Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-20 ng Disyembre, 2025

{ Ika-3 Sabado 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

Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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.

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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."

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

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

— Malapit nang dumating ang Panginoon, halina't siya'y ating sambahin.

Panalangin sa Umaga

Awit

Purihin mo, kalul'wa, Hari ng kalangitan,
Tayo ay tinubos n'ya, hanggang sa kamatayan,
Inako ang parusa't dala'y kapatawaran,
Purihin ang ating D'yos, alay ay kaligtasan.

Dakilain mo ang D'yos, na sa 'ti'y nagpapala,
Siya ay mahinahon, kung magalit, di bigla.
Sa 'ting mga anak n'ya, ay sagana ang awa,
Purihin ang ating D'yos, tapat siya't dakila.

Kayo ring mga anghel, sambahin ang ating Diyos,
Mukha n'ya'y nasilayan, papurihan nang lubos,
Kahit araw at buwan, sa kanya ay maglingkod,
Magkaisa ang lahat, purihin ang ating Diyos!

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ang ating Diyos ay sa Lebanon manggagaling; siya'y katulad ng araw na magniningning.

Salmo 119:145-152

(Dalangin upang iligtas)

Buong pusong tumatawag itong iyong abang lingkod,
Ako'y iyong dinggin, PANGINOON, at susundin ko ang utos.
Tumatawag ako, PANGINOON, sa iyo ay dumaraing,
Iligtas mo ako ngayo't ang utos mo ang susundin.

Madilim pa, ang lingkod mo ay gising na't tumatawag,
Sa pangako mong iniwan, pag-asa ko'y nakalagak.
Hindi ako makatulog, magdamag na laging gising,
At ang aking binubulay ay ang bigay mong aralin.

Ako'y dinggin mo, O PANGINOON, ayon sa iyong pag-ibig,
Iligtas mo ang buhay ko yamang ikaw ay matuwid.
Palapit na nang palapit ang sa aki'y umuusig,
Mga taong walang galang sa utos mong isinulit.

Ngunit ikaw, PANGINOON, ay malapit sa piling ko,
Ang pangakong binitiwan mo sa akin ay totoo.
Iang mga tuntunin mo'y matagal nang aking talos,
Ang utos na ginawa mo'y walang hanggang mga utos.

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

Antipona

Ang ating Diyos ay sa Lebanon manggagaling; siya'y katulad ng araw na magniningning.

Antipona 2

Bumaba nawa ang Banal na mula sa langit tulad ng banayad na ulan; ang sandaigdigan nawa'y mag-usbong at sa masintahing Tagapagligtas ay magluwal.

Awit: Karunungan 9:1-6, 9-11

(Panginoon, bigyan ako ng karunungan)

Diyos ng aking mga ninuno at mahabaging PANGINOON,
Ikaw na lumikha ng lahat ng bagay
Sa pamamagitan ng iyong salita,
Sa iyong Karunungan, nilikha mo ang tao
Upang maghari sa sangnilikha
At pamahalaan ang daigdig nang may kabanalan at katuwiran,
At pairalin ang katarungan nang may katapatan.

Bahaginan mo ako ng Karunungang nakaluklok sa tabi ng iyong trono,
At ibilang mo ako sa iyong mga lingkod.
Ako'y alipin mo, anak ng alipin mong babae,
Isang taong mahina at madaling mamatay.
Lubhang kakaunti ang pagkaunawa ko sa
Kautusan at kung paano iyon paiiralin.

At kahit na ang isang tao ay maging ganap,
Wala rin siyang magagawa
Kung wala siyang karunungan na nagmumula sa iyo.

Sumasaiyo ang Karunungan
At nalalaman niya ang iyong mga gawa,
Sapagkat kaharap siya nang likhain mo ang daigdig.
Alam niya kung ano ang iyong kinalulugdan,
Kung ano ang mabuti at naaayon sa iyong mga utos.

Suguin mo siya mula sa kalangitan
At mula sa luklukan ng iyong kaluwalhatian.
Sa gayon, siya'y sasaakin
At sasamahan ako sa aking ginagawa,
At ituturo niya sa akin kung ano ang nakalulugod sa iyo.

