Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

Ika-5 ng Agosto, 2026

{ Ika-18 Miyerkules sa Karaniwang Panahon }

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

Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan;
paglingkuran siya nang may kagalakan.

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan;
paglingkuran siya nang may kagalakan.

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.

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan;
paglingkuran siya nang may kagalakan.

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.

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan;
paglingkuran siya nang may kagalakan.

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.

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan;
paglingkuran siya nang may kagalakan.

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.

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan; paglingkuran siya nang may kagalakan.

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."

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan; paglingkuran siya nang may kagalakan.

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

— Awitan ng papuri ang Panginoon, lahat kayong kalupaan; paglingkuran siya nang may kagalakan.

Panalangin sa Umaga

Awit

Tayo ay naghahasik, binhi sa kabukiran.
Ito'y tinutubigan ng D'yos na mapagmahal.
Padalang sikat-araw, upang binhi'y mag-uhay.
Ula't hamog ay dulot, may hangin pang amihan.

Siya ang Manlilikha, lahat ay kanyang gawa,
Malayo ma't malapit, di maikakaila,
Kahit kulay ng rosas, liwanag man ng tala,
Siya ang nagbibigay, alay na pagpapala.

Ga'no pa kaya tayo, na kanyang mga anak
Pagkaing kaloob n'ya, bawat araw ay sapat.
Kaya po, aming Ama, sa iyo'y pasasalamat,
Sa buhay, kalusuga't biyayang natatanggap.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ang daan mo, Panginoon, ay tunay na daang banal; at wala nang ibang diyos na sa iyo'y ipapantay.

Salmo 77

(Inaalala ang mga gawa ng Diyos)

Sa Diyos ako ay tumawag, at dumaing nang malakas,
Ganoon ang aking daing upang ako'y dinggin agad.
Hinanap ko'y PANGINOON sa panahon ng bagabag,
Hindi ako nanghimagod, dumalangin na magdamag,
Ngunit di ko nasumpungan ang aliw kong hinahangad.
Nagunita ko ang Diyos, kaya ako ay dumaing,
Ako'y nagdidili-dili ngunit ako'y bigo pa rin.

Hindi ako patulugin, waring ito ay parusa,
Hindi ako makaimik, pagkat ako ay balisa.
Nagbalik sa gunita ko ang nagdaang mga araw,
Nanariwa sa isip ko ang panahong nakaraan;
Ako'y nagbubulay-bulay sa silid ko gabi-gabi,
Ang diwa ko'y nagtatanong, ang tanong ko sa sarili:

"Ako baga, PANGINOO'y lubusan mong itatakwil,
Di mo na ba ibabalik sa akin ang 'yong pagtingin?
Ang iyo bang pagpapala sa amin ay nagwakas na?
Hindi na ba maaaring sa pangako mo'y umasa?
Yaong kagandahang-loob mo ba, O Diyos, ay wala na?
Dahilan sa iyong galit, ang awa mo'y wala na ba?"

Ganito ang aking sabi: "Ang sakit ng aking loob,
Para bagang mahina na't walang lakas ang aking Diyos."
Kaya aking babalikang gunitain ang ginawa,
Ang maraming ginawa mong tunay na kahanga-hanga.
Sa lahat ng ginawa mo, ako'y magbubulay-bulay,
Magbubulay-bulay ako, sa diwa ko at isipan.

Ang daan mo, PANGINOON, ay tunay na daang banal,
At wala nang ibang diyos na sa iyo'y ipapantay.

Ikaw ang Diyos na ang gawa'y tunay na kahanga-hanga,
Iyang kadakilaan mo'y nahayag na sa nilikha;
Dahilan sa iyong lakas, mga hirang mo'y natubos,
Ang lahat ng mga angkan ni Jose at ni Jacob.

Noong ikaw ay makita ng maraming mga tubig,
Pati yaong kalaliman ay natakot at nanginig.
Magmula sa mga ulap yaong ulan ay bumuhos,
At mula sa papawirin, dumating ang mga kulog
Na animo ay palasong sumisibat sa palibot.

