Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

Ika-19 ng Mayo, 2025

{ Ika-5 Lunes 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

Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, 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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, 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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, 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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, 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.

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, 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."

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, aleluya.

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

— Ang Panginoon ay muling nabuhay, 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

Ang lahat ng nagmamahal sa ngalan mo ay magagalak sa iyo, aleluya.

Salmo 5:2-10, 12

(Pang-umagang panalangin ng humihingi ng tulong)

Diyos ko at hari, lingapin mo ngayon

Itong tumatawag at napatutulong.
Sa iyo, O PANGINOON, ako dadalangin,

Sa dapit-umaga ang tinig ko'y dinggin;
Ang katugunan mo sa aking pagdaing,
Pagsikat ng araw, aking hihintayin.

Ang gawang masama'y di mo kalulugdan,
Ang gawaing hidwa'y di mo papayagan;
Ang mga palalo't masasamang asal,
Iyong itatakwil at kasusuklaman.

Parurusahan mo yaong sinungaling,
Pati mararahas at ang mga taksil.

Dahilan sa iyong tanging pagmamahal,
Ako ay dudulog sa iyong tahanan;
Sasambahin kita sa templo mong banal,
Bilang isang tanda ng aking paggalang.

Naglipana mandin ang aking kaaway,
O Dakilang PANGINOON, ako'y pangunahan;
Tulungan mo ako na lagi kong sundan,
Ang kalooban mo magpakailanman!

Walang katapatan silang magsalita,
At ang hangad nila'y pawang paninira;
Bukas na libingan ang kahalimbawa
Niyong bibig nilang sanay na mandaya.

Ang nagtitiwala sa 'yo'y magagalak,
Masayang aawit sila oras-oras;
Iyong iingatan yaong mga tapat,
Na dahil sa iyo'y lumigayang ganap.

Pinagpapala mo, O Diyos, yaong tapat,
Ang iyong kandili ay kanyang kalasag.

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

Antipona

Ang lahat ng nagmamahal sa ngalan mo ay magagalak sa iyo,

aleluya.

Antipona 2

Panginoon, sa iyo ang kaharian, at sa iyo ang pangunguna sa lahat ng namumuno sa sangkalupaan, aleluya.

Awit: 1 Cronica 29:10b-13

(Sa Diyos lamang nararapat ang kadakilaan at karangalan)

Karapat-dapat kang purihin magpakailanman PANGINOON!
Ang Diyos ni Jacob na aming ama.

Sa iyo ang kadakilaan, ang kapangyarihan,
Ang kapangyarihan, ang karangalan at pagtatagumpay.

Pagkat iyo ang lahat ng nasa langit at nasa lupa.
Sa iyo ang buong pamamahala at ikaw ang hari ng lahat.

Sa iyo nagmumula ang kayamanan at ang karangalan.
Taglay mo ang kapangyarihan at kadakilaan,
At ikaw ang nagbibigay ng lakas at kapangyarihan sa lahat.

Pinasasalamatan ka namin, O Diyos.
At pinupuri ang iyong dakilang pangalan.

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

Antipona

Panginoon, sa iyo ang kaharian, at sa iyo ang pangunguna sa lahat ng namumuno sa sangkalupaan, aleluya.

Antipona 3

Ang Panginoon ay nakaluklok bilang hari magpakailanman, aleluya.

Salmo 29

(Ang papuring parangal sa Salita ng Diyos)

Purihin ang PANGINOON ninyong banal na nilalang,
Pagkat siya ay dakila't marangal ang Kanyang ngalan
Ang PANGINOON ay dakilain, purihin ang Diyos na Banal,
Yumuko ang bawat isa kapag siya ay dumatal.

Sa gitna ng karagatan tinig niya'y naririnig,
Ang tinig ng dakilang Diyos, parang kulog ang kaparis;
Sa laot ng karagata'y hindi ito nalilingid,
Pag nangusap na ang PANGINOON, tinig niya'y ubod lakas,
Ngunit tinig-kamahalan, kapag siya'y nangungusap.

