Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

Ika-7 ng Pebrero, 2025

{ Ika-4 Biyernes sa Karaniwang Panahon }

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't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

— Halina't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

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't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

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't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

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't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

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't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

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't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

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

— Halina't purihin ang Panginoon, nasa kanya ang lahat ng ating kasiyahan.

Panalangin sa Umaga

Awit

O D'yos ng mga bansa, at nagbigay ng buhay,
Lahat ng kabutihan, ikaw ang pinagmulan;
Ang pag-ibig mong wagas ay nababanaagan,
Alitan sa bayan mo sa 'yong loob ay laban.

Umaasa po kami na 'yong patatawarin,
Dahil muling 'pinako ang Kristong maawain;
Talos naming kulang pa pagsisikap na tupdin,
Na mahalin ang kapwa at sarili'y limutin.

Turuan mo po kami na kapwa'y paglingkuran,
Ang tumulong nang tapat, nang walang hinihintay;
Pag-isahin mo kami sa isang kapatiran,
Na walang kanya-kanya, dahil 'sang angkan lamang.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Ang puso ko'y linisin, O Diyos, at ang diwa ko'y panibaguhin.

Salmo 51

(O Diyos, maawa ka sa akin)

Ako'y kaawaan, O mahal kong Diyos,
Sang-ayon sa iyong kagandahang-loob;
Mga kasalanan ko'y iyong pawiin,
Ayon din sa iyong pag-ibig sa akin!
Linisin mo sana ang aking karumhan
At ipatawad mo yaring kasalanan!

Ang pagsalansang ko ay kinikilala,
Laging nasa isip ko at alaala.
Sa iyo lang ako nagkasalang tunay,
At ang nagawa ko'y di mo nagustuhan;

Kaya may matuwid ka na ako'y hatulan,
Marapat na ako'y iyong parusahan.
Ako'y masama na buhat nang iluwal,
Makasalanan na nang ako'y isilang.

Nais mo sa aki'y isang pusong tapat;
Puspusin mo ako ng dunong mong wagas.
Ako ay linisin, sala ko'y hugasan
At ako'y puputi nang walang kapantay.

Sa galak at tuwa ako ay puspusin;
At muling babalik ang galak sa akin.
Ang kasalanan ko'y iyo nang limutin,
Lahat kong nagawang masama'y pawiin.

Isang pusong tapat sa aki'y likhain,
Bigyan mo, O Diyos, ng bagong damdamin.
Sa iyong harapa'y h'wag akong alisin;
Ang Espiritu mo ang papaghariin.

Ang galak na dulot ng 'yong pagliligtas,

Ibalik at ako ay gawin mong tapat.
Kung magkagayon na, aking tuturuang
Sa iyo lumapit ang makasalanan.

Ingatan mo ako, Diyos kong Manunubos,
Ang pagliligtas mo'y galak kong ibabantog.
Turuan mo akong makapagsalita,
At pupurihin ka sa gitna ng madla.

Hindi mo na nais ang mga panghandog;
Sa haing sinunog di ka nalulugod.
Ang handog ko, O Diyos, na karapat-dapat
Ay ang pakumbaba't pusong mapagtapat.

Iyong kahabagan, O Diyos, ang Sion;
Yaong Jerusalem ay muling ibangon.
At kung magkagayon, ang handog na haing
Dala sa dambana, torong susunugin,
Malugod na ito'y iyong tatanggapin.

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

Antipona

Ang puso ko'y linisin, O Diyos, at ang diwa ko'y panibaguhin.

Antipona 2

Magalak ka, Jerusalem, sapagkat sa pamamagitan mo'y titipunin ang lahat ng tao sa harap ng Panginoon.

Awit: Tobit 13:8-11, 13-15

(Pasasalamat sa pagkaligtas ng sambayanan)

Bayaang ihayag ng lahat ang kadakilaan niya
At doon sa Jerusalem, siya ay papurihan.

Ikaw, Jerusalem, lungsod na banal ng Diyos,
Parurusahan ka niya dahil sa kasalanan ng mamamayan mo,
Ngunit mahahabag siya sa mga gumagawa ng tapat.

Kaya't magpasalamat kayo sa Diyos
Sapagkat siya'y mabuti;
Purihin ang Haring walang hanggan.

Muling matatayo ang iyong Templo
At maghahari ang galak sa kanyang bayan.

Magniningning ang sinag mo sa buong daigdig,
Buhat sa malayo, maraming bansa ay lalapit sa iyo.
Jerusalem, ang iyong ilaw ay magliliwanag sa buong daigdig
Kaya't lalapit ang mga tao
At pararangalan ang PANGINOONG ating Diyos.
May taglay silang mga kaloob sa Hari ng kalangitan.

Sa mga lansangan, maraming lahi ang aawit at magpupuri
Sa habang panahon ang iyong pangalan ay mananatili.

Magalak ka, Jerusalem, dahil sa mga taong matuwid
Mula sa tapunan, sila'y titipuning muli
Para purihin ang PANGINOON, ang Diyos na walang hanggan.

Ang mga anak mong sa 'yo'y umiibig dapat na magalak,
Magalak na sila sa iyong pag-unlad.

Magalak din silang sa katayuan mo'y pawang nalulumbay,
Silang nalulungkot sa iyong tinamong mga kahirapan.

