Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-19 ng Agosto, 2026

{ Ika-20 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

Nakahanda ako ngayon, O Diyos, ako ay handa na.

Salmo 108

(Pagpupuri sa Diyos at paghingi ng tulong)

Nahahanda ako ngayon, O Diyos, ako ay handa na,
Na magpuri at umawit ng awiting masisigla,
Gumising ka, kaluluwa, gumising ka at magsaya!
Gumising ka't tugtugin mo yaong lumang lira't alpa;
Tumugtog ka at hintayin ang liwayway ng umaga.

Sa gitna ng mga bansa kita'y pasasalamatan,
PANGINOON, ikaw'y pupurihin sa gitna ng mga hirang.
Pag-ibig mong walang maliw ay abot sa kalangitan,
Nadarama sa itaas ang lubos mong katapatan.
Sa langit ay ilagay mo ang taglay mong kabantuga' t
Dito naman sa daigdig ay ang iyong kaningningan.

Sa taglay mong kalakasan kami sana ay iligtas,
Upang kaming iyong lingkod ay hindi na mapahamak;
Dinggin mo ang dalangin ko kapag ako'y tumatawag.
Sinabi nga nitong Diyos mula sa tronong luklukan,
"Hahatiin ko ang Siquem, bilang tanda ng tagumpay,
Paghahati-hatiin ko ang Sucot na kapatagan,
Matapos na gawin ito'y ibibigay sa hinirang.

Ang Galaad at Manases, dal'wang dakong ito'y akin,
Magsisilbing baluti ko itong lugar ng Efraim;
Samantalang itong Juda ay setrong dadakilain.
Ang Moab ay isang lugar na gagawin kong hugasan,
Samantalang itong Edom ay lupa kong tatapakan;
Akala ng Filistia tiyak siyang magdiriwang,
Sapagkat ang iniisip ako'y pagtatagumpayan."

Sino kaya ang sasama sa lakad ko, PANGINOON?
Sa lungsod na mayroong kuta, sino'ng maghahatid ngayon?
Sino kaya'ng magdadala sa akin sa lupang Edom?

Kung kami ay itinakwil, hindi mo na alintana,
Paano ang hukbo namin kung ikaw ay di kasama?

O Diyos, kami'y tulungan mo sa paglaban sa kaaway,
Pagkat ang tulong ng tao ay walang kabuluhan.
Kung ang Diyos ang kasama, kasama sa panig namin,
Matatamo ang tagumpay, ang kaaway tatalunin.

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

Antipona

Nakahanda ako ngayon, O Diyos, ako ay handa na.

Antiphon 2

Dinamtan ako ng Panginoon ng pagpapala at kaligtasan.

Awit: Isaias 61:10 - 62:5

(Ang ligaya ng propeta sa pangitain ng bagong Jerusalem)

Pinuspos ako ng PANGINOON ng kanyang Espiritu,
Anaki'y dalagang gayak ay pangkasal,
Siya'y parang dinamtan ng kaligtasan at pagtatagumpay.

Kung paanong ang binhi ay tiyak na tutubo at sisibol,
Gayon ang pagliligtas ng PANGINOON
Sa bayang kanyang hinirang.
Dahil dito, lahat ng bansa ay magpupuri sa kanya.

Magsasalita ako pars lumakas ang loob ng Jerusalem.
Hindi ako tutugot hangga'y hindi siya naililigtas,
Hangga't ang tagumpay niya ay hindi nagliliwanag
Na tulad ng sulo sa gabi.

Ang lahat ng bansa'y pawang makikita ang iyong tagumpay,
At mamamalas ng lahat ng hari ang iyong kadakilaan,
Ikaw'y tatawagi't bibigyan ng PANGINOON ng bagong pangalan.
Ikaw ay magiging magandang korona sa kamay ng Diyos,
Korona ng PANGINOON na nakalulugod.

