Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-25 ng Mayo, 2025

{ Ika-8 Lunes 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

Halina at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

— Halina at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

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 at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

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 at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

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 at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

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 at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

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 at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

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

— Halina at awitan ng masasayang awit ang Panginoon.

Panalangin sa Umaga

Awit

Kapangyarihan ng Diyos ay aking inaawit,
Na lumikha ng bundok, ng dagat at ng langit,
Sa karunungan niya, piano ay nakamit
Na araw, tala't buwan, may liwanag na hatid.

Akin ding aawitan ang kabutihan ng D'yos
Na lumikha sa lahat, may pagkaing kaloob,
Kahanga-hangang tunay, ang iyong idinulot,
Kahit saan lumingon, mata ko'y nalulugod.

Maging sa halamanan dangal mo'y nakikita,
Pati ang mga ulap, ay walang sumasalya,
Buhay mandin ay hiram, nasa 'yong pag-alala,
Kahit saan magpunta, tiyak na naroon ka.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Bawat umaga, Panginoon, binubusog mo kami ng iyong kabutihan.

Salmo 90

(Makapamuhay nawa tayo sa kaliwanagan ng Diyos)

PANGINOON naming Diyos, ikaw ang aming tahanan,
Simula pa sa simulang lumitaw ang aming angkan;

Wala pa ang mga bundok, hindi mo pa nilalalang,
Hindi mo pa nililikha itong buong daigdigan,
Ikaw noon ay Diyos na, pagkat ikaw'y walang hanggan.

Yaong taong nilikha mo'y bumabalik sa alabok,
Sa lupa ay nagbabalik kapag iyong iniutos.
Ang sanlibong mga taon ay para bang isang araw,
Sa mata mo, PANGINOON, isang kisapmata lamang;
Isang saglit sa magdamag na ito ay dumaraan.

Mga tao'y pumapanaw na para mong winawalis,
Parang damo sa umagang tumubo sa panaginip.
Parang damong tumutubo, na may taglay na bulaklak,
Kung gumabi'y nalalanta't bulaklak ay nalalagas.

Sa tindi ng iyong galit, para kaming nauupos,
Sa simbuyo ng galit mo'y lubos kaming natatakot.
Yaong aming pagsalansang, sa harap mo'y nahahayag,
Lihim naming kasalanan ay kita mo sa liwanag.

Sa kamay mo'y nagwawakas yaong hawak naming buhay,
Parang bulong lamang ito na basta lang dumaraan.
Buhay nami'y umaabot ng pitumpung taong singkad,
Minsan nama'y umaabot ng walumpu, kung malakas;

Yaong buong buhay nami'y sakbibi ng dusa't hirap,
Pumapanaw pagkatapos, dito sa sangmaliwanag.
Ang lakas ng iyong galit sino kaya ang tatarok?
Sino kaya ang susukat niyong ibubungang takot?

Yamang itong buhay nami'y maikli lang na panahon,
Itanim sa isip namin upang kami ay dumunong.
Hanggang kailan pa ba, PANGINOON, titiisin yaring lagay
Nitong iyong mga lingkod, sa gitna ng kahirapan?

Kung umaga'y ipadama yaong wagas mong pag-ibig,
At sa buong buhay nami'y may galak ang aming awit.
Yaong naging hirap nami'y tumbasan mo ng ginhawa,
Singhaba rin ng panahon ang ipalit na ligaya.

Ipakita sa lingkod mo ang dakila mong gawain,
At sa sunod naming lahi, ipadama ay gayon din.

PANGINOON naming Diyos, kami sana'y pagpalain,
Magtagumpay sana kami sa anumang aming gawin!

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

Antipona

Bawat umaga, Panginoon, binubusog mo kami ng iyong kabutihan.

Antipona 2

Ang buong daigdig nawa sa Diyos ay magpuri!

Awit: Isaias 42:10-16

(Matagumpay na Diyos at Tagapagligtas)

Isang bagong awit
Na ukol sa PANGINOON ay inyong awitin,
Ang buong daigdig sa kanya ay magpuri.

Yaong mga tao
Na nangaglalayag ay purihin siya,
Purihin siya ng lahat ng nilalang sa karagatan
At ang mga bansa
Sa baybaying dagat, magpuri sa kanya.

Kayo ay magdiwang,
Kayong nasa ilang, lahat ninyong bayan,
Mga taga-Kedar, kayo ay magdiwang;

Kayong taga-Sela,
Kayo'y magalak sa pag-aawitan,
Kayo ay umakyat
Sa tuktok ng bundok at kayo'y sumigaw.
Kayong nasa baybaying dagat,
Purihin ang PANGINOON at parangalan.

Siya ay lalabas,
Parang mandirigma na handang makikibaka,
Siya ay sisigaw
Bilang hudyat ng pagsalakay;
Ang kapangyarihan niya'y
Ipakikita sa mga kaaway.

Sinabi ng Diyos: "Mahabang panahong
Ako'y nanahimik,
Ngayo'y dumarating na ang oras para ako kumilos.
Ako ay sisigaw,
Parang manganganak
Na napapasigaw sa tindi ng kirot.

Ang mga bundok
At burol ay aking gigibain,
Malalanta ang mga damo at dahong-kahoy;
Ang mga ilog ay matutuyo at magiging ilang,
At ang mga lawa ay matutuyo rin.

