*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*

# Liturgy of the Hours

## Panalangin sa Umaga

Ika-1 ng Disyembre, 2025

{ Ika-1 Lunes 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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

— Halina, sambahin natin ang Panginoon. 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, sambahin natin ang Panginoon. 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, sambahin natin ang Panginoon. 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, sambahin natin ang Panginoon. 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, sambahin natin ang Panginoon. 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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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

— Halina, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

# *Panalangin sa Umaga*

## AWIT

Kay dakila mo, O Diyos Amang walang hangganan,
Ang lahat ng liwanag, ikaw ang pinagmulan.
Darating sa daigdig yaring bukang-liwayway
Tanda ng pag-ibig mo na walang katapusan.

Ikaw, O Hesukristo, ang tunay naming araw
Kaloob mo ay buhay sa katawa't isipan.
Dinggin mo ang dalanging kami'y iyong tulungang
Malayo sa masama't anumang kasalanan.

O Espiritu Santo, sa amin ay manahan
Loob ay bigyang-lakas, gawing banal ang buhay
Maghapon ay harapin sa gawang kabutihan
Sa pagsapit ng gabi ay payapang hihimlay.

*Umupo o tumayo*

## Mga Antipona at Salmo

*Antipona 1*

Sa iyo, O Panginoon, puso ko'y iniaalay; iyo sanang dinggin ang aking pang-umagang dasal.

*Salmo 5:2-10, 12*

*(Pang-umagang panalangin ng humihingi ng tulong)*

Diyos ko at hari, lingapin mo ngayon
Itong tumatawag at napatutulong.
Sa iyo, O PANGINOON, ako dadalangin,

Sa dapit-umaga ang tinig ko'y dinggin;
Ang katugunan mo sa aking pagdaing,
Pagsikat ng araw, aking hihintayin.

Ang gawang masama'y di mo kalulugdan,
Ang gawaing hidwa'y di mo papayagan;
Ang mga palalo't masasamang asal,
Iyong itatakwil at kasusuklaman.

Parurusahan mo yaong sinungaling,
Pati mararahas at ang mga taksil.

Dahilan sa iyong tanging pagmamahal,
Ako ay dudulog sa iyong tahanan;
Sasambahin kita sa templo mong banal,
Bilang isang tanda ng aking paggalang.

Naglipana mandin ang aking kaaway,
O Dakilang PANGINOON, ako'y pangunahan;
Tulungan mo ako na lagi kong sundan,
Ang kalooban mo magpakailanman!

Walang katapatan silang magsalita,
At ang hangad nila'y pawang paninira;
Bukas na libingan ang kahalimbawa
Niyong bibig nilang sanay na mandaya.

Ang nagtitiwala sa 'yo'y magagalak,
Masayang aawit sila oras-oras;

Iyong iingatan yaong mga tapat,
Na dahil sa iyo'y lumigayang ganap.

Pinagpapala mo, O Diyos, yaong tapat,
Ang iyong kandili ay kanyang kalasag.

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

*Antipona*

Sa iyo, O Panginoon, puso ko'y iniaalay; iyo sanang dinggin ang aking pang-umagang dasal.

*Antipona 2*

Pinupuri namin ang iyong dakilang ngalan, O Panginoon naming Diyos.

*Awit: 1 Cronica 29:10b-13*

*(Sa Diyos lamang nararapat ang kadakilaan at karangalan)*

Karapat-dapat kang purihin magpakailanman PANGINOON!
Ang Diyos ni Jacob na aming ama.

Sa iyo ang kadakilaan, ang kapangyarihan,
Ang kapangyarihan, ang karangalan at pagtatagumpay.

Pagkat iyo ang lahat ng nasa langit at nasa lupa.
Sa iyo ang buong pamamahala at ikaw ang hari ng lahat.

Sa iyo nagmumula ang kayamanan at ang karangalan.
Taglay mo ang kapangyarihan at kadakilaan,
At ikaw ang nagbibigay ng lakas at kapangyarihan sa lahat.

Pinasasalamatan ka namin, O Diyos.
At pinupuri ang iyong dakilang pangalan.

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

*Antipona*

Pinupuri namin ang iyong dakilang ngalan, O Panginoon naming Diyos.

*Antipona 3*

Sambahin ang Diyos sa kanyang banal na luklukan.

