Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim I

Ika-28 ng Nobyembre, 2026

{ Ika-1 Linggo sa Panahon ng mga Adbiyento }



Tumayo at gawin ang tanda ng krus

O Diyos, halina at ako'y tulungan.

— O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

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

— Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Awit

Ngayon kami sa Diyos ay nagpapasalamat
Puso at mga kamay, at pati yaring palad;
Sa kanyang mga gawa, mundo ay nagagalak
At magpahanggang ngayoy pag-ibig niya'y lahad.

Lagi nawang makapiling ang mapagpalang Diyos
Upang ang kapayapaan ng puso'y malubos;
Ilayo sa masama, gabayan sa pagsubok
Hanggang ating makamit ang langit na kaloob.

Papuri t pasasalamat sa Amang Dakila
At sa Bugtong na Anak na sa ati'y bumaba,
Sa Espiritu Santong tuwa't lakas ng madla;
Naghahari ang Diyos sa langit at sa lupa.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ipahayag ang Mabuting Balita sa lahat ng bansa; ang Diyos nati'y darating upang tayo'y tubusin.

Salmo 141:1-9

(Panalangin sa panahon ng panganib)

Sa iyo, PANGINOON, ako'y dumadalangin
Sa aking pagtawag, ako sana'y dinggin.
Ang aking dalangin sana'y tanggapin mo,
Masarap na samyong handog na insenso;
Ariing panggabing handog ko sa iyo.

O PANGINOON ko, bibig ko'y bantayan,
Ang mga labi ko'y lagyan mo ng bantay.
Huwag mong babayaang ako ay matukso,
Sa gawang masama ay magumon ako;
Ako ay ilayo, iiwas sa lilo,
Sa handaan nila'y nang di makasalo.

Pagka't may pag-ibig, ang mabuting tao
Pwedeng magparusa't pagwikaan ako,
Nguni't ang masama ay hindi ko ibig
Na ang aking ulo'y buhusan n'ya ng langis;
Pagka't ang dalangin at lagi kong hibik,
Ay laban sa gawa niyang malulupit.

Kung sila'y bumagsak tuloy na hatulan,
Maniniwala na ang mga nilalang
Na ang salita mo ay katotohanan.
Tulad ng panggatong na pira-piraso,
Sa pinaglibinga'y kakalat ang buto.

Di ako hihinto, n'yaring pananalig,
Ang pag-iingat mo'y aking ninanais,
H'wag mong itutulot, buhay ko'y mapatid.
Sa mga patibong ng taong balakyot,
Ingatan mo ako, ilayo mong lubos.

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

Antipona

Ipahayag ang Mabuting Balita sa lahat ng bansa; ang Diyos nati'y darating upang tayo'y tubusin.

Antipona 2

Unawain mong ang Panginoon ay darating kasama ang mga banal; ang araw na iyon ay magbubukang-liwayway sa kamangha-manghang kaliwanagan, aleluya.

Salmo 142

(Ikaw, Panginoon, ang aking tanggulan)

Ako ay humingi ng tulong sa Diyos,
Ako ay dumaing, sa kanya'y lumuhog;
Ang aking dinala'y lahat kong hinaing,
At ang sinabi ko'y pawang suliranin.

Nang ako ay halos wala nang pag-asa,
Ang dapat kong gawi'y nalalaman niya.
Sa landas na aking pinagdaraanan,
May handang patibong ang aking kaaway.

Sa aking paligid, nang ako'y lumingon,
Wala ni isa man akong makatulong.
Wala kahit isa na magsasanggalang,
Ni magmalasakit na kahit sinuman.

Ako ay humibik, sa PANGINOON dumaing,
Sa Tagapagligtas, ako'y dumalangin,
Pagkat siya lamang ang lunas sa akin.
Dinggin ang hibik ko, ako ay tulungan,
Pagkat halos ako'y di makagulapay.
Iligtas mo ako sa mga kaaway,
Na mas malalakas ang mga katawan.

Sa suliranin ko, ako ay hanguin
At ang pangalan mo'y aking pupurihin,
Sa gitna ng madlang mga lingkod mo rin
Sa kabutihan mong ginawa sa akin!

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

Antipona

Unawain mong ang Panginoon ay darating kasama ang mga banal; ang araw na iyon ay magbubukang-liwayway sa kamangha-manghang kaliwanagan, aleluya.

Antipona 3

Ang Panginoon ay darating sa kanyang kapangyarihan, siya'y

masisilayan ng mga mata sa sangkatauhan.

Awit: Filipos 2:6-11

(Si Kristo, ang Banal na Lingkod ng Diyos)

Bagama't siya'y Diyos, hindi nagpilit si Hesus
Na manatiling kapantay ng Diyos,

Bagkus hinubad niya ang lahat ng katangian ng pagka-Diyos.
Nagkatawang-tao at namuhay na isang alipin.

