Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim I

Ika-14 ng Marso, 2026

{ Ika-4 Linggo sa Panahon ng Kuwaresma }

Liturgy of the Hours

eBreviary

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

Sa pangalan ni Hesus, lahat maninikluhod;
Dila'y magpapahayag, siya ay ating Diyos.
At niloob ng Ama, sa simula't simula
Ang tawaging siyang "POON", Mapanlikhang Salita.

Sa kanyang katauhan, siya ay nagtagumpay;
Sa lahat ng nilikha, siya ang kaganapan,
Sa luklukan ng Diyos, ay kaluwalhatian
At sa piling ng Ama, likas ang kaganapan.

Sa ating mga puso, ay iluklok natin s'ya;
Sa atin ay manahan, ang kapangyarihan n'ya;
Siya'y magbabalik, na may dangal ng Ama;
Lagi s'yang pupurihin, sa kanya ay sasamba.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Magtungo tayo sa bahay ng Diyos nang may kagalakan.

Salmo 122

(Ang Banal na Lungsod ng Jerusalem)

Ako ay nagalak, sa sabing ganito:
"Sa bahay ng PANGINOON ay pumasok tayo!"
Sama-sama kami matapos sapitin,
Ang pintuang-lungsod nitong Jerusalem.
Yaong Jerusalem, kay ganda ng anyo,
Maganda ang ayos nang muling matayo.

Dito umaahon ang lahat ng angkan,
Lipi ni Israel upang manambahan.
Ang hangad, ang PANGINOON ay pasalamatan,
Pagkat ito'y utos na dapat gampanan.
Doon din naroon ang mga hukuman
At trono ng haring hahatol sa tanan.

Ang kapayapaan nitong Jerusalem,
Sikaping sa PANGINOON yao'y idalangin:
"Ang nangagmamahal sa iyo'y pagpalain.
Pumayapa nawa ang banal na bayan,
At ang palasyo mo ay maging tiwasay."

Dahilan sa aking kasama't katoto,
Sa 'yo Jerusalem, ang sabi ko'y ito:
"Ang kapayapaa'y laging sumaiyo."
Dahilan sa templo ng PANGINOONG ating Diyos,
Ang aking dalangi'y umunlad kang lubos.

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

Antiphon

Magtungo tayo sa bahay ng Diyos nang may kagalakan.

Antipona 2

Gumising sa inyong pagkahimlay, bumangon mula sa pagkamatay,
at si Kristo ang magbibigay sa inyo ng ilaw.

Salmo 130

(Panaghoy mula sa paghihirap)

Sa gitna ng paghihirap, tinawag ko'y PANGINOON.
Kaya, PANGINOON, ako'y dinggin pagkat ako'y tumataghoy,
Dinggin mo ang pagtawag ko't paghingi ng iyong tulong.

Kung ikaw ay may talaan nitong aming kasalanan,
Lahat kami ay tatanggap ng hatol mong nakalaan.
Ngunit iyong pinatawad, kasalanan ay nilimot,
Pinatawad mo nga kami upang sa 'yo ay matakot.
Sabik akong naghihintay sa tulong mo, PANGINOON,

Pagkat ako'y may tiwala sa pangako mong pagtulong.
Yaring aking pananabik, PANGINOON, ay higit pa
Sa serenong naghihintay ng pagsapit ng umaga.

Magtiwala ka, Israel, magtiwala sa iyong Diyos,
Matatag at di kukupas ang pag-ibig niyang dulot,
Lagi siyang nahahandang sa sinuman ay tumubos.
Ililigtas ang Israel, yaong kanyang mga hirang,
Ililigtas niya sila sa kanilang kasalanan.

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

Antipona

Gumising sa inyong pagkahimlay, bumangon mula sa pagkamatay, at si Kristo ang magbibigay sa inyo ng ilaw.

Antipona 3

Napakadakila ang pag-ibig sa atin ng Diyos, na anupa't nang tayo' y namatay dahil sa ating sala, binigyan niya tayo ng buhay sa pamamagitan ni Kristo Hesus.

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

Napakadakila ang pag-ibig sa atin ng Diyos, na anupa't nang tayo' y namatay dahil sa ating sala, binigyan niya tayo ng buhay sa pamamagitan ni Kristo Hesus.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

2 Corinto 6:1-4a

Ipinamamanhik namin sa inyo sa huwag ninyong sayangin ang pagkakataong ibinibigay sa atin ng Diyos. Sapagkat sinasabi niya:

"Sa kaukulang panahon ay pinakinggan kita,
Sa araw ng pagliligtas, sinaklolohan kita."
Tingnan ninyo! Ngayon na ang panahong nararapat!
Ngayon ang araw ng pagliligtas!

Iniwasan kong makagawa ng anumang ipagdaramdam ninuman upang hindi mapulaan ang aking paglilingkod. Sa halip, ipinakikilala ko sa lahat ng paraan na ako'y lingkod ng Diyos.

Tugunan

Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Dinggin ang aming abang kahilingan, O Hesukristo,

— sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

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

— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

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

Hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao kundi sa bawat salitang namumutawi sa bibig ng Diyos.

Dakilain natin si Kristong Panginoon, na ating naging tagapagturo at halimbawa, at ating kapatid. Dumadalangin tayo sa kanya at wikain:

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Panginoon Hesus, tumulad ka sa amin sa lahat ng bagay maliban sa kasalanan, turuan mo kaming makibahagi sa iba sa kanilang kaligayahan at kalungkutan,
upang umunlad ang aming pagmamahalan araw-araw.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Tulungan mo kaming pakanin ka sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagkain sa kapwang nagugutom,
at painumin ka sa pamamagitan ng pagbibigay sa kapwang nauuhaw ng tubig na kanyang maiinom.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Binuhay mo si Lazaro mula sa pagkahimlay sa kamatayan, ipagkaloob mong ang mga namatay sa kasalanan ay muling mabuhay sa pamamagitan ng pananampalataya at pagbabalik-loob na tunay.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Akitin ang marami na ikaw'y sundan nang may maalab na pagnanasa at pagiging ganap,
sa pamamagitan ng halimbawa ng Mahal na Birheng Maria at mga banal.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

Ang mga yumao nawa'y muling mabuhay sa iyong kaluwalhatian, upang tamasahin ang iyong pagmamahal magpakailan man.

— Panginoon, punuin mo ang iyong sambayanan ng iyong buhay.

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,
sa Kuwaresma na aming ipinagdiriwang
maunawaan nawa namin ang kahulugan
ng pagkamatay at muling pagkabuhay ng iyong Anak
at turuan kaming ito'y mapagnilayan sa aming buhay,
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