Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim II

Ika-1 ng Marso, 2026

{ Ika-2 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

Banal na Pagmamahal, dakila ka sa lahat,
Ligaya ka ng langit, sa lupa ay laganap.
Sa aming mga tao, awa mo ay igawad,
Pagpapalang sagana, amin nawang matanggap.

Sa iyo nanggagaling, lahat ng awa't habag,
Walang hanggang pag-ibig, Hesus 'yong ginaganap.
Halina't idulot mo ang biyayang tumatag,
Upang manatili kang kasama hanggang wakas.

Dakilain ang Ama sa kanyang kapurihan
Na kasama ng Anak, at Espiritung Banal,
Di kayo mahahati, iisang Diyos lamang,
Laging dadakilain at pasasalamatan.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Sa maringal na kabanala'y isusugo ng Panginoon ang iyong makapangyarihang sedro mula sa Sion.

Salmo 110:1-5, 7

(Ang Mesiyas, hari at pari)

Sinabi ng PANGINOON,
Sa Hari ko't PANGINOON,
"Maupo ka sa kanan ko,
Hanggang ang kaaway mo,
Ay lubos na mapasuko, pagkat iyong matatalo."

Magmula sa dakong Sion,
Ay palalawakin niya ang lupaing iyong sakop;
"At lahat ng kaaway mo'y
Sakupin at pagharian," gayon ang kanyang utos.

Sasamahan ka ng madla,
Kung dumating ang panahong lusubin ka ng kaaway;
Magmula sa mga bundok,
Lalabas at sasamahan ka ng mga kabataan.

Ang PANGINOON ay may pangako
Na ito'y tiyak mangyayari, ganito ang kanyang saysay:
"Katulad ni Melquisedec,
Gagawin kang saserdote, na hindi na wawakasan."

Ang PANGINOON ay naroroong
Nakaupo sa kanan mo, at pag siya ay nagalit,
Ang lahat ng mga hari ay tiyak na malulupig.

Sa batis sa lansangan,
Itong hari ay iinom, at sisigla ang katawan;
Sa lakas na tataglayin, matatamo ang tagumpay.

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

Antipona

Sa maringal na kabanala'y isusugo ng Panginoon ang iyong makapangyarihang sedro mula sa Sion.

Antipona 2

Sambahin natin ang Isang Diyos na tunay na lumikha sa langit at sangkalupaan.

Salmo 115

(Kapurihan ng tunay na Diyos)

Tanging sa 'yo lamang, PANGINOON, ang dakilang karangalan,
Hindi namin maaangkin, pagkat ito'y iyo lamang;
Dahilan sa ikaw'y tapat at wagas ang pagmamahal.
Ganito ang laging tanong sa amin ng mga bansa:
"Nasaan ba ang inyong Diyos?" ang palaging winiwika.

Ang Diyos nami'y nasa langit, naroroon ang Diyos namin,
At ang kanyang ginagawa ay kung ano ang ibigin.
Ginawa sa ginto't pilak ang kanilang mga diyos,
Sa kanila'y mga kamay nitong tao ang nag-ayos.

Totoo nga at may bibig, ngunit hindi magsalita,
At hindi rin makakita, mga matang sadyang-sadya;
At hindi rin makarinig ang kanilang mga tainga,
Ni hindi rin makaamoy ang ginawang ilong nila.

Totoo nga na mayroong kamay ngunit walang pakiramdam,
Mga paa'y mayroon din ngunit hindi maihakbang.
Ni wala kang naririnig kahit gamunting tinig man.
Ang gumawa sa kanila at pati ang nagtiwala,
Sana ay makatulad din ng gayong diyos na ginawa.

Ikaw, bayan ng Israel, magtiwala sa PANGINOON,
Siya ang iyong sanggalang, laging handa na tumulong.
Kayong mga saserdote sa Diyos ay magtiwala,
Kayo'y kanyang iingata't ilalayo sa masama.

Sa PANGINOON ay magtiwala, kayong may takot sa kanya,
Pagkat siya ang tutulong at sa inyo'y mag-aadya.
Ang Diyos ay magpapala, hindi tayo lilimutin,
Pagpapala'y matatamo nitong bayan ng Israel;

Pati mga saserdote'y may pagpapalang kakamtin.
Sa lahat ng mayro'ng takot, Diyos din ang magpapala,
Kung magpala'y pantay-pantay, maliit man o dakila.
Sana kayo'y paramihin, kayo at ang inyong angkan,
Anak ninyo ay dumami, lumaki ang inyong bilang.

