

*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*  
LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

---

Ika-2 ng Mayo, 2026

Paggunita kay San Atanasio, obispo at pantas ng Simbahan



## *Paanyaya sa Panalangin*

*Tumayo at garwin 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*

Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:  
“Iyang inyong puso’y huwag patigasín,  
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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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.”

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

## *Panalangin sa Umaga*

### AWIT

Si Hesus ngayo’y muling nabuhay, aleluya!

Magalak tayo sa ’ting tagumpay, aleluya!

Ipinako s’ya, sa krus namatay, aleluya!

Upang iligtas tayong nawalay, aleluya!

Sambahin natin at papurihan, aleluya!

Ang Kristong Hari’y ating itanghal, aleluya!

Tao’y tinubos sa kasalanan, aleluya!

Ang mga angel ay mag-awitan, aleluya!

Sa ’ting D’yos Ama ang kapurihan, aleluya!

At sa D’yos Anak, na Haring Mahal, aleluya!

At Espiritung, Diyos na Banal, aleluya!

Darakilain magpakailan man, aleluya!

*Umupo o tumayo*

### MGA ANTIPONA AT SALMO

#### *Antipona 1*

Kahanga-hanga ang iyong mga gawa, O Panginoon, aleluya.

*Salmo 92*

*(Pagpupuri sa Diyos na Manlilikha)*

Ang magpasalamat sa PANGINOONG Diyos ay mabuting bagay,  
Umawit na lagi, purihin ang ngalang Kataas-taasan.

Pag-ibig n'yang wagas ay dapat ihayag, kung bukung-liwayway,  
Pagsapit ng gabi ang katapatan n'ya'y ihayag din naman.  
Ito'y ipahayag sa saliw ng alpa't tugtuging salteryo,  
Sa magandang himig ng tugtuging lira'y ipahayag ito.

Ako'y nagagalak sa iyong ginawa na kahanga-hanga,  
Sa lahat ng ito, ako'y umaawit dahilan sa tuwa.  
O pagkadakila! Kay dakila, PANGINOON, ng iyong ginawa,  
Ang iyong isipan ay sadyang mahirap naming maunawa.

Sa pahat na isip, ang bagay na ito ay di nalalaman,  
Hindi malilirip ni mauunawa ng sinumang mangmang  
Ang mga masama, kahit na dumami, sila ma'y umunlad,  
Yaong sasapitin nila't hahantungan ay pagkapahamak;  
Sapagkat ikaw lang, PANGINOON, ang dakila't walang  
makatulad.

Nababatid naming lilipuling lahat ang iyong kaaway,  
At lahat ng taong masama ang gawa ay mapipilan.

Ako'y ginawa mong sinlakas ng torong mailap sa gubat,  
Ako'y pinagpala't pawang kagalakan yaong dinaranas.  
Aking nasaksihan yaong pagkalupig ng aking kaaway,  
Pati pananaghoy ng mga masama'y aking napakinggan.  
Katulad ng palma, ang taong matuwid tatatag ang buhay,  
Parang mga sedro, kahoy sa Libano, lalagong mainam.

Parang punongkahoy na doon natanim sa tahanan ng Diyos,  
Sa banal na templo, ito ay lalago na nakalulugod.  
Tuloy ang pagbunga kahit na ang punong ito ay tumanda,  
Luntia't matatag, at ang dahon nito ay laging sariwa.  
Ito'y patotoo na ang PANGINOO'Y tunay na matuwid,  
Siya kong sanggalang, matatag na batong walang bahid dungis.

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

### *Antipona*

Kahanga-hanga ang iyong mga gawa, O Panginoon, aleluya.

### *Antipona 2*

Bubuhusan ko kayo ng mapanglinis na tubig, aleluya.

*Awit: Ezekiel 36:24-28*

*(Papanibaguhin ng Panginoon ang kanyang bayan)*

Titipunin ko kayo mula sa iba't ibang bansa  
Upang ibalik sa inyong bayan.

Wiwisikan ko kayo ng tubig na dalisay  
Upang kayo'y luminis.  
Aalisin ko rin ang naging mantsa ninyo  
Dahil sa inyong mga diyus-diyusan.

Bibigyan ko kayo ng bagong puso at bagong espiritu.  
Ang masuwayin ninyong puso  
Ay gagawin kong masunurin.

Bibigyan ko kayo ng aking Espiritu  
Upang makalakad kayo ayon sa aking mga tuntunin  
At masunod ninyong mabuti ang aking mga utos.

Ititira ko kayo sa lupaing  
Ibinigay ko sa inyong mga ninuno.  
Kayo ay magiging bayan ko at ako ang inyong Diyos.

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

*Antiphon*

Bubuhusan ko kayo ng mapanglinis na tubig, aleluya.

