Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Takipsilim

Ika-19 ng Marso, 2026

{ Kapistahan ni San Jose, Asawa ni Maria }

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

Lahat kayong nabubuhay, ngayon ay mag-awitan,
Pasalamatan ang Diyos, na sa ati'y lumalang.
Lagi siyang kasama, at inaalagaan,
Hanggang sa huling araw, tayo'y ginagabayan.

Ilaw n'ya'y nangunguna, tanglaw sa hating-gabi,
Pinapawi ang dilim, anino'y walang silbi,
Batas ay katarungan, kalikasan ang saksi,
Araw, bundok at dagat, siya ang sinasabi.

Tayo'y dapat umawit, galak ay ipahayag,
Siya'y ating sambahin, siya'y purihin ng lahat,
Tao ay magkaisa sa pagpapasalamat,
Osana at papuri, sa Diyos na ating lakas!

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Sa Diyos na aking kaginhawahan at aking sanggalang ako ay nagtitiwala.

Salmo 144

(Panalangin para sa tagumpay at kapayapaan)

I

Purihin ang PANGINOON, na aking sanggalang,
Sa pakikibaka, ako ay sinanay;
Inihanda ako, upang makilaban.

Matibay kong muog at Tagapagligtas,

At aking tahanang hindi matitinag;
Tagapagligtas kong pinagtitiwalaan,
Nilulupig niya ang sakop kong bayan.

Ano ba ang tao, PANGINOON namin?
Siya'y tao lamang na 'yong pinapansin.
Katulad ay ulap na tangay ng hangin,
Napaparam siya na tulad ng lilim.

Langit mong tahanan ay iyong hubugin,
PANGINOON, lisanin mo't bumaba sa amin;
Mga kabundukan ay iyong hipuin,
Lalabas ang usok, aming mapapansin.
Ang maraming kidlat ay iyong suguin,
Lahat kong kaaway iyong pakalatin;
Sa pagtakas nila ay iyong tudlain!

Hawakan mo ako at iyong itaas,
Sa kalalimang tubig ako ay iligtas;
Ipagsanggalang mo't nang di mapahamak
Sa mga dayuhang may taglay na lakas,
Ubod sinungaling na walang katulad,
Kahit ang pangako ay sumpaing lahat.

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

Antipona

Sa Diyos na aking kaginhawahan at aking sanggalang ako ay nagtitiwala.

Antipona 2

Mapalad ang bayang ang Diyos ay ang Panginoon.

II

O Diyos, may awitin akong bagung-bago,
Alpa'y tutugtugin at aawit ako.
Tagumpay ng hari ay iyong kaloob,
At iniligtas mo si David mong lingkod.

Sa mga malupit na aking kaaway,

Iligtas mo ako; sa kapangyarihan
Ng mga banyaga ay ipagsanggalang;
Sila'y sinungaling, di maaasahan,
Kahit may pangako at mga sumpaan.

Ang mga lalaki nating kabataan,
Lumaking matatag tulad ng halaman.
Ang kadalagaha'y magandang adorno,
Kahit saang sulok ng isang palasyo.

At nawa'y mapuno, mga bangan natin
Ng lahat ng uri ng mga pagkain;
At ang mga tupa'y magpalaanakin,
Sampu-sampung libo, ito'y paramihin.
Sana'y dumami rin yaong kawan natin,
At huwag maaagas ang kanilang supling;

Sa ating lansangan, sana'y mawala na
Ang mga panaghoy ng lungkot at dusa!
Mapalad ang bansang ito'y nangyayari
Mapalad ang bayang ang Diyos ay ang PANGINOON!

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

Antipona

Mapalad ang bayang ang Diyos ay ang Panginoon.

Antipona 3

Nagsimula na ngayon ang matagumpay na paghahari ng Diyos.

Awit: Pahayag 11:17-18; 12:10b-12a

(Ang hatol ng Diyos)

PANGINOONG Diyos na Makapangyarihan sa lahat,
Diyos sa kasalukuyan, at sa nakaraan,
Nagpapasalamat kami na ginamit mo
Ang iyong walang hanggang kapangyarihan
At nagpasimula ka nang maghari!

