Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-17 ng Pebrero, 2026

{ Ika-6 Martes 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 sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

— Halina at sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

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 sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

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 sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

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 sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

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 sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

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 sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

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

— Halina at sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.

Panalangin sa Umaga

Awit

Ang D'yos ngayo'y nagbigay, makalangit na lakas,
Bawa't araw, may ningning, bugso ng hangi't kidlat,
Katatagan ng lupa, kalaliman ng dagat,
S'yang lahat ang may gawa, kaya puso'y may galak.

Ang D'yos ngayo'y nagdala, lakas na aking tulong,
Karunungang gagabay, sa aki'y magtatanggol,
Daan n'ya'y daraanan, bisig n'ya'y aking bubong,
Siya ay kaibigan, tunay na PANGINOON.

Kaya sa 'king paggising, alay ay pasasalamat,
Sa Makapangyarihang Diyos na aking nililiyag,
Sa lahat ng panahon, aking ipahahayag
Isang Diyos, tatlong Persona, pinagmulan ng lahat.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Panginoon, sa ami'y ipadala mo ang iyong liwanag at katotohanan.

Salmo 43

(Ako'y naparito bilang ilaw ng sanlibutan)

Hatulan mong ako'y walang kasalanan, PANGINOON,
At laban sa masasama, ako'y iyong ipagtanggol;
Sa masama't sinungaling, ilayo mo ako ngayon!

Diyos na aking sanggalang, bakit mo ba ako iniwan?
Bakit ako nagdurusa sa pahirap ng kaaway?

Ang totoo't ang liwanag, buhat sa 'yo ay pakamtan,
Upang sa Sion ay mabalik, sa bundok mong dakong banal
Sa bundok mong pinagpala, at sa templo mong tirahan.

Sa dambana mo, O Diyos, ako naman ay dudulog,
Yamang galak at ligaya ang sa aki'y iyong dulot;
Sa saliw ng aking alpa'y magpupuri akong lubos
Buong lugod na aawit ako sa Diyos, na aking Diyos!

Bakit ako nababahala, bakit ako nahahapis?
Sa Diyos ako ay aasa at sa kanya mananalig;
Muli akong magpupuri sa Diyos ko't Tagapagligtas
Itong aking pagpupuri sa kanya ko ilalagak!

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

Antipona

Panginoon, sa ami'y ipadala mo ang iyong liwanag at katotohanan.

Antipona 2

Panginoon, iligtas kami sa lahat ng sandali ng aming buhay.

Awit: Isaias 38:10-14, 17b-20

Minsa'y nasabi kong
Sa katanghalian ng buhay, ako ay papanaw!

Sa daigdig ng patay
Ako masasadlak, upang manatili roong walang hanggan.

At nasabi ko ring di na makikita
Itong PANGINOON at sinumang nabubuhay,
Katulad ng toldang tirahan ng pastol.
Inalis sa akin ang aking tahanan.

Ang abang buhay ko'y
Pinuputol mo na tulad ng tela sa isang habihan;
Ang aking akala'y wawakasan na ng Diyos ang aking buhay.

Ako'y lumuluha
Sa buong magdamag, hindi makatulog,
Parang nilalansag
Ng leon ang aking buto sa katawan,
Ang aking akala'y wawakasan na ng Diyos ang aking buhay.

Tumataghoy ako dahilan sa hirap,
Animo ay kalapati na nakahahabag;
Ang mga mata ko ay pagod na rin
Dahil sa pagtitig diyan sa itaas.
PANGINOON, sa kahirapang ito ako'y iligtas.

Iyong iniligtas
Ang buhay na ito, di mo binayaang mabulid sa hukay,
Pinatawad mo ako, sa aking mga kasalanan.

Ang patay ay hindi makapagpupuri sa iyo,
Ni makaaasa sa iyong katapatan.

Mga buhay lamang ang makapagpupuri sa iyo,
Tulad ng ginagawa ko ngayon,
Tulad din ng ama
Na sa mga anak ang ituturo ay ang katapatan.

Ang tagapagligtas ko
Ay ang PANGINOON; kaya sa saliw ng tugtog
Ay ating awitan,
Sa banal na templo,
Tayo ay umawit habang nabubuhay.

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

Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Panginoon, iligtas kami sa lahat ng sandali ng aming buhay.

Antipona 3

Marapat na ikaw, O Diyos, sa Sion ay papurihan.

Salmo 65

(Taimtim na Pasasalamat)

Marapat na ikaw, O Diyos, sa Sion ay papurihan,
Dapat nilang tupdin doon ang pangakong binitiwan,
Pagkat yaong panalangin nila'y iyong dinirinig.

Dahilan sa kasalanan, lahat sa iyo ay lalapit.
Bunga nitong pagkukulang, kaya kami nalulupig,
Gayon pa man, ang patawad mo ay aming nakakamit.

Silang mga hinirang mo, upang sa templo manahan,
Silang mga pinili mo'y mapalad na tuturingan!
Magagalak kaming lubos sa loob ng templong banal,
Dahilan sa dulot nitong pagpapala sa nilalang.