Hindi ka na tatawaging "Itinakwil",
Ni ang lungsod mo'y hindi rin tatawaging "Asawang Pinabayaan."
Ang itatawag sa iyo'y "Kinalulugdan ng Diyos"

At ang lupain mo'y tatawaging "Maligayang Asawa"
Pagkat ang Diyos ay nalugod sa iyo,
At sa lupain mo, siya ay magiging tulad ng asawa.

At ikaw, Israel, ay ituturing niyang kasintahan,
Ang manlilikha mo'y pakakasal sa iyo.
Kung gaano kaligaya ang kasintahang lalaki
Sa araw ng kanyang kasal,
Gayon magagalak sa iyo ang Diyos.

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

Antipona

Dinamtan ako ng Panginoon ng pagpapala at kaligtasan.

Antipona 3

Aking aawitan ang Diyos habang ako'y buhay.

Salmo 146

(Ang nagtitiwala sa Diyos ay nakatatalos ng kaligayahan)

O kaluluwa ko, ang Diyos papurihan!
Pupurihin siya't aking aawitan;
Aking aawitan habang ako'y buhay.

Sa mga pangulo'y h'wag kang manghahawak,
Kahit na kaninong di makapagligtas;
Kung sila'y mamatay, balik sa alabok,
Anumang balangkas nila'y natatapos.

Mapalad ang tao, na ang kanyang Diyos
Na laging katulong ay ang Diyos ni Jacob;
Sa Diyos na PANGINOON, umaasang lubos.
Sa Diyos na lumikha niyong kalangitan,
Ng lupa at dagat, at lahat ng bagay
Ang kanyang pangako ay maaasahan.

Panig sa naaapi, kung siya'y humatol,
May pagkaing handa, sa nangagugutom.
Pinalaya niya ang mga nabihag;
Isinasauli, paningin ng bulag;

Lahat ng inapi ay itinataas,
Ang mga hinirang niya'y nililingap.
Isinasanggalang ang mga dayuhang
Sa lupain nila'y doon tumatahan;

Tumutulong siya sa balo't ulila,
Masamang balangkas pinipigil niya.
Walang hanggang Hari, ang Diyos na PANGINOON!
Ang Diyos mo, Sion, ay mananatili!

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

Antipona

Aking aawitan ang Diyos habang ako'y buhay.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Deuteronomio 4:39-40a

Dapat ninyong malaman na sa langit at sa lupa'y walang ibang diyos liban sa PANGINOON. Kaya nga, dapat ninyong sundin ang kanyang mga utos at tuntuning sinasabi ko sa inyo ngayon

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.

Nililiwanagan tayo ni Kristo sa pamamagitan ng kanyang salita at tumawag tayo sa kanya nang may wagas na pag-ibig:

— Hari ng walang hanggang kadakilaan, kami'y pakinggan.

Pinagpala ka, ang Simula at Wakas ng pananampalataya namin, dahil tinawag mo kami mula sa kadiliman upang manahan sa liwanag na di nagmamaliw.

— Hari ng walang hanggang kadakilaan, kami'y pakinggan.

Tinulutan mong makakita ang bulag at ang bingi ay makarinig, tulungan mo kami sa kawalan namin ng pananalig.

— Hari ng walang hanggang kadakilaan, kami'y pakinggan.

Panginoon, panatilihin kaming kaisa mo sa pag-ibig, at pagbuklurin ang aming pamayanan,
huwag hayaang kami'y ilayo sa isa't isa dahil sa alitan.

— Hari ng walang hanggang kadakilaan, kami'y pakinggan.

Dulutan kami ng lakas sa sandali ng tukso, at tatag sa itna ng pagsubok,
at sa panahon ng kasaganaa'y magkaroon ng kababaang-loob.

— Hari ng walang hanggang kadakilaan, kami'y pakinggan.

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,
alalahanin ang iyong banal na tipan,
na tinatakan ng dugo ng Kordero.
Patawarin ang mga kasalanan ng iyong bayan,
at ang araw na ito nawa'y magbigay daan
upang ganap na matamo ang kaligtasan.
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