Dagundong na gumugulong ang ingay na idinulot,
Ang guhit ng mga kidlat ay tanglaw sa sansinukob;
Pati mundo ay umuga na para bang natatakot.
Ang landas mong dinaraana'y malawak na karagatan,
Ang daan mong tinatahak ay dagat na kalawakan;
Ngunit walang makakita ng bakas mong iniiwan.

Ikaw, O Diyos, ang nanguna sa bayan mong parang kawan,
Si Moises at si Aaron yaong iyong naging kamay!

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

Antipona

Ang daan mo, Panginoon, ay tunay na daang banal; at wala nang ibang diyos na sa iyo'y ipapantay.

Antipona 2

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon, sapagkat tayo'y ibinababa niya upang maging dakila.

Awit: 1 Samuel 2:1-10

(Ang mapagpakumbaba ay nakatatagpo ng tuwa sa Diyos)

Pinupuri ko kayo, PANGINOON,
Dahil sa kaloob ninyo sa akin.

Pinagtatawanan ko ngayon ang aking mga kaaway,
Sapagkat iniligtas ninyo ako sa kadustaan.
Kayo lamang ang banal, PANGINOON.
Walang makatutulad sa inyo,

Walang ibang kanlungan ang mga matuwid liban sa inyo.

Walang maaaring magyabang sa inyo, PANGINOON,
Walang maaaring maghambog,
Sapagkat alam ninyo ang lahat ng bagay,
Kayo ang hahatol sa lahat ng ginagawa ng tao.

Nagapi ninyo ang mga makapangyarihan,
At pinalakas ninyo ang mahihina.
Kaya ang dating mayayaman ay nagpapaupa para mabuhay.
Masagana ngayon ang dating maralita.
Ang dating baog, nagsilang ng mga anak.
At ang maraming supling ay sa lungkot nasadlak.

Kayo, PANGINOON, ang may kapangyarihang magbigay o bumawi ng buhay.
Maaari ninyo kaming patayin, maaari ring buhayin.
Maaari ninyo kaming payamanin o paghirapin,
Maaari ring ibaba o itaas.
Mapadadakila ninyo kahit ang pinakaaba,

Mahahango sa kahirapan kahit ang pinakadukha.
Maihahanay ninyo sila sa mga maharlika,
Mabibigyan ng karangalan kahit na ang dustang-dusta.
Hawak ninyo ang langit na nilikha,
At sa inyo nasasalig ang lahat ng inyong gawa.

Papatnubayan ninyo ang tapat sa inyo,
Ngunit ang masasama ay isasadlak sa hirap.
Walang maaaring magtagumpay sa sariling lakas.

Lahat ng lumalaban sa inyo ay manginginig sa takot
Kapag pinadagundong ninyo ang mga kulog.
Hahatulan ninyo ang buong daigdig,
At pagtatagumpayin ang hinirang ninyong hari.

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

Antipona

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon, sapagkat tayo'y ibinababa niya upang maging dakila.

Antipona 3

Ang Panginoon ay hari; magalak ang sangkalupaan.

Salmo 97

(Ang kadakilaan ng Diyos sa kanyang mga batas sa daigdig)

Ang PANGINOON ay maghahari, magalak ang kalupaan!
Lahat kayong mga pulo ay magsaya at magdiwang!
Ang paligid niya'y ulap na lipos ng kadiliman,
Kaharian niya'y tapat at salig sa katarungan.

Sa unahan niya'y apoy, patuloy na nag-aalab,
Sinusunog ang kaaway sa matindi nitong ningas.
Yaong mga kidlat niyang tumatanglaw sa daigdig,
Kapag iyon ay namasdan, ang lahat ay nanginginig.

Yaong mga kabunduka'y natutunaw, parang pagkit,
Sa harapan ng dakilang PANGINOON ng daigdig.
Sa langit ay nahahayag yaong kanyang katuwiran,
Sa lupa ay makikita ang kanyang kadakilaan.

Lahat silang sumasamba sa kanilang diyus-diyusan,
Mahihiya sa kanilang paghahambog na mainam.
Mga diyos nilang ito ay yuyuko sa Maykapal.