*Antipona 3*

Ang lahat ng bagay ay sa inyo, at kayo ay kay Kristo, at si Kristo'y  
sa Diyos, aleluya.

*Salmo 8*

*(Ang Diyos ay maringal at ang tao'y marangal)*

Ikaw, O PANGINOON, Diyos namin,  
Laganap sa lupa ang iyong luningning,  
At hanggang sa langit laging pupurihin.

Aawitang lagi niyong mga Bata,  
Na wala pang malay at sariling diwa.  
Matibay na muog ikaw ay naghanda

Laban sa kaaway, kalabang masama.

Ang likha mong langit, kung aking pagmasdan,  
Pati mga tala, bituin at buwan;  
Ano nga ang tao upang 'yong alalahanin?  
Ay ano nga siya na sukat mong kalingain?

Nilikha mo siya, na halos kapantay  
Ng iyong luningning at kadakilaan!  
Pinamahala mo sa buong daigdig,  
Sa lahat ng bagay malaki't maliit;

Mga baka't tupa, hayop na mabangis  
At lahat ng ibong nasa himpapawid,  
At maging sa isda, sa 'lalim ng tubig.

Sa buong daigdig, ikaw PANGINOON namin,  
Ang banal mong ngalan ay dadakilain!

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

### *Antipona*

Ang lahat ng bagay ay sa inyo, at kayo ay kay Kristo, at si Kristo'y sa Diyos, aleluya.

### *Umupo*

## PAGBASA NG SALITA NG DIYOS

### *Roma 14:7-9*

Walang sinuman sa atin ang nabubuhay o namamatay sa kanyang sarili lamang. Kung tayo'y nabubuhay, nabubuhay tayo para sa PANGINOON. Kung tayo'y namamatay, namamatay tayo para sa PANGINOON. Kaya nga, sa mabuhay o sa mamatay, tayo'y sa PANGINOON. Sapagkat si Kristo ay namatay at muling nabuhay upang maging PANGINOON ng mga patay at mga buhay.

### *Tugunan*

Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan, aleluya,

— Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan,

aleluya, aleluya.

Nabayubay siya sa krus dahil sa ating sala,

— aleluya, aleluya.

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

— Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan,  
aleluya, aleluya.

*Tumayo*

## PAPURING AWIT NI ZACARIAS

*Antipona*

Namatay si Kristo at bumangon mula sa mga patay upang siya ang maging Panginoon ng mga buhay at ng mga patay, aleluya.

*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 binitiwang 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

daraanang,

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*

Namatay si Kristo at bumangon mula sa mga patay upang siya ang  
maging Panginoon ng mga buhay at ng mga patay, aleluya.

### PANGKALAHATANG PANALANGIN

Si Kristo ang tinapay ng buhay; ibabangon niya sa huling araw ang  
mga nakibahagi sa hapag ng kanyang salita at kanyang katawan.  
Buong galak nating ipanalangin:

— Panginoon, gawaran kami ng kapayapaan at kagalakan.

Anak ng Diyos, ibinangon ka sa kamatayan upang akayin kami sa  
buhay,  
pagpalain at pabanalin ang lahat ng mga anak ng iyong Ama.

— Panginoon, gawaran kami ng kapayapaan at kagalakan.

Kaloob mo'y kapayapaan at kagalakan sa mga nananalig sa iyo,  
ipagkaloob mong tumahak kami bilang mga anak ng liwanag, na  
nagagalak sa tagumpay mo.

— Panginoon, gawaran kami ng kapayapaan at kagalakan.

Patatagin mo ang pananampalataya ng iyong Simbahang  
naglalakbay sa lupa,  
upang ito'y maging saksi sa iyong pagkabuhay sa harap ng buong  
sangnilikha.

— Panginoon, gawaran kami ng kapayapaan at kagalakan.

Nagpakasakit ka at pumasok sa kaluwalhatian ng Ama,

palitan ng kagalakan ang mga luha ng nagdurusang.

— Panginoon, gawaran kami ng kapayapaan at kagalakan.

### *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 naming makapangyarihan,  
hinirang mo ang obispong si San Atanasio  
bilang matatag na tagapagtanggol  
ng pananampalatayang ang Anak mo ay Diyos na totoo.  
Sa pagkakamit namin ng kaalaman sa kanyang pinanindigan  
at sa kanyang pagmamalasakit sa aming kapakanan  
kami nawa'y walang hadlang na umunlad  
sa pagkakilala at pag-ibig sa iyo  
sa pamamagitan ni Hesukristo  
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

— Amen.

### *Paghayo*

Pagpalain nawa tayo ng panginoon, ilitas 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



---

UNITED STATES OF AMERICA  
*[www.ebreviary.com](http://www.ebreviary.com)*