Alam niya at nauunawaan ang lahat ng bagay,
Papatnubayan niya ang lahat ng kilos ko,
At iingatan ako sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan.

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

Antipona

Bumaba nawa ang Banal na mula sa langit tulad ng banayad na ulan; ang sandaigdigan nawa'y mag-usbong at sa masintahing Tagapagligtas ay magluwal.

Antipona 3

Israel, ihanda mo ang iyong sarili upang ang Panginoon ay salubungin, sapagkat siya'y dumarating.

Salmo 117

(Pagpupuri sa mapagmahal na awa ng Diyos)

Purihin ang PANGINOON!
Dapat na purihin ng lahat ng bansa,
Siya ay purihin
Ng lahat ng tao sa balat ng lupa.

Pagkat ang pag-ibig
Na ukol sa ati'y dakila at wagas,
At ang katapatan niya'y walang wakas.

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

Antipona

Israel, ihanda mo ang iyong sarili upang ang Panginoon ay salubungin, sapagkat siya'y dumarating.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Isaias 11:1-5

Ang paghahari ng angkan ni David ay nalagot na parang punong-kahoy na naputol. Ngunit sa lahi niya'y lilitaw ang isang hari, tulad ng supling mula sa isang tuod. Mananahan sa kanya ang espiritu ng PANGINOON. Bibigyan siya ng katalinuhan at pagkaunawa, ng kaalaman at kapangyarihan, ng katarungan at takot sa PANGINOON. Kagalakan niya ang tumalima sa PANGINOON. Hindi siya hahatol ayon sa nakikita o batay sa narinig sa iba. Bibigyan niya ng katarungan ang mga dukha. Ipagtatanggol ang karapatan ng mga kawawa. Ang salita niya'y parang

tungkod na ipapalo sa malulupit. Ang hatol niya'y kamatayan sa masasama. Katarungan at katapatan ang paiiralin niya sa kanyang pamamahala.

Tugunan

Darating, Jerusalem, ang iyong liwanag; mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

— Darating, Jerusalem, ang iyong liwanag; mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

Mamamalas mo ang kanyang kaluwalhatiang sumasaiyo,

— mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

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

— Darating, Jerusalem, ang iyong liwanag; mananahan sa iyo nang may gandang nagniningning ang Panginoon.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Pawiin ang inyong takot, O bayan ng Sion; ang Diyos na inyong Diyos ay dumarating sa inyo, 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 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

Pawiin ang inyong takot, O bayan ng Sion; ang Diyos na inyong Diyos ay dumarating sa inyo, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Manalangin tayo sa Diyos na ating Ama, na noong una'y tumawag sa kanyang bayan tungo sa kaligtasan:

— Panginoon, pangalagaan mo ang iyong bayan.

Ipinangako mong maghahasik ng binhi ng katarungan sa iyong bayan,
pangalagaan ang kabanalan ng iyong Simbahan.

— Panginoon, pangalagaan mo ang iyong bayan.

Panginoon, turuan ang lahat ng tao na makinig sa iyong Salita,
at tulungan ang mga mananampalataya na maging matiyaga sa kabanalan.

— Panginoon, pangalagaan mo ang iyong bayan.

Panatilihin kami sa pag-ibig ng iyong Espiritu,
upang kami'y makatanggap ng awa mula sa iyong Anak na darating sa mundo.

— Panginoon, pangalagaan mo ang iyong bayan.

Mahabaging Ama, palakasin kami hanggang sa wakas,
hanggang sa araw ng pagbabalik ng Panginoong Hesus.

— Panginoon, pangalagaan mo ang iyong bayan.

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

Diyos na aming Ama,
lubos mong minahal ang sandaigdigan
kaya ibinigay mo ang iyong Anak
upang kami'y mapalaya sa naunang kapangyarihan
ng kasalanan at kamatayan.
Tulungan kaming naghihintay sa kanyang pagdating
at sa tunay na kalayaan, kami'y iyong akayin,
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