Nagngingitngit ang mga di kumikilala sa Diyos.
Ngunit dumating na ang panahon ng iyong poot,

Ang paghatol sa mga patay,
At pagbibigay ng gantimpala sa mga propetang lingkod mo,
At sa iyong mga hinirang,
Sa lahat ng may takot sa iyo, dakila ma't hamak.
Panahon na upang lipulin mo ang mga nagpahirap sa sanlibutan.

Dumating na ang pagliligtas ng Diyos!
Ipinamalas na niya ang kanyang kapangyarihan bilang Hari!
Ipinamalas na ng Mesias ang kanyang karapatan!
Pagkat pinalayas na sa langit ang umuusig araw at gabi sa mga kapatid natin.

Nagtagumpay sila laban sa diyablo
Sa pamamagitan ng dugo ng Kordero
At ng kanilang pagsaksi sa katotohanan;
Hindi sila nanghinayang sa kanilang buhay.
Kaya't magalak kayo, kalangitan,
At lahat ng naninirahan diyan!

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

Antipona

Nagsimula na ngayon ang matagumpay na paghahari ng Diyos.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Santiago 4:7-10

Pasakop kayo sa Diyos. Labanan ninyo ang diyablo at lalayuan niya kayo. Lumapit kayo sa Diyos at lalapit siya sa inyo. Linisin ninyo ang inyong mga kamay, kayong mga makasalanan! Linisin ninyo ang inyong puso, kayong pabagubago ng isip. Mamighati kayo, maghinagpis at tumangis! Palitan ninyo ng pagluha ang inyong halakhakan, at ng kapanglawan ang inyong kagalakan! Magpakababa kayo sa harapan ng PANGINOON at itataas niya kayo.

Tugunan

O Panginoon, ang dalangin ko'y ang awa mo.

— O Panginoon, ang dalangin ko'y ang awa mo.

Pagalingin ang aking kaluluwa, dahil ako'y nagkasala sa iyo,

— ang dalangin ko'y ang awa mo.

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

— O Panginoon, ang dalangin ko'y ang awa mo.

Tumayo

Papuring Awit ni Maria

Antipona

Nang simulan ni Hesus ang kanyang pangangaral, siya'y tatlumpung taong gulang, at kinilalang anak ni Jose.

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

Nang simulan ni Hesus ang kanyang pangangaral, siya'y tatlumpung taong gulang, at kinilalang anak ni Jose.

Pangkalahatang Panalangin

Binigyan tayo ni Kristong Panginoon ng isang bagong utos, ng pag-ibig sa isa't isa. Manalangin tayo sa kanya:

— Panginoon, itaguyod ang iyong sambayanan sa pagmamahalan.

Mabuting Guro, turuan mo kaming mahalin ka sa aming kapwa-tao,
at sa paglilingkod sa kanila'y ang makapaglingkod sa iyo.

— Panginoon, itaguyod ang iyong sambayanan sa pagmamahalan.

Sa krus, iyong hiningi ang kapatawaran para sa mga taong sa iyo'y nagpahirap,
bigyan mo kami ng lakas na mahalin ang aming mga kaaway at ipanalangin ang sa ami'y umuusig at humahamak.

— Panginoon, itaguyod ang iyong sambayanan sa pagmamahalan.

Sa pamamagitan ng misteryo ng iyong katawan at dugo, palalimin mo ang aming pagtitiyaga, ang aming pagtitiwala at ang aming pagmamahalan,
palakasin mo ang mga nanghihina, aluin ang mga nahahapis at bigyan ng pag-asa ang nasa bingit ng kamatayan.

— Panginoon, itaguyod ang iyong sambayanan sa pagmamahalan.

Ilaw ng sanlibutan, ibinigay mo ang liwanag sa taong isinilang na bulag nang siya'y maghilamos sa batis ng Siloam,
liwanagan ang mga tatanggap ng binyag sa pamamagitan ng tubig at ng salita ng buhay.

— Panginoon, itaguyod ang iyong sambayanan sa pagmamahalan.

Ipagkaloob sa mga yumao ang ganap na kasiyahan ng iyong walang hanggang pagmamahal,
at kami rin ay ibilang sa iyong mga hinirang.

— Panginoon, itaguyod ang iyong sambayanan sa pagmamahalan.

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,
ipinagkatiwala mo ang aming Tagapagligtas
sa pangangalaga ni San Jose.
Sa tulong ng kanyang mga panalangin,
maipagpatuloy nawa ng iyong Simbahan
ang paglilingkod sa Panginoong 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