Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

Ika-19 ng Mayo, 2026

{ Ika-7 Martes sa Panahon ng Pagkabuhay ng Panginoon }

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

Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin habang siya'y umaakyat sa langit, aleluya.

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin habang siya'y umaakyat sa langit, 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.

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin habang siya'y umaakyat sa langit, 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.

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin habang siya'y umaakyat sa langit, 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.

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin habang siya'y umaakyat sa langit, aleluya.

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.

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin
habang siya' y umaakyat sa langit, 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."

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin
habang siya' y umaakyat sa langit, aleluya.

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

— Aleluya, halina at si Kristong Panginoon ay sambahin
habang siya' y umaakyat sa langit, 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

Muli kang lilingon, O Diyos, at dudulutan kami ng buhay, at magagalak sa iyo ang iyong sambayanan, aleluya.

Salmo 85

(Nalalapit na ang ating kaligtasan)

Ikaw, O PANGINOON, naging mapagbigay sa iyong lupain,
Pinasagana mo't muling pinaunlad ang bansang Israel.
Yaong kasamaan ng mga anak mo'y nilimot mong tunay,
Pinatawad sila sa nagawa nilang mga kasalanan.
Ang taglay mong poot sa ginawa nila'y iyo nang inalis,
Tinalikdan mo na at iyong nilimot ang matinding galit.

Kaya naman, PANGINOON, ibalik mo sana ang iyong paglingap,
Ang pagkamuhi mong aming nadarama'y limutin nang ganap.
Ang pagkagalit mo at poot sa ami'y wala na bang hanggan?
Di na ba lulubag, di na matatapos ang galit mong iyan?

Ibangon mo kami, sana'y ibalik mo ang nawalang lakas,
At kaming lingkod mo ay pupurihin ka na taglay ang galak.
Kaya ngayon, PANGINOON, ipakita mo na ang pag-ibig mong wagas.
Kami ay lingapin at sa kahirapan ay iyong iligtas.

Aking naririnig magmula sa PANGINOON ang sinasalita;
Sinasabi niyang ang mga lingkod n'ya'y magiging payapa,
Kung mangagsisisi at di na babalik sa gawang masama.
Ang nagpaparangal sa pangalan niya'y kanyang ililigtas,
Sa ating lupain ay mananatili ang kanyang paglingap.

Ang pagtatapatan at pag-iibiga'y magdadaup-palad,
Ang kapayapaan at ang katuwira'y magsasamang ganap.
Sa balat ng lupa'y pawang maghahari yaong pagtatapat,
At ang katarungan nama'y maghahari mula sa itaas.

Gagawing maunlad ng Diyos na ang PANGINOON itong ating buhay,

Ang mga halaman sa ating lupai'y bubungang mainam;
Sa harapan niya yaong maghahari'y pawang katarungan,
Magiging payapa't susunod ang madla sa kanyang daan.

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

Antipona

Muli kang lilingon, O Diyos, at dudulutan kami ng buhay, at magagalak sa iyo ang iyong sambayanan, aleluya.

Antipona 2

Ang lahat ng aming pag-asa ay sa Panginoon namin inilagay, at pinagkalooban niya kami ng kanyang kapayapaan, aleluya.

Awit: Isaias 26:1b-4, 7-9, 12

(Awit matapos ang pagkatalo ng kalaban)

Matatag ang ating lungsod,
Hindi tayo maaano, matibay na muog.
Bayaang bukas ang mga pintuan,
Upang makapasok ang bayang matapat.

Binibigyan mo ng lubos na kapayapaan
Ang mga taong matapat na tumatalima
At nagtitiwala sa iyo.
Magtiwala kayong lagi sa PANGINOON,
Pagkat siya ang kublihang walang hanggan.

Pinapatnubayan mo ang mga taong matuwid,
At pinapatag mo ang kanyang landas.
PANGINOON, sinusunod ka namin at inaasahan,
Ikaw lamang ang lahat sa aming buhay.

Pagsapit ng gabi'y hinahanap-hanap ka ng aking kaluluwa.
Kapag ang batas mo'y umiral sa daigdig,
Ang lahat ng tao'y mamumuhay nang matuwid.

