Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

Ika-29 ng Hulyo, 2025

{ Paggunita kay Santa Marta }

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 Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

— Halina at sambahin ang Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

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 Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

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 Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

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 Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

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 Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

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 Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

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

— Halina at sambahin ang Makapangyarihang Hari at Panginoon natin.

Panalangin sa Umaga

Awit

Magalak, sambahayan, dahil sa pagpapala
Sa liwanag na bigay, ang Diyos ang may gawa.
Mula sa kadiliman, Maykapal ay nagwika,
Nagkaroon ng anyo ang noo'y walang-wala.

Kung pagbabalikan lang ang iyong nakaraan,
Na dati-rati'y lugmok, dulot ng kasalanan,
Panginoo'y naawa, dumating din ang buhay;
Nagliwanag ang lahat, kaligtasa'y dumatal.

Kadakilaan niya ay iyong isapuso,
Ang PANGINOONG Diyos, hindi sa 'yo lalayo;
Sa araw man o gabi, matapat sa pangako;
Ang D'yos ay laging Diyos, kahit mundo'y maglaho.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ang aahon sa burol ng Panginoon ay ang taong may asal na matuwid at pusong malinis.

Salmo 24

(Ang pagpasok ng Panginoon sa kanyang templo)

Ang buong daigdig, lahat ng naroon,
May-ari'y ang PANGINOONG ating Diyos;
Ang mundo'y natayo at yaong sandiga'y
Ilalim ng lupa, tubig kalaliman.

Sino ang marapat umahon sa burol,
Sa burol ng PANGINOON, sino ngang aahon?
Sino'ng papayagang pumasok sa templo,
Sino'ng tutulutang pumasok na tao?

Siya, na malinis ang isip at buhay,
Na hindi sumamba sa diyus-diyusan;
Tapat sa pangako na binibitiwan.

Ang Diyos na PANGINOON, pagpapalain siya,
Ililigtas siya't pawawalang-sala.
Gayon ang sinumang lumalapit sa Diyos,
Silang lumalapit sa Diyos ni Jacob.

Ang pintuang luma ay buksan nang lubos,
Ang dakilang hari ay doon papasok.
Ang dakilang haring ito ay sino ba?
Siya ay ang PANGINOON, dakilang talaga;
Saanmang labanan tagumpay ay kanya.

Ang pintuang luma ay buksan nang lubos,
Ang dakilang hari ay doon papasok.
Ang dakilang hari'y sino bang talaga?
Makapangyarihang Diyos at hari siya!

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

Antipona

Ang aahon sa burol ng Panginoon ay ang taong may asal na matuwid at pusong malinis.

Antipona 2

Purihin ng inyong mga asal ang Haring walang hanggan.

Awit: Tobit 13:1-8

(Nagpaparusa ang Diyos upang magpagaling)

Purihin ang Diyos na walang hanggan,
Purihin ang Hari ng sanlibutan.

Siya'y nagpaparusa na taglay ang habag
Kung tayo ma'y malibing, sa hukay masadlak,
Muling hinahango niya't binubuhay.
Walang makatatakas sa kanyang kapangyarihan.

Kayong Israelita,
Papurihan ninyo ang Diyos sa harap ng mga Hentil
Na pinagtapunan sa inyo.
Doo'y ipinakita sa inyo ang kanyang kapangyarihan,
Siya ay purihin ng bawat nilalang,
Ang PANGINOONG ating Diyos na walang hanggan.

Pinagdusa man kayo sa inyong kasalanan
Ngunit kahahabagan kayo,
At muling ibabalik sa inyong tahanan
Mula sa mga bansang umalipin sa inyo.

Kung buong puso kayong manunumbalik
At magiging masunurin sa kanya,
Kayo'y babalikan niya at kakalingain
At hindi na siya magkukubli sa inyo.

Kaya ngayo'y alalahanin ninyo ang ginawa ng Diyos
At buong puso ninyong pasalamatan siya.
Purihin ang PANGINOON, Diyos ng katarungan,
Parangalan ang Haring walang hanggan.

Maging sa bansang pinagtapunan sa akin,
Pupurihin ko ang PANGINOON.

Maging sa bansang makasalana'y dadakilain ko siya.
Talikdan na ninyo ang inyong mga kasalanan
At mamuhay kayo nang karapat-dapat sa harapan niya.
Kung magkagayon, ang habag ng PANGINOON ay inyong madarama.

Pinupuri ko ang aking Diyos
At nagagalak ako sa kadakilaan niya;
Lubos kong pararangalan ang Hari ng kalangitan.
Bayaang ihayag ng lahat ang kadakilaan niya
At doon sa Jerusalem siya ay papurihan.

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

Antipona

Purihin ng inyong mga asal ang Haring walang hanggan.

Antipona 3

Dapat dakilain ng pusong tapat ang Panginoon.