Maging kahoy, winawasak ng tinig ng PANGINOON.
Kahit ito'y kahoy sedro na buhat pa sa Libano.
Lumulundag na bisiro, gayon ang Bundok Libano,
Parang torong lumulukso ang anyo ng BundokHermon;
Sila'y pawang nauuga sa tinig ng PANGINOON.

Kapag siya'y nagwiwika, lumalabas yaong kidlat,
Nayayanig pati ilang, kapag siya'y nangungusap;
Pati ilang nitong Cades, sa pagyanig umiindak.
Kung ang PANGINOON ay magsalita, ang usa'y napapaanak,
Ang dahon ng kakahuya'y paraparang nalalagas;

Yaong mga nasa templo'y sumisigaw, nagagalak,
"Ang PANGINOON ay papurihan!" ganito ang binibigkas.
Siya rin ang naghahari sa dagat na kalaliman,
Namumuno siya roon bilang hari, walang hanggan.

Ang PANGINOON ang nagbibigay ng lakas sa mga hirang,
At siya ring nagpapala upang sila'y matiwasay.

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

Antipona

Ang Panginoon ay nakaluklok bilang hari magpakailanman, aleluya.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 10:8b-10

Malapit sa iyo ang salita, nasa iyong mga labi at nasa iyong puso (ibig sabihi'y ang salitang ipinangangaral namin tungkol sa pananampalataya). Kung ipahahayag ng iyong mga labi na si Hesus ay PANGINOON at mananalig ka nang buong puso na siya'y

muling binuhay ng Diyos, maliligtas ka. Sapagkat nananalig ang tao sa pamamagitan ng kanyang puso at sa gayo'y napawawalang-sala; at nagpapahayag sa pamamagitan ng kanyang labi at sa gayo'y naliligtas.

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

Sa pagkabuhay ni Hesukristo mula sa kamatayan, binigyan tayo ng Diyos ng isang bagong pagsilang tungo sa isang buhay na pag-asa sa pangakong pamana na mananatili magpakailan man, 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

Sa pagkabuhay ni Hesukristo mula sa kamatayan, binigyan tayo ng Diyos ng isang bagong pagsilang tungo sa isang buhay na pag-asa sa pangakong pamana na mananatili magpakailan man, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Dinakila ang Diyos Ama sa kamatayan at muling pagkabuhay ng kanyang Anak. Dumalangin tayo sa kanya ng buong tiwala, at sabihin:

— Panginoon, liwanagan ang aming mga isipan.

Anak ng kaliwanagan, pinuno mo ang sanlibutan ng kaningningan noong si Kristo ay mabuhay muli sa kaluwalhatian,
punuin ngayon ng liwanag ng pananampalataya ang aming mga isipan.

— Panginoon, liwanagan ang aming mga isipan.

Sa pamamagitan ng pagkabuhay ng iyong Anak, binuksan mo para sa amin ang daan sa buhay na walang hanggan,
sa aming ginagawa ngayon, pangalagaan mo kami nang may pag-asa sa kaluwalhatian.

— Panginoon, liwanagan ang aming mga isipan.

Sa pamamagitan ng iyong muling nabuhay na Anak, isinugo mo ang Espiritu Santo sa sanlibutan,
papag-alabin ang aming puso ng makalangit na pagmamahal.

— Panginoon, liwanagan ang aming mga isipan.

Nawa si Hesukristo na ipinako sa krus para sa aming kalayaan, ang maging kaligtasan nami't katubusan.

— Panginoon, liwanagan ang aming mga isipan.

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,
ang amin nawang pagdiriwang
ng muling pagkabuhay ng Anak mong mahal
ay makatulong upang aming maranasan
ang bisa nito sa aming pamumuhay
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