Ikaw ang nagbibigay sa amin ng kasaganaan,
At anumang magawa nami'y dahil sa iyong pagpapala.

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

Antipona

Ang lahat ng aming pag-asa ay sa Panginoon namin inilagay, at pinagkalooban niya kami ng kanyang kapayapaan, aleluya.

Antipona 3

Ang lupa ay nagdulot ng kanyang bunga; magalak at mag-awitan nang masaya ang lahat ng bansa, aleluya.

Salmo 67

(Ang mga tao sa lahat ng bansa ay sasamba sa Panginoon)

O Diyos, pagpalain kami't kahabagan,
Kami Panginoo'y iyong kaawaan,
Upang sa daigdig mabatid ng lahat
Ang iyong kalooban at ang pagliligtas.

Purihin ka nawa ng lahat ng tao,
Purihin ka nila sa lahat ng dako.

Nawa'y purihin ka ng mga nilikha,
Pagkat matuwid kang humatol sa madla;
Ikaw ang patnubay ng lahat ng bansa.

Purihin ka nawa ng lahat ng tao,
Purihin ka nila sa lahat ng dako.

Nag-aning mabuti ang mga lupain,
Pinagpala kami ng PANGINOON, Diyos namin!
Ang lahat sa ami'y iyong pinagpala,
Nawa'y igalang ka ng lahat ng bansa.

Purihin ka nawa ng lahat ng tao,
Purihin ka nila sa lahat ng dako.

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

Antipona

Ang lupa ay nagdulot ng kanyang bunga; magalak at mag-awitan nang masaya ang lahat ng bansa, aleluya.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Gawa 13:30-33

Si Hesus ay muling binuhay ng Diyos, at sa loob ng maraming araw ay napakita sa mga sumama sa kanya sa Jerusalem mula sa Galilea. Ngayon, sila'y mga saksi niya sa mga Israelita. At narito kami upang ipahayag sa inyo ang Mabuting Balita. Ito ang pangako ng Diyos sa ating mga ninuno na kanyang tinupad sa atin nang muli niyang buhayin si Hesus. Ito ang nasulat sa ikalawang Awit: "Ikaw ang aking Anak, Ako ang iyong Ama."

Tugunan

Ang Panginoon ay muling nabuhay mula sa libingan, aleluya, 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

Kaunting panahon na lamang at hindi na ako makikita ng sanlibutan, ngunit ako'y makikita ninyo, sapagkat ako'y nabubuhay at kayo'y mabubuhay, 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

Kaunting panahon na lamang at hindi na ako makikita ng sanlibutan, ngunit ako'y makikita ninyo, sapagkat ako'y nabubuhay at kayo'y mabubuhay, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Ang walang bahid na Kordero ng Diyos ay nag-aalis ng mga kasalanan ng sanlibutan. Pasalamatan natin ang Ama at wikain:

— Bukal ng lahat ng buhay, kami'y buhayin mo.

Bukal ng lahat ng buhay, alalahanin ang kamatayan at pagkabuhay ng Korderong sa krus namatay,
pakinggan ang kanyang tinig habang siya'y nabubuhay magpakailanman upang ipag-adya sa kapahamakan.

— Bukal ng lahat ng buhay, kami'y buhayin mo.

Ngayong nalupig na ang lumang lebadura ng kabuktutan at kasamaan,
nawa'y manginain kami ng malinis na tinapay ng katapatan at katotohanan.

— Bukal ng lahat ng buhay, kami'y buhayin mo.

Ipagkaloob na ngayo'y maisantabi namin ang anumang tunggalian at inggitan,
at maipadama ang kalinga sa ibang nangangailangan.

— Bukal ng lahat ng buhay, kami'y buhayin mo.

Idulot sa aming mga puso ang diwa ng Mabuting Balita ng kaligtasan,
upang kami'y tumahak sa landas ng iyong mga utos ngayon at magpakailanman.

— Bukal ng lahat ng buhay, kami'y buhayin mo.

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,
tanawin nawa naming may pag-asa
ang aming pagkabuhay,
sapagkat bilang mga anak,
kami'y iyong hinirang at ipinauli
ang galak ng aming kabataan,
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