Pagpalain sana kayo, pagpalain kayong lubos,
Pagpalain ng lumikha ng langit at sansinukob.
PANGINOON ang may-ari ng buong sangkalangitan,
Samantalang ang daigdig ay sa tao ibinigay.

Di na siya mapupuri niyong mga taong patay,
Niyong mga nahihimlay sa malamig na libingan.
Tayo ngayong nabubuhay ang dapat magpasalamat,
Siya'y dapat na purihin, mula ngayon, hanggang wakas. Amen.

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

Antipona

Sambahin natin ang Isang Diyos na tunay na lumikha sa langit at sangkalupaan.

Antipona 3

Hindi iniadya ng Diyos ang kanyang sariling Anak kundi inialay siya para sa ating lahat.

Awit: 1 Pedro 2:21-24

(Ang kusang pagtanggap ni Kristo, ang lingkod ng Diyos, ng kanyang paghihirap)

Ang pagtitiis ng hirap
Ay bahagi ng pagkahirang sa inyo ng Diyos;
Sapagkat nang si Kristo
Ay magtiis para sa inyo,
Binigyan niya kayo
Ng halimbawang dapat tularan.

Hindi siya gumawa ng anumang kasalanan,
O nagsinungaling kailanman.
Nang siya'y alipustain, hindi siya gumanti.
Nang siya'y pahirapan, hindi siya nagbanta.
Nanalig siya sa Diyos na makatarungan.

Sa kanyang pagkamatay sa krus,
Dinala niya ang bigat ng ating mga kasalanan
Upang tuluyan na nating iwan ang pagkakasala
At mamuhay ayon sa kalooban ng Diyos.
Kayo'y gumaling sa pamamagitan ng kanyang mga sugat.

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

Antipona

Hindi iniadya ng Diyos ang kanyang sariling Anak kundi inialay siya para sa ating lahat.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Corinto 9:24-27

Alam ninyo na ang mga kasali sa takbuhan ay tumatakbong lahat, ngunit isa lamang ang nagkakamit ng gantimpala! Kaya pagbutihin ninyo ang pagtakbo upang kamtan ninyo ang gantimpala. Lahat ng manlalarong nagsasanay ay nagpipigil sa sarili sa lahat ng bagay upang magkamit ng isang putong na panandalian lamang, ngunit ang putong na hinahangad natin ay panghabang panahon. Kaya ako'y tumatakbo patungo sa isang tiyak na hangganan; at hindi ako sumusuntok sa hangin. Pinahihirapan ko ang aking katawan at sinusupil ang sarili, baka pagkatapos kong mangaral sa iba ay ako naman ang itakwil.

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 awing 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

O walang hanggang Tagapagligtas, kami'y bantayan mo; at huwag kaming hayaang mahulog sa bitag ng tusong Manunukso; ang tiwala naming lahat ay nasa iyong di-mabibigong saklolo.

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

O walang hanggang Tagapagligtas, kami'y bantayan mo; at huwag kaming hayaang mahulog sa bitag ng tusong Manunukso; ang tiwala naming lahat ay nasa iyong di-mabibigong saklolo.

Pangkalahatang Panalangin

Ang lahat ng papuri ay sa Diyos Amang nagdulot sa kanyang sambayanan ng panibagong buhay sa pamamagitan ng kanyang Walang Hanggang Salita. Sa kanya ay hilingin natin bilang kanyang mga anak:

— Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

Diyos ng awa, dinggin mo ang mga panalangin na aming iniaalay para sa iyong bayan,
maging hangarin nawa nilang mabusog sa iyong salita kaysa mga pagkain ng katawan.

— Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

Pagkalooban mo kami ng matapat at maalab na pag-ibig sa aming sariling bayan at sa buong sangkatauhan,
kumilos nawa kami upang makapagtayo ng isang daigdig na puno ng kapayapaan at kabutihan.

— Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

Tunghayan nang may pagmamahal ang lahat ng muling isinilang sa binyag,
upang sila'y maging mga buhay na bato sa iyong tahanan ng Espiritung liyag.

— Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

Inakit mo ang Ninive sa pagsisisi sa pamamagitan ng pangangaral ni Jonas,
sa iyong habag, hipuin mo ang mga puso ng mga makasalanan sa pamamagitan ng pangangaral ng iyong salita ng kaligtasan.

— Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

Bigyang pag-asa nawa ang mga nasa bingit ng kamatayan sa pagharap kay Kristong kanilang hukom,
sila nawa'y maging maligaya sa piling ng iyong kaluwalhatian habang panahon.

— Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

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