Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-31 ng Agosto, 2026

{ Ika-22 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

Hanggang saan ang hangganan ng aking paglalakbay upang makapasok sa piling ng Diyos?

Salmo 42

(Umaasa sa pakikipiling ng Diyos sa kanyang Templo)

Kung paanong yaong batis ang hanap ng isang usa;

Gayon hinahanap ang Diyos ng uhaw kong kaluluwa;
Nananabik ako sa Diyos, Diyos na buhay, walang iba;
Kailan kaya maaaring sa harap mo ay sumamba?

Araw-gabi'y tumataghoy, gabi't araw'y tumatangis;
Ang nagiging pagkain ko'y mga luha sa paghibik.
Itong mga kaaway ko, sa tuwina'y yaong sambit,
"Nasaan ba ang iyong Diyos? Hindi namin namamasid."

Nagdurugo ang puso ko, kung aking maalaala
Ang lumipas na kahapon lagi kaming sama-sama
Papunta sa templo ng Diyos na ako ang nangunguna;
Pinupuri namin ang Diyos, sa pag-awit na masaya!

Bakit ako nalulungkot, nabahala nang mainam?
Sa Diyos ako may tiwala, siyang aking aasahan;
Diyos na Tagapagligtas, muli ko s'yang aawitan.

Siya ay gugunitain ng puso kong tigib-hirap,
Habang ako'y nasa Jordan, sa tapunan nasasadlak;
Doon sa may Bundok Hermon at sa may Bundok Mizar,
Di ko siya malilimot gunitain oras-oras.

Ang dagat na kalaliman pakinggan at umuugong,
At doon ay maririnig, lagaslas ng mga talon;
Ang kawangki at kawangis, malungkot na mga alon
Na sa aking kaluluwa ay ganap na tumatabon.

Nawa ang pag-ibig ng Diyos ay mahayag araw-araw,
Gabi-gabi siya nawa'y purihin ko at awitan;
Dadalangin ako sa Diyos, na sa aki'y bumubuhay.

Sa Diyos, na sanggalang ko ganito ang aking wika,
"Bakit ako ay nilimot, nilimot mo akong kusa?
Bakit ako nagdurusa sa kamay ng masasama?"

Halos ako ay natunaw sa pagkutya ng kaaway,
Habang sila'y nagtatanong,
"Ang Diyos mo ba ay nasaan?"

Bakit ako nalulungkot, bakit ako nagdaramdam?
Sa Diyos ako'y may tiwala, siyang aking aasahan;
Magpupuri akong muli, pupurihing walang humpay

Ang aking Tagapagligtas, ang Diyos na walang hanggan.

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

Antipona

Hanggang saan ang hangganan ng aking paglalakbay upang makapasok sa piling ng Diyos?

Antipona 2

Panginoon, sa ami'y ipakita ang sinag ng iyong awa.

Awit: Sirac 36:1-5, 10-13

(Panalangin sa pagpasok sa banal na lungsod ng Jerusalem)

Mahabag ka sa amin, PANGINOON, Diyos ng sanlibutan,
Lingapin mo kami, at gawin mong matakot sa iyo ang lahat ng bansa.
Kumilos ka laban sa mga bansang di kumikilala sa iyo,
Ipakita mo sa kanila ang iyong kapangyarihan.

Ginamit mo kami upang makita nila ang iyong kabanalan,
Gamitin mo naman sila nang makita namin ang iyong kapangyarihan.
Sa gayon makikilala nila, tulad ng pagkakilala namin na walang ibang Diyos liban sa iyo, PANGINOON.

Magpakita ka uli ng mga kababalaghan,
Gumawa ka ng mga bagong himala.
Ipakita mo ang lakas ng iyong bisig.

Tipunin mong lahat ang mga lipi ni Israel,
At ibalik mo sila sa lupaing ipinamana mo sa kanila noong una,
Kaawaan mo, PANGINOON, ang bayang itinuturing na bayan mo,
Ang Israel na inari mong anak na panganay.

Kahabagan mo ang aming banal na lunsod,
Ang Jerusalem na pinili mong tirahan.
Punuin mo ang Sion ng mga awit ng pagpupuri sa iyo,
Punuin mo ng iyong kaluwalhatian ang iyong banal na tahanan.

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

Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Panginoon, sa ami'y ipakita ang sinag ng iyong awa.

Antipona 3

Ang kalangitan ay magpahayag ng iyong kadakilaan, O Panginoon.

Salmo 19A

(Kapurihan ng Diyos na maylikha sa lahat)

Ang langit ay naghahayag na ang Diyos ay dakila!
Malinaw na nagsasaad kung ano ang kanyang gawa!
Bawat araw, bawat gabi, ang ulat ay walang patlang,
Patuloy na nag-uulat sa sunod na gabi't araw.

Walang tinig o salitang ginagamit kung sabagay,
At wala ring naririnig na kahit na anong ingay;
Gayon pa man, sa daigdig ay laganap yaong tinig,
Ang balita'y umaabot sa duluhan ng daigdig.

Itong Diyos ay nagtayo ng tolda sa kalangitan,
Mula roon, kung umaga'y lumalabas itong araw;
Katulad ng naglalakad na lalaking ikakasal,
Parang isang manlalaro na handang makipaglaban.

Sa silangan sumisikat, lumulubog sa kanluran,
Init niyo'y nadarama ng lahat sa daigdigan.

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

Antiphon

Ang kalangitan ay magpahayag ng iyong kadakilaan, O Panginoon.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Jeremias 15:15-16

PANGINOON, ikaw ang nakababatid ng lahat. Alalahanin mo ako't tulungan. Ipaghiganti mo ako sa mga umuusig sa akin. Huwag kang pahinuhod sa kanila at baka ako'y kanilang patayin.

Ako'y hinahamak nila dahil sa iyo. Nagsalita ka sa akin, at pinakinggan kitang mabuti. Ang mga salita mo'y aking kagalakan. Ako'y sa iyo, PANGINOON, Diyos na Makapangyarihan sa lahat.

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

Hinirang tayo ng Manunubos na isang lahi ng mga pari upang mag-alay ng nararapat na hain sa Ama. Manawagan tayo sa kanya nang may utang na loob:

— Panginoon, panatilihin mo kaming naglilingkod sa iyo.

Kristo, ang walang hanggang Pari, iginawad mo ang banal na pagkapari sa iyong bayan,
ipagkaloob mong makapag-alay kami sa Ama ng mga handog na espirituwal.

— Panginoon, panatilihin mo kaming naglilingkod sa iyo.

Sa kagandahang-loob mo, ipalaganap mo sa amin ang bunga ng iyong Espiritu,
ang tiyaga, kabutihan at pang-unawa.

— Panginoon, panatilihin mo kaming naglilingkod sa iyo.

Mahalin ka nawa namin at makapiling, dahil ikaw ang pag-ibig,
upang makapagbigay papuri sa iyo ang aming mga gawain.

— Panginoon, panatilihin mo kaming naglilingkod sa iyo.

Hanapin nawa namin ang mga bagay para sa kapakanan ng aming mga kapatid nang hindi kapalit ang hinihintay,
upang matulungan sila sa landas ng kaligtasan.

— Panginoon, panatilihin mo kaming naglilingkod 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,
ipinagkaloob mo sa amin
ang liwanag ng isang bagong umaga.
Ngayong maghapon iligtas mo kami
sa anumang masamang pagnanasa.
Matuon nawa ang aming pag-iisip, pananalita at asal
na makapagbibigay sa iyo ng kasiyahan.
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