Ang kagalakan mo'y magdudulot sa kanila
Ng tuwang walang katapusan.
Aking pupurihin ang PANGINOON, ang dakilang Hari.

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

Antipona

Magalak ka, Jerusalem, sapagkat sa pamamagitan mo'y titipunin ang lahat ng tao sa harap ng Panginoon.

Antipona 3

Kayong mga taga-Sion, purihin ang inyong Diyos, na nagsugo ng kanyang salita upang panibaguhin ang daigdig.

Salmo 147:12-20

(Ang pagpapanumbalik ng Jerusalem)

Purihin mo, Jerusalem, purihin ang PANGINOON,
Purihin mo ang iyong Diyos, kayong mga taga-Sion.

Yaong mga pintuan mo ay siya ang nag-iingat,
Ang lahat ng iyong lingkod ay siya ang nagbabasbas.
Ginagawang matahimik yaong mga hangganan mo,
Bibigyan kang kasiyahan sa kaloob niyang trigo.

Kung siya ay nag-uutos, agad itong natutupad,
Dumarating sa daigdig, na hindi na nagluluwat.
Singkapal ng damit-tupa yaong yelong pumapatak,
Para itong alikabok na sa lupa'y lumalagpak.

Mga yelong buo-buo, sinlaki ng munting bato,
Lumalagpak, na ang lamig di matiis kahit sino.
Ang yelo ay natutunaw, sa isa lang niyang utos,
Umiihip yaong hangi't ang tubig ay umaagos.

Kay Jacob n'ya ibinigay ang balita at pabilin,
Ang tuntuni't mga aral, ibinigay sa Israel.
Ang ganitong karapatan ay wala ang ibang bansa,
Pagkat hindi nila batid ang utos na itinakda.

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

Antipona

Kayong mga taga-Sion, purihin ang inyong Diyos, na nagsugo ng kanyang salita upang panibaguhin ang daigdig.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Galacia 2:16, 19-20

Alam naming ang tao'y pinawawalang-sala dahil sa pananalig kay Hesukristo at hindi dahil sa mga gawa ayon sa Kautusan. Nanalig din kami kay Kristo Hesus upang pawalangsala ng Diyos sa pamamagitan ng pananalig kay Kristo, at hindi sa pamamagitan ng pagtupad sa Kautusan. Sapagkat ang tao'y di mapawawalang-sala sa pamamagitan ng pagtalima sa Kautusan. Ako'y namatay na sa Kautusan — sa pamamagitan na rin ng Kautusan upang mabuhay para sa Diyos. Namatay na akong kasama ni Kristo sa krus. At kung ako ma'y buhay hindi na ako ang nabubuhay kundi si Kristo ang nabubuhay sa akin. At habang ako'y nasa daigdig, namumuhay

ako sa pananalig sa Anak ng Diyos na umibig sa akin at nag-alay ng kanyang buhay para sa akin.

Tugunan

Gumawa sa akin ang Panginoong Kataas-taasan ng mga dakilang bagay. Tatawag ako sa kanya sa oras ng kagipitan.

— Gumawa sa akin ang Panginoong Kataas-taasan ng mga dakilang bagay. Tatawag ako sa kanya sa oras ng kagipitan.

Ipadala nawa niya ang kanyang lakas upang ako'y iligtas,

— Tatawag ako sa kanya sa oras ng kagipitan.

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

— Gumawa sa akin ang Panginoong Kataas-taasan ng mga dakilang bagay. Tatawag ako sa kanya sa oras ng kagipitan.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Sapagkat lubhang mahabagin ang ating Diyos, magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.

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

Sapagkat lubhang mahabagin ang ating Diyos, magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.

Pangkalahatang Panalangin

Nagtitiwala tayo sa kalinga ng Diyos sa bawat taong kanyang nilalang at tinubos sa pamamagitan ng kanyang Anak. Muli tayong manawagan sa kanya:

— Bigyang-kaganapan ang mabubuting gawain na sa ami'y iyong sinimulan, Panginoon.

O Diyos na maawain, gabayan kami tungo sa pag-unlad sa buhay-espirituwal,
punuin ang aming isipan ng katotohanan, katarungan at pagmamahal.

— Bigyang-kaganapan ang mabubuting gawain na sa ami'y iyong sinimulan, Panginoon.

Alang-alang sa iyong ngalan, huwag mo kaming pabayaan,
at huwag pawalang-bisa ang iyong tipan.

— Bigyang-kaganapan ang mabubuting gawain na sa ami'y iyong sinimulan, Panginoon.

Tanggapin mo ang aming pusong nagsisisi at mapagpakumbaba,
at di mapapahiya ang sa iyo'y nagtitiwala.

— Bigyang-kaganapan ang mabubuting gawain na sa ami'y iyong sinimulan, Panginoon.

Hinirang mo kami bilang tagapagpahayag ni Kristo,
tulungan mo kaming maipahayag ang kadakilaan mo.

— Bigyang-kaganapan ang mabubuting gawain na sa ami'y iyong sinimulan, Panginoon.

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,
punuin ang aming puso ng iyong pagmamahal
sa pagdating ng umaga.
Sa pagsasabuhay ng iyong atas,
makamtan nawa namin ang iyong kapayapaan
sa buhay na ito at sa darating
na buhay na walang katapusan.
Hinihiling namin ito 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