Salmo 33

(Awit ng Papuri sa patuloy na kalinga ng Diyos)

Lahat ng matuwid dapat na magsaya
Dahil sa ginawa ng Diyos sa kanila;
Kayong masunuri'y magpuri sa kanya!

Ang Diyos na PANGINOON ay pasalamatan,
Tugtugin ang alpa't awit ay saliwan;
Isang bagong awit, awiting malakas,
Kasaliw ang tugtog ng alpang marilag!

Ang PANGINOON ay tapat sa kanyang salita,
At maaasahan ang kanyang ginawa.
Minamahal niya ang gawang matapat,
Ang pag-ibig niya sa mundo'y laganap.

Sa utos ng PANGINOON, nalikha ang langit,
Ang araw, ang buwa't talang maririkit;
Sa iisang dako, tubig ay tinipon,
At sa kalaliman ay doon kinulong.

Matakot sa PANGINOON ang lahat sa lupa!
Dapat katakutan ng buong nilikha!
Ang buong daigdig sa kanyang salita
Ay pawang nayari, lumitaw na bigla.

Ang binabalangkas niyong mga bansa,
Kanyang nababago't winawalang-bisa.
Ngunit ang mga panukala ng Diyos,
Ay mamamalagi't walang pagkatapos.
Mapalad ang bansang ang PANGINOON ang Diyos,

Mapalad ang bayang kanyang ibinukod.
Magmula sa langit, kanyang minamasdan
Ang lahat ng tao na kanyang nilalang.

Nagmamasid siya at namamahala
Sa lahat ng tao sa balat ng lupa.
Ang isip nila'y sa kanya nagmula
Walang nalilingid sa kanilang gawa.

Di dahil sa hukbo, hari nagtagumpay,
Ni dahil sa lakas, nagwagi ang kawal;
Kabayong pandigma'y di na kailangan,
Upang sa digmaa'y kamtin ang tagumpay;
Di makapagliligtas, lakas nilang taglay.

Ang may takot sa Diyos, at nagtitiwala
Sa kanyang pag-ibig, ay kinakalinga.
Hindi babayaang sila ay mamatay,
Kahit magtaggutom sila'y binubuhay.

Ang ating pag-asa'y nasa PANGINOON;
Siya ang sanggalang natin at katulong.
Dahilan sa kanya, kami'y natutuwa,
Sa kanyang ngalan ay nagtitiwala.

Ipagkaloob mo na aming makamit,
O PANGINOON, ang iyong wagas na pag-ibig,
Yamang ang pag-asa'y sa 'yo nasasalig!

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

Antipona

Dapat dakilain ng pusong tapat ang Panginoon.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 13:11-14

Dapat ninyong gawin ito sapagkat alam ninyong panahon na upang gumising kayo sa pagkakatulog. Ang pagliligtas sa atin ay higit na malapit ngayon kaysa noong tayo'y magsimulang manalig sa kanya. Namamaalam na ang gabi at malapit nang lumiwanag. Layuan na natin ang lahat ng gawang masama at italaga ang sarili sa paggawa ng mabuti. Ang PANGINOONG Hesukristo ang paghariin ninyo sa inyong buhay at huwag paglaanan ang laman upang bigyang-kasiyahan ang mga nasa nito.

Tugunan

Nagtitiwala ako sa Diyos.

— Nagtitiwala ako sa Diyos.

Sa kanya ako nakatatagpo ng kanlungan.

— Nagtitiwala ako sa Diyos.

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

— Nagtitiwala ako sa Diyos.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas gaya ng ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang mga propeta.

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

Nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas gaya ng ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang mga propeta.

Pangkalahatang Panalangin

Mga kapatid, tinatawag tayo ni Kristo, ang ating Punong Pari. Purihin natin siya nang may galak:

— Panginoong aming Diyos at Tagapagligtas.

Haring makapangyarihan, pinagkalooban mo kami ng pakikiisa sa

iyong banal na pagkapari sa binyag,
pag-alabin ang aming mga puso na patuloy na mag-alay sa iyo ng papuri.

— Panginoong aming Diyos at Tagapagligtas.

Tulungan kaming makasunod sa mga utos mo,
upang mabuhay kami sa iyo at ikaw sa amin, sa tulong ng Espiritu Santo.

— Panginoong aming Diyos at Tagapagligtas.

Gawaran kami ng banal na karunungan,
upang kami'y iyong gabayan.

— Panginoong aming Diyos at Tagapagligtas.

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,
hindi ikinahihiya ng iyong Anak
na makituloy sa bahay ni Santa Marta.
Bilang tugon sa kanyang pagdalangin
mapaglingkuran nawa namin si Kristo
sa katauhan ng kapwa
upang mapatuloy mo kami sa Iyong tahanan sa kalangitan
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