Nagagalak itong Sion, mamamaya'y nagsasaya,
Nagagalak ang lahat ng mga lungsod nitong Juda,
Dahilan sa wastong hatol yaong gawad na parusa.

Ikaw, PANGINOON, ay Dakila at hari ng buong lupa,
Dakila ka sa alinmang mga diyos na ginawa.

Ang lahat ng namumuhi sa masama'y mahal ng Diyos,
At siya ang nag-iingat sa buhay ng mga lingkod;
Ililigtas niya sila sa kamay ng mga buktot.

Sa tapat ang pamumuhay ay sisinag ang liwayway,
Sa dalisay namang puso maghahari'y kagalakan.
Ang matuwid ang gawain ay galak ang masusumpong,
Sa maraming kabutihang ginawa ng PANGINOON;
Ang ginawa niyang ito'y dapat nating gunitain,
At sa PANGINOON ay iukol ang papuring walang maliw!

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

Antipona

Ang Panginoon ay hari; magalak ang sangkalupaan.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 8:35-39

Sino ang makapaghihiwalay sa atin sa pagmamahal ni Kristo? Ang paghihirap ba, ang kapighatian, ang paguusig, ang gutom, ang kahubaran, ang panganib, o ang tabak? Ayon sa nasusulat,

"Alang-alang sa iyo, nanganganib kaming mamatay sa buong maghapon.

Ibinibilang kami na mga tupang papatayin."

Hindi! Ang lahat ng ito'y kayang-kaya nating pagtagumpayan sa pamamagitan niya na nagmamahal sa atin. Sapagkat natitiyak kong ang kamatayan, ang buhay, ang mga anghel, ang mga pamunuan, ang mga bagay sa kasalukuyan, ang mga bagay na darating, ang mga kapangyarihan, ang kataasan, ang kalaliman, o ang alinmang nilalang ay hindi makapaghihiwalay sa atin sa pag-ibig ng Diyos — pag-ibig na ipinadama niya sa atin sa pamamagitan ni Kristo Hesus na ating PANGINOON.

Tugunan

Pupurihin ko ang Panginoon, habang ako'y nabubuhay.

— Pupurihin ko ang Panginoon, habang ako'y nabubuhay.

Ang aking mga labi'y laging aawit ng papuri,

— habang ako'y nabubuhay.

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

— Pupurihin ko ang Panginoon, habang ako'y nabubuhay.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Tayo'y maglingkod sa Panginoon nang may kabanalan habang tayo'y nabubuhay.

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

Tayo'y maglingkod sa Panginoon nang may kabanalan habang tayo'y nabubuhay.

Pangkalahatang Panalangin

Purihin natin ang Diyos na ating Tagapagligtas, na nangakong mananatili sa kanyang Simbahan sa lahat ng panahon, hanggang sa katapusan ng sanlibutan. Pasalamatan natin siya, at tayo'y dumalangin:

— Manatili kang kasama namin, Panginoon

Manatili kang kasama namin ngayong maghapon, Panginoon,
maging tulad nawa ng araw na di naglalaho ang iyong biyaya.

— Manatili kang kasama namin, Panginoon

Inihahandog namin sa iyo ang araw na ito bilang isang alay,
huwag mong hayaan maialay sa iyo ang anumang masama.

— Manatili kang kasama namin, Panginoon

Ang bigay mong liwanag ang manahan sa amin sa maghapong ito,
upang maging asin kami ng daigdig at ilaw ng mundo.

— Manatili kang kasama namin, Panginoon

Gabayan nawa ng pag-ibig ng iyong Banal na Espiritu ang aming mga labi at puso,
at umayon sa kalooban mo ang aming mga asal.

— Manatili kang kasama namin, 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,
sa pagdating ng bukang-liwayway,
ipadala mo ang sinag ng iyong ilaw
upang liwanagan ang aming puso.
Gawin kaming maging makatotohanan sa iyong aral,
at panatilihing malaya mula sa kamalian at kasalanan,
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