo ang PANGINOON, kayong lahat na mga nilikha,
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

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

*Antipona*

Halina sa batis, lahat kayong nauuhaw; hanapin ang Panginoon habang siya'y matatagpuan, aleluya.

*Antipona 3*

Darating na may dakilang kapangyarihan ang ating Diyos upang liwanagan ang mga mata ng kanyang mga lingkod, aleluya.

*Salmo 150*

*(Purihin ang Panginoon)*

Purihin ang PANGINOON!
Sa banal na templo, ang Diyos ay awitan,
Purihin sa langit ang lakas na taglay;
Siya ay purihin sa kanyang ginawa,
Siya ay purihin, sapagkat dakila.

Purihin sa tugtog ng mga trumpeta,
Awitan sa saliw ng alpa at lira!
Sa tugtog ng tambol, magsayaw, purihin,
Mga alpa't plauta, lahat ay tugtugin!

Ang Diyos ay purihin sa tugtog ng pompiyang,
Sa lakas ng tugtog siya'y papurihan;
Purihin ang PANGINOON ng mga nilalang!
Purihin ang PANGINOON!

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

*Antipona*

Darating na may dakilang kapangyarihan ang ating Diyos upang liwanagan ang mga mata ng kanyang mga lingkod, aleluya.

*Umupo*

## Pagbasa ng Salita ng Diyos

*Roma 13:11-14*

Panahon na upang gumising kayo sa pagkakatulog. Ang pagliligtas sa atin ay higit na malapit ngayon kaysa noong tayo'y magsimulang manalig sa kanya. Namamaalam na ang gabi at

malapit nang lumiwanag. Layuan na natin ang lahat ng gawang masama at italaga ang sarili sa paggawa ng mabuti. Mamuhay kayo nang marangal at huwag gugulin ang panahon sa paglalasing at magulong pagsasaya, sa pagpapakasawa sa pita ng laman at kahalayan, sa alitan at inggitan. Ang PANGINOONG Hesukristo ang paghariin ninyo sa inyong buhay at huwag paglaanan ang laman upang bigyang-kasiyahan ang mga nasa nito.

*Tugunan*

Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kami'y iyong kaawaan.

— Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kami'y iyong kaawaan.

Ikaw ang siyang daratal,

— kami'y iyong kaawaan.

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

— Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kami'y iyong kaawaan.

*Tumayo*

## Papuring Awit ni Zacarias

*Antipona*

Bababa sa iyo ang Espiritu Santo, Maria. Wala kang dapat ikatakot. Ang dadalhin mo sa iyong sinapupuna'y ang Anak ng Diyos. 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*

Bababa sa iyo ang Espiritu Santo, Maria. Wala kang dapat ikatakot. Ang dadalhin mo sa iyong sinapupuna'y ang Anak ng Diyos. Aleluya.

## Pangkalahatang Panalangin

Sa Diyos na ating Ama, na nagkaloob sa atin ng biyayang maghintay sa diwa ng masayang pag-asa sa pagpapahayag sa ating Panginoong Hesukristo, ating idalangin:

— Ipakita sa amin ang iyong awa, Panginoon.

Pabanalin mo ang aming isipan at katawan,
panatilihin kaming walang kasalanan hanggang sa pagbabalik ng iyong Anak na Mahal.

— Ipakita sa amin ang iyong awa, Panginoon.

Tulutan kaming tumahak sa landas ng kabanalan sa araw na ito,

at mamuhay nang matapat at matuwid dito sa mundo.

— Ipakita sa amin ang iyong awa, Panginoon.

Kami nawa'y damtan ng Panginoong Hesukristo,
at punuin ng Banal na Espiritu.

— Ipakita sa amin ang iyong awa, Panginoon.

Panginoon, tulungan kaming manatiling handa at naghihintay,
hanggang ang iyong Anak ay mahayag sa kanyang kaluwalhatian.

— Ipakita sa amin ang iyong awa, 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

Ama naming makapangyarihan,
dagdagan mo ang lakas ng aming diwa
sa paggawa ng kabutihan
upang sa pagbabalik ni Kristo
ay maalab siyang salubungin
at tawagin niya kami sa kanyang tabi sa langit na kaharian.
Hinihiling namin ito sa pamamagitan niya
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*