Kami'y iyong dinirinig, Tagapagligtas naming Diyos,
Sa kahanga-hangang gawa, kami' y iyong tinutubos.
Kahit sino sa daigdig, sa ibayong karagatan,
May tiwala silang lahat sa taglay mong kabutihan.

Sa taglay mong kalakasan, mga bundok tumatatag;
Dakila ka't ang lakas mo ay sa gawa nahahayag!
Ang ugong ng karagatan, iyong pinatatahimik
Pati along malalaki sa panahong nagngangalit;
Maging mga kaguluhan niyong mga taong galit.

Dahilan sa ginawa mong mga bagay na dakila,
Natatakot ang daigdig, at ang buong sangnilikha.
Bunga nitong ginawa mo, sa galak ay sumisigaw,
Buong mundo, kahit saang sulok nitong daigdigan.

Umuulan sa lupain, ganito mo kinalinga,
Umuunlad ang lupai't tumataba yaong lupa;
Patuloy na umaagos ang bigay mong mga batis,

Sa halamang nasa lupa, ay ito ang dumidilig;
Ganito ang ginawa mo na hindi mo ikinait.

Sa binungkal na bukirin ang ulan ay masagana,
Ang bukirin ay matubig, at palaging basang-basa;
Sa banayad na pag-ulan ay lumambot yaong lupa,
Kaya naman pati tanim ay malago at sariwa.

Nag-aani nang marami sa tulong mong ginagawa,
At saanman magpunta ka'y masaganang-masagana.
Ang pastula'y punung-puno ng matabang mga kawan,

Naghahari yaong galak sa lahat ng kaburulan.
Gumagala yaong tupa sa gitna ng kaparangan,
At hitik na hitik mandin ang trigo sa kapatagan;
Ang lahat ay umaawit, sa galak ay sumisigaw!

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

Antipona

Marapat na ikaw, O Diyos, sa Sion ay papurihan.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Tesalonica 5:2-6

Sapagkat alam na ninyong ang pagdating ng Araw ng PANGINOON ay tulad sa pagdating ng magnanakaw. Kapag sinasabi ng mga tao, "Tiwasay at panatag ang lahat," biglang darating ang kapahamakan. Hindi sila makaiiwas sapagkat ang pagdating nito'y tulad ng pagsumpong ng pagdaramdam ng babaing manganganak. Ngunit hindi kayo nabubuhay sa kadiliman, mga kapatid, kaya't hindi kayo mabibigla sa Araw na yaon na darating na parang magnanakaw. Kayong lahat ay kabilang sa panig ng kaliwanagan — sa panig ng araw — hindi sa panig ng kadiliman o ng gabi. Kaya nga, kailangang tayo'y manatiling gising, laging handa, at malinaw ang isip — di tulad ng iba.

Tugunan

Panginoon, dinggin mo ang aking hibik, nasa iyong pangako ang

pananalig ko.

— Panginoon, dinggin mo ang aking hibik, nasa iyong pangako ang pananalig ko.

Naratnan ako ng umaga na tumatawag sa iyo,

— nasa iyong pangako ang pananalig ko.

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

— Panginoon, dinggin mo ang aking hibik, nasa iyong pangako ang pananalig ko.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Panginoon, iligtas kami sa kamay ng aming mga kaaway.

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 mahahabagin 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

Panginoon, iligtas kami sa kamay ng aming mga kaaway.

Pangkalahatang Panalangin

Purihin natin ang Manunubos na nagbigay-liwanag sa daigdig sa pamamagitan ng kanyang pagkabuhay. Dumalangin tayo sa kanya:

— Panginoon, manatili nawa kami sa pagtahak sa iyong landas.

Panginoong Hesus, dinadakila namin ang iyong pagkabuhay sa aming panalangin sa umaga,
magliwanag nawa sa araw namin ang pag-asa sa iyong kaluwalhatian.

— Panginoon, manatili nawa kami sa pagtahak sa iyong landas.

Tanggapin mo, Panginoon, ang aming mga dasal at kahilingan,
bilang unang ani ngayong araw.

— Panginoon, manatili nawa kami sa pagtahak sa iyong landas.

Gawaran kaming umunlad ngayon sa iyong pagmamahal,
at magdulot ang lahat ng bagay para sa amin at para sa lahat ng kabutihan.

— Panginoon, manatili nawa kami sa pagtahak sa iyong landas.

Tulutang magliwanag ang aming mabuting asal sa aming kapwa,
upang kung makita nila, magbigay-puri sila sa Ama.

— Panginoon, manatili nawa kami sa pagtahak sa iyong landas.

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

Panginoong Hesukristo,
tunay na liwanag ng mundo,
ginagabayan mo ang lahat ng tao tungo sa kaligtasan.
Bigyan kami ng tapang at lakas, at ng biyayang gawin
ang mundong ito na mapayapa at may katarungan,
bilang paghahanda sa pagdating ng iyong kaharian.
Ikaw na nabubuhay at naghahari 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