*Salmo 29*

*(Ang papuring parangal sa Salita ng Diyos)*

Purihin ang PANGINOON ninyong banal na nilalang,
Pagkat siya ay dakila't marangal ang Kanyang ngalan
Ang PANGINOON ay dakilain, purihin ang Diyos na Banal,
Yumuko ang bawat isa kapag siya ay dumatal.

Sa gitna ng karagatan tinig niya'y naririnig,
Ang tinig ng dakilang Diyos, parang kulog ang kaparis;
Sa laot ng karagata'y hindi ito nalilingid,
Pag nangusap na ang PANGINOON, tinig niya'y ubod lakas,
Ngunit tinig-kamahalan, kapag siya'y nangungusap.

Maging kahoy, winawasak ng tinig ng PANGINOON.
Kahit ito'y kahoy sedro na buhat pa sa Libano.
Lumulundag na bisiro, gayon ang Bundok Libano,
Parang torong lumulukso ang anyo ng BundokHermon;
Sila'y pawang nauuga sa tinig ng PANGINOON.

Kapag siya'y nagwiwika, lumalabas yaong kidlat,
Nayayanig pati ilang, kapag siya'y nangungusap;
Pati ilang nitong Cades, sa pagyanig umiindak.
Kung ang PANGINOON ay magsalita, ang usa'y napapaanak,
Ang dahon ng kakahuya'y paraparang nalalagas;

Yaong mga nasa templo'y sumisigaw, nagagalak,
"Ang PANGINOON ay papurihan!" ganito ang binibigkas.
Siya rin ang naghahari sa dagat na kalaliman,
Namumuno siya roon bilang hari, walang hanggan.

Ang PANGINOON ang nagbibigay ng lakas sa mga hirang,
At siya ring nagpapala upang sila'y matiwasay.

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

*Antipona*

Sambahin ang Diyos sa kanyang banal na luklukan.

*Umupo*

## Pagbasa ng Salita ng Diyos

*Isaias 2:3-4*

Halikayo, umahon tayo sa bundok ng PANGINOON, sa templo ng Diyos ni Jacob, upang malaman natin ang kanyang daan, at matuto tayong lumakad sa kanyang mga landas.

Sapagkat sa Sion magmumula ang Kautusan, at sa Jerusalem, ang salita ng PANGINOON.

Siya ang mamamagitan sa mga bansa at magpapairal ng kapayapaan. Kung magkagayon, gagawin na nilang sudsod ang kanilang mga tabak, at karit ang kanilang mga sibat.

Wala nang magsasanay sa pakikibaka at mawawala na ang mga digmaan.

*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*

Tumingala ka, Jerusalem, at pagmasdan ang dakilang kapangyarihan ng iyong Hari; ang iyong Tagapagligtas ay dumarating upang ikaw ay palayain.

*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*

Tumingala ka, Jerusalem, at pagmasdan ang dakilang kapangyarihan ng iyong Hari; ang iyong Tagapagligtas ay

dumarating upang ikaw ay palayain.

### Pangkalahatang Panalangin

Inaakay tayo ni Kristong Panginoon na Anak ng buhay na Diyos, at liwanag buhat sa liwanag, tungo sa kaliwanagan at ipinahahayag ang kanyang kabanalan. Buong tiwala tayong manalangin:

— Halina, Panginoong Hesus!

Liwanag na di naglalaho, hawiin ang hamog na nasa aming paligid, gisingin sa pagkahimlay ang aming pananalig.

— Halina, Panginoong Hesus!

Bantayan kami sa lahat ng makapipinsala sa amin sa kasalukuyan, kami nawa'y mapuno ng galak na dulot ng iyong kaluwalhatian.

— Halina, Panginoong Hesus!

Gawaran kami ng di-matitinag na kaamuan sa lahat ng oras, sa lahat ng taong aming makakaharap.

— Halina, Panginoong Hesus!

Halina't lumikha para sa amin ng isang bagong sandaigdigan, na kung saan mananahan ang katarungan at kapayapaan.

— Halina, Panginoong Hesus!

*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,
tulungan mo kaming makapaghanda
sa pagdating ni Kristong iyong Anak.
Nawa'y maratnan niya kaming naghihintay,
na nananabik at masayang nagdarasal,
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*