Nang maging tao siya'y nagpakababa
At naging masunurin hanggang kamatayan,
Oo, hanggang kamatayan sa krus.

Kaya naman, siya'y itinampok ng Diyos,
At binigyan ng pangalang higit sa lahat ng pangalan.

Anupa't ang lahat ng nilalang na nasa langit,
Nasa lupa, at nasa ilalim ng lupa,
Ay maninikluhod at sasamba sa kanya.
At ipahahayag ng lahat na si HESUKRISTO ANG PANGINOON,
Sa ikararangal ng Diyos Ama.

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

Antipona

Ang Panginoon ay darating sa kanyang kapangyarihan, siya'y masisilayan ng mga mata sa sangkatauhan.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

1 Tesalonica 5:19-24

Huwag ninyong hadlangan ang Espiritu Santo. Huwag ninyong hamakin ang anumang pahayag mula sa Diyos. Suriin ninyo ang lahat ng bagay at pulutin ang mabuti. Lumayo kayo sa lahat ng uri ng kasamaan.

Nawa'y lubusan kayong pabanalin ng Diyos na siyang nagbibigay ng kapayapaan. At nawa'y panatilihin niyang walang kapintasan

ang buo ninyong katauhan—ang espiritu, kaluluwa, at katawan—
hanggang sa pagparito ng ating PANGINOONG Hesukristo.
Tapat ang tumawag sa inyo, at gagawin niya ang mga bagay na ito.

Tugunan

Panginoon, ipakita sa amin ang iyong awa at pagmamahal.

— Panginoon, ipakita sa amin ang iyong awa at pagmamahal.

At ipagkaloob sa amin ang iyong kaligtasan,

— ang iyong awa at pagmamahal.

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

— Panginoon, ipakita sa amin ang iyong awa at pagmamahal.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Masdan ang Panginoong dumarating mula sa kaitaasan; ang
kanyang kabunyia'y pumupuno sa sangkalupaan.

Lukas 1:46-56

Gumawa tanda ng krus

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon,
At nagagalak ang aking espiritu dahil sa Diyos na aking
tagapagligtas.
Sapagka't nilingap niya ang kanyang abang lingkod!

At mula ngayon, ako' y tatawaging mapalad ng lahat ng salinlahi,
Dahil sa mga dakilang bagay na ginawa sa akin ng
Makapangyarihan —
Banal ang kanyang pangalan!

Kinahahabagan niya ang mga may takot sa kanya,
Sa lahat ng sali't saling lahi.
Ipinakita niya ang lakas ng kanyang mga bisig,
Pinangalat niya ang mga palalo ang isipan.

Ibinagsak niya ang mga hari mula sa kanilang trono,
At itinaas ang mga nasa abang kalagayan.

Binusog niya ng mabubuting bagay ang mga nagugutom,
At pinalayas niyang wala ni anuman ang mayayaman.

Tinulungan niya ang kanyang bayang Istael,
Bilang pagtupad sa pangako niya saating mga magulang,
Kay Abraham at sa kanyang lahi, magpakailanman!

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

Antipona

Masdan ang Panginoong dumarating mula sa kaitaasan; ang kanyang kabunyia'y pumupuno sa sangkalupaan.

Pangkalahatang Panalangin

Si Hesukristo ay ang kagalakan at kasiyahan ng lahat ng umaasa sa kanyang pagdating. Halina't dumalangin sa kanya at wikain:

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

Kami'y naghihintay nang may kagalakan sa iyong pagdating,
Halina, Panginoong Hesus na butihin.

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

Bago nagsimula ang panahon, kaisa mo sa buhay ang Ama,
Halina ngayon at kami'y ipag-adya.

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

Nilikha mo ang daigdig at ang lahat ng nananahan dito,
Halina't tubusin ang mga gawa ng mga kamay mo.

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

Hindi ka naging bantulot sa pagiging tao, na alipin ng kamatayan,
Halina't palayain kami sa kapangyarihan ng kamatayan.

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

Dumating ka upang bigyan kami ng ganap na buhay,
Halina't bigyan kami ng buhay na walang katapusan.

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

Ninanasa mong ang lahat ng tao ay mabuhay sa pag-ibig sa iyong

kaharian,
Halina't pagbuklurin ang mga naghihintay na makita ang iyong mukha nang harapan.

— Halina, Panginoon, at huwag magluwat sa iyong pagdating!

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,
dagdagan mo ang lakas ng aming diwa
sa paggawa ng kabutihan
upang sa pagbabalik ni Kristo
ay maalab siyang salubungin
at tawagin niya kami sa kanyang tabi sa langit na kaharian.
Hinihiling namin ito sa pamamagitan niya
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



United States of America
www.ebreviary.com