Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-4 ng Disyembre, 2025

{ Ika-1 Huwebes sa Panahon ng mga Adbiyento }

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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

— Halina, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

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

— Halina, sambahin natin ang Panginoon. Siya ang Haring darating.

Panalangin sa Umaga

Awit

Pagdating ng umaga, ang lagi nating dasal
Si Kristo'y dakilain, sa gawang nakaatang,
Sa paglipas ng gabi, sa pagdating ng araw,
Si Kristo'y dakilain, siya ay papurihan.

Umawit ng papuri, nang may tuwa at galak,
Si Kristo'y dakilain, ng pusong lumiliyag,
Mapapawi ang takot, mundo ay liliwanag,
Si Kristo'y dakilain, ng bayang iniligtas.

Kahit lupa at dagat, maging ang kalangitan,
Si Kristo'y dakilain, masayang aawitan,
Mula sa kalaliman, hanggang kaitaasan,
Si Kristo'y dakilain, siya ay papurihan.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Gumising ka't tugtugin mo ang lira at alpa, at may galak na hintayin ang darating na umaga.

Salmo 57

(Pang-umagang panalangin ng nangangailangan)

Mahabag ka, O aking Diyos, ikaw sana ay mahabag;
Sa 'yo ako lumalapit upang ako ay maligtas,
Pagkat aking nasumpungan sa lilim ng iyong pakpak,
Ligtas ako sa panganib hanggang ito ay lumipas.

Yaong aking tinatawag, ang Diyos sa kalangitan,
Ang Diyos na nagdudulot ng lahat kong kailangan,
Magmula sa kalangitan, diringgin ang aking hibik,
Ang lahat ng kaaway ko'y lubos niyang magagahis;

Ang tapat n'yang pagmamahal at matatag na pag-ibig,
Ihahayag ito ng Diyos, sa aki'y di ikakait.

Kasama ko'y mga leon, kapiling ko sa paghimlay,
Mabangis na mga hayop na sisila sa sinuman;
Parang sibat at palaso yaong ngipin nilang taglay,
Matutulis yaong dila na animo'y mga sundang.

Ihayag mo sa itaas, O Diyos, ang kabantuga't
Dito naman sa daigdig ay ang iyong karangalan!

Nadarama ng sarili ay dusa't pagkasiphayo;
Pagkat hinuhuli ako't nais nila ay masilo,
Humukay ng isang bitag upang ako ay mabuslo,
Ngunit sila ang nahulog sa bitag na itinayo.

Nahahanda ako, O Diyos, ako ngayon ay handa na,
Purihin ka at awitan, ng awiting masisigla.
Gumising ka, katawan ko, gumising ka, kaluluwa,
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.
Ihayag mo sa itaas ang taglay mong kabantuga't
Dito naman sa daigdig ay ang iyong kaningningan!

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

Antipona

Gumising ka't tugtugin mo ang lira at alpa, at may galak na hintayin ang darating na umaga.

Antipona 2

Ang bayan ko'y mananagana sa mga kaloob kong biyaya, wika ng Panginoon.

Awit: Jeremias 31:10-14

(Ang kagalakan ng isang bayang tinubos)

Mga bansa, pakinggan ninyo ang sabi ng PANGINOON,
At ipahayag ninyo sa malalayong lupain:
Pinangalat ko ang mga anak ni Israel,
Ngunit sila'y muli kong titipunin at aalagaan,
Gaya ng pagbabantay ng isang pastol sa kanyang mga tupa.

Sapagkat tinubos ng PANGINOON si Jacob,
At pinalaya sa kapangyarihan ng kaaway
Na lubhang makapangyarihan at malakas.

Aakyat silang nagsisigawan sa tuwa
Patungo sa Bundok ng Sion, tigib ng kaligayahan
Dahil sa mga pagpapala ng PANGINOON:
Saganang trigo, bagong alak at langis,
At maraming bakahan at kawan ng tupa.
Matutulad sila sa isang halamanang dinidilig,
Hindi na sila muling magdadalamhati.

Kung magkagayon, sasayaw sa katuwaan ang mga dalaga,
Makikigalak pati mga binata't matatanda;
Ang kanilang dalamhati ay magiging tuwa,

Papalitan ko ng kagalakan ang kanilang kalungkutan.
Bubusugin ko ng pinakamainam na pagkain ang mga saserdote
Mananagana ang buong bayan dahil sa kabutihang aking ipamamalas.
Ito ang sabi ng PANGINOON.