Aakayin ko ang mga bulag,
Sa mga lansangang hindi pa nila natatahak;
Yaong kadiliman
Sa harapan nila'y gagawing liwanag,
At papatagin ko ang baku-bakong landas;
Ang lahat ng ito'y aking gagawin."

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

Antipona

Ang buong daigdig nawa sa Diyos ay magpuri!

Antipona 3

Kayong mga nakatayo sa bahay ng Diyos, purihin ang ngalan ng Panginoon.

Salmo 135:1-12

(Purihin ang Diyos dahil sa mga dakilang bagay niyang kaloob)

Ngalan niya ay purihin noong kanyang mga lingkod,
Ng lahat ng lingkod niyang sa templo ay pumapasok,
Upang doon manambahan sa banal na bahay ng Diyos.

Ang PANGINOON ay papurihan pagkat siya ay mabuti,
Ang taglay n'yang kabaitan ay marapat sa papuri.
Siya rin nga ang humirang kay Jacob na kanyang lingkod,
Ang Israel nama'y bansang hinirang n'ya at kinupkop.

Aking batid na ang PANGINOON ay ang Diyos na dakila,
Higit siya sa alinmang diyus-diyusang naglipana;
Ang anumang hangad niya sa langit man o sa lupa,
At kahit sa karagatan, kung anumang kanyang nasa,
Ginaganap niya ito, sa sariling pagkukusa.

Nilikha n'ya yaong ulap na laganap sa daigdig,
Maging bagyong malalakas na may kidlat na mabilis;
Sa kanya rin nagmumula yaong hanging umiihip.

Pinuksa n'ya sa Egipto yaong anak na panganay,
Maging tao't maging hayop ang panganay ay namatay.
Nagpamalas siya roon ng gawang kahanga-hanga,
Upang kanyang pagdusahin si Farao't kanyang bansa.

Marami rin naman siyang winasak na mga bansa,
At maraming mga haring pawang bantog ang pinuksa.
Yaong haring Amorreo na si Sehon ang pangalan,
At ang haring ang ngala'y Og, isang haring taga-Basan,
At iba pang mga hari na pinuksa sa Canaan.
Ang lupain nila roon ay kinuha at sinamsam,
Ibinigay sa Israel, ang bayang kanyang hirang.

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

Antipona

Kayong mga nakatayo sa bahay ng Diyos, purihin ang ngalan ng Panginoon.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Judith 8:25-27

Dapat tayong magpasalamat sa PANGINOONG ating Diyos; sinusubok lamang niya tayo, gaya ng ginawa sa ating mga ninuno. Alalahanin ninyo ang pagsubok na ginawa kay Abraham at kay Isaac, at ang nangyari kay Jacob noong siya'y nasa Mesopotamia at naglilingkod bilang pastol ng kawan ni Laban na kanyang amain. Hindi tayo ipinaiilalim ng Diyos sa mahigpit na kahirapan para subukin ang katapatan tulad ng nangyari sa ating mga ninunong

iyon. At hindi rin siya naghihiganti sa atin, manapa'y dinidisiplina niya tayo para ituwid.

Tugunan

Umawit ng papuri, mga hinirang ng Diyos, at ialay ang nararapat na papuri sa kanya.

— Umawit ng papuri, mga hinirang ng Diyos, at ialay ang nararapat na papuri sa kanya.

Awitan ang Panginoon ng isang bagong kanta,

— at ialay ang nararapat na papuri sa kanya.

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

— Umawit ng papuri, mga hinirang ng Diyos, at ialay ang nararapat na papuri sa kanya.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Purihin ang Panginoon sapagkat nilingap niya't pinalaya ang kanyang bayan.

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

Purihin ang Panginoon sapagkat nilingap niya't pinalaya ang kanyang bayan.

Pangkalahatang Panalangin

Dahil nakikinig si Kristo at inililigtas ang mga umaasa sa kanya, manalangin tayo:

— Pinupuri ka namin, Panginoon, at umaasa kami sa iyo.

Pinasasalamatan ka namin dahil sagana ka sa habag,
at sa saganang pag-ibig na sa ami'y iyong inilahad.

— Pinupuri ka namin, Panginoon, at umaasa kami sa iyo.

Kasama ng Ama, patuloy kang lumilikha sa mundo,
panibaguhin mo ang lahat ng bagay sa kapangyarihan ng iyong Banal na Espiritu.

— Pinupuri ka namin, Panginoon, at umaasa kami sa iyo.

Buksan ang aming paningin at ang paningin ng aming kapwa,
upang makita ngayong araw na ito ang iyong mga gawaing

kahanga-hanga.

— Pinupuri ka namin, Panginoon, at umaasa kami sa iyo.

Tinawag mo kami ngayon sa iyong paglilingkod,
gawin kaming katuwang ng iyong mga kaloob.

— Pinupuri ka namin, Panginoon, at umaasa kami sa iyo.

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,
ibinigay mo sa amin ang lupa upang bungkalin
at ang araw upang tumulong sa pangangailangan namin.
Tulungan kaming gamitin ang maghapong ito
para sa ikadarakila mo
at sa kabutihan ng aming kapwa-tao.
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