Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA TAKIPSILIM I

Ika-21 ng Pebrero, 2026

{ Ika-1 Linggo sa Panahon ng Kuwaresma }

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

Ngayon kami sa Diyos ay nagpapasalamat
Puso at mga kamay, at pati yaring palad;
Sa kanyang mga gawa, mundo ay nagagalak
At magpahanggang ngayoy pag-ibig niya'y lahad.

Lagi nawang makapiling ang mapagpalang Diyos
Upang ang kapayapaan ng puso'y malubos;
Ilayo sa masama, gabayan sa pagsubok
Hanggang ating makamit ang langit na kaloob.

Papuri t pasasalamat sa Amang Dakila
At sa Bugtong na Anak na sa ati'y bumaba,
Sa Espiritu Santong tuwa't lakas ng madla;
Naghahari ang Diyos sa langit at sa lupa.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Panginoon Diyos, hinihiling namin sa iyo na tanggapin kami, at kalugod ang alay na ngayo'y inihahain sa iyo nang may pusong nagpapakumbaba at nagsisisi.

Salmo 141:1-9

(Panalangin sa panahon ng panganib)

Sa iyo, PANGINOON, ako'y dumadalangin
Sa aking pagtawag, ako sana'y dinggin.
Ang aking dalangin sana'y tanggapin mo,
Masarap na samyong handog na insenso;
Ariing panggabing handog ko sa iyo.

O PANGINOON ko, bibig ko'y bantayan,
Ang mga labi ko'y lagyan mo ng bantay.
Huwag mong babayaang ako ay matukso,
Sa gawang masama ay magumon ako;
Ako ay ilayo, iiwas sa lilo,
Sa handaan nila'y nang di makasalo.

Pagka't may pag-ibig, ang mabuting tao
Pwedeng magparusa't pagwikaan ako,
Nguni't ang masama ay hindi ko ibig
Na ang aking ulo'y buhusan n'ya ng langis;
Pagka't ang dalangin at lagi kong hibik,
Ay laban sa gawa niyang malulupit.

Kung sila'y bumagsak tuloy na hatulan,
Maniniwala na ang mga nilalang
Na ang salita mo ay katotohanan.
Tulad ng panggatong na pira-piraso,
Sa pinaglibinga'y kakalat ang buto.

Di ako hihinto, n'yaring pananalig,
Ang pag-iingat mo'y aking ninanais,
H'wag mong itutulot, buhay ko'y mapatid.
Sa mga patibong ng taong balakyot,
Ingatan mo ako, ilayo mong lubos.

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

Antipona

Panginoon Diyos, hinihiling namin sa iyo na tanggapin kami, at kalugod ang alay na ngayo'y inihahain sa iyo nang may pusong nagpapakumbaba at nagsisisi.

Antipona 2

Tumawag ka sa Panginoon, at ika'y pakikinggan; dumaing at sasagot siya sa iyo: Narito ako.

Salmo 142

(Ikaw, Panginoon, ang aking tanggulan)

Ako ay humingi ng tulong sa Diyos,
Ako ay dumaing, sa kanya'y lumuhog;
Ang aking dinala'y lahat kong hinaing,
At ang sinabi ko'y pawang suliranin.

Nang ako ay halos wala nang pag-asa,
Ang dapat kong gawi'y nalalaman niya.
Sa landas na aking pinagdaraanan,
May handang patibong ang aking kaaway.

Sa aking paligid, nang ako'y lumingon,
Wala ni isa man akong makatulong.
Wala kahit isa na magsasanggalang,
Ni magmalasakit na kahit sinuman.

Ako ay humibik, sa PANGINOON dumaing,
Sa Tagapagligtas, ako'y dumalangin,
Pagkat siya lamang ang lunas sa akin.
Dinggin ang hibik ko, ako ay tulungan,
Pagkat halos ako'y di makagulapay.
Iligtas mo ako sa mga kaaway,
Na mas malalakas ang mga katawan.

Sa suliranin ko, ako ay hanguin
At ang pangalan mo'y aking pupurihin,
Sa gitna ng madlang mga lingkod mo rin
Sa kabutihan mong ginawa sa akin!

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

Antipona

Tumawag ka sa Panginoon, at ika'y pakikinggan; dumaing at sasagot siya sa iyo: Narito ako.

Antipona 3

Namatay si Hesus para sa ating mga sala, ang isang matuwid para sa mga nagkasala upang ang lahat ay maibalik sa Diyos Ama.

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

Namatay si Hesus para sa ating mga sala, ang isang matuwid para sa mga nagkasala upang ang lahat ay maibalik sa Diyos Ama.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

2 Corinto 6:1-4a

Ipinamamanhik namin sa inyo sa huwag ninyong sayangin ang pagkakataong ibinibigay sa atin ng Diyos. Sapagkat sinasabi niya:

"Sa kaukulang panahon ay pinakinggan kita,
Sa araw ng pagliligtas, sinaklolohan kita."
Tingnan ninyo! Ngayon na ang panahong nararapat!
Ngayon ang araw ng pagliligtas!

Iniwasan kong makagawa ng anumang ipagdaramdam ninuman

upang hindi mapulaan ang aking paglilingkod. Sa halip, ipinakikilala ko sa lahat ng paraan na ako'y lingkod ng Diyos.

Tugunan

Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Dinggin ang aming abang kahilingan, O Hesukristo,

— sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

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

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

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

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

Pangkalahatang Panalangin

Dakilain natin si Kristong Panginoon, na ating naging tagapagturo at halimbawa, at ating kapatid. Dumadalangin tayo sa kanya at wikain:

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Panginoon Hesus, tumulad ka sa amin sa lahat ng bagay maliban sa kasalanan, turuan mo kaming makibahagi sa iba sa kanilang kaligayahan at kalungkutan,
upang umunlad ang aming pagmamahalan araw-araw.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Tulungan mo kaming pakanin ka sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagkain sa kapwang nagugutom,
at painumin ka sa pamamagitan ng pagbibigay sa kapwang nauuhaw ng tubig na kanyang maiinom.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Binuhay mo si Lazaro mula sa pagkahimlay sa kamatayan,
ipagkaloob mong ang mga namatay sa kasalanan ay muling

mabuhay sa pamamagitan ng pananampalataya at pagbabalik-loob na tunay.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Akitin ang marami na ikaw'y sundan nang may maalab na pagnanasa at pagiging ganap,
sa pamamagitan ng halimbawa ng Mahal na Birheng Maria at mga banal.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Ang mga yumao nawa'y muling mabuhay sa iyong kaluwalhatian,
upang tamasahin ang iyong pagmamahal magpakailan man.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

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,
sa Kuwaresma na aming ipinagdiriwang
maunawaan nawa namin ang kahulugan
ng pagkamatay at muling pagkabuhay ng iyong Anak
at turuan kaming ito'y mapagnilayan sa aming buhay,

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