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

Antipona

Ang bayan ko'y mananagana sa mga kaloob kong biyaya, wika ng Panginoon.

Antipona 3

Dakila ang Panginoon at dapat siyang papurihan sa lungsod niyang banal.

Salmo 48

(Pasasalamat ng bayang tinubos)

Dakila ang PANGINOON, dapat papurihan.
Sa lungsod ng Diyos, bundok niyang banal.
Ang Bundok ng Sion, tahanan ng Diyos
Ay dakong mataas na nakalulugod.

Bundok sa hilaga na galak ang dulot,
Sa lahat ng bansa nitong sansinukob.
Sa piling ng Diyos ligtas ang sinuman,
Sa loob ng muog ng banal na bayan.

Itong mga hari ay nagtipun-tipon,
Upang sumalakay sa Bundok ng Sion;
Sila ay nagulat nang ito'y mamasdan,
Pawang nagsitakas at nahintakutan.

Ang nakakatulad ng pangamba nila
Ay ang pagluluwal ng butihing ina.
Sa hanging amiha'y kanyang winawasak
Ang naglalakihang barkong naglalayag.

Sa banal na lungsod ay aming namasid
Ang kanyang ginawa na aming narinig;

Ang Diyos na PANGINOONG Makapangyarihan,
Siyang mag-iingat sa lungsod na banal,
Iingatan niya magpakailanman.

Sa loob ng iyong templo, O Diyos,
Aming nagunita pag-ibig mong lubos,
Ikaw'y pinupuri ng lahat saanman,
Sa buong daigdig ang dakila'y ikaw,
At kung mamahala ay makatarungan.

Kayong taga-Sion, dapat na magalak!
At ang buong Juda'y magdiwang na lahat,
Dahilan sa PANGINOON sa hatol niyang tumpak.

Ang buong palibot ng Sion, lakarin,
Ang lahat ng tore doon ay bilangin;
Ang nakapaligid na pader pansinin,
Mga muog nito'y iyong siyasatin.

Upang sa susunod na lahi'y isaysay,
Na ang Diyos, ay Diyos natin kailanman,
Sa buong panahon siya ang patnubay.

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

Antipona

Dakila ang Panginoon at dapat siyang papurihan sa lungsod niyang banal.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Isaias 45:5-8

Ako ang PANGINOON, ako lamang ang Diyos at wala nang iba. Palalakasin kita bagama't ako'y di mo pa kilala. Ginawa ko ito upang ako ay makilala ng buong daigdig, na makilala nila na ako ang PANGINOON. Ako lamang at wala nang iba. Ako ang lumikha ng dilim at liwanag. Ako ang nagpapadala ng kaginhawahan at kapahamakan. Akong PANGINOON ang gumagawa ng lahat ng ito. Padadalhan kita ng sunud-sunod na

tagumpay, parang masinsing patak ng ulan. Dahil dito, maghahari sa daigdig ang kalayaan at katarungan. Akong PANGINOON ang magsasagawa nito.

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

Hihintayin ko ang aking Diyos at Manunubos, at ituturo siya kapag siya'y malapit na, 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

Hihintayin ko ang aking Diyos at Manunubos, at ituturo siya kapag siya'y malapit na, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Si Kristo ang karunungan at kapangyarihan ng Diyos, at ikinalulugod niya ang makapiling ang mga anak ng tao. Dumalangin tayo nang may pagtitiwala sa kanya:

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

Panginoong Hesukristo, tinawag mo kami sa iyong maluwalhating kaharian,
mamuhay nawa kaming marapat, at kinalulugdan ng Diyos sa lahat ng aming pinagkakaabalahan.

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

Ikaw na kapiling namin ngunit hindi nakikilala,
sa mga tao, ikaw sana'y magpakita.

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

Ikaw ang pinagmumulan ng kabanalan,
panatilihin kaming banal at malayo sa kasalanan ngayon at hanggang sa iyong pagdatal.

— Ilapit mo kami sa iyo, Panginoon.

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

Amang makapangyarihan,
kailangan namin ang iyong tulong.
Palayain mo kami mula sa kasalanan at bigyang-buhay
at itaguyod nawa kami ng iyong kapangyarihan,
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