Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-15 ng Mayo, 2025

{ Ika-4 Huwebes 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

O Panginoon, maging makatotohanan sa iyong ngalan, at ingatan mo ang aking buhay, aleluya.

Salmo 143:1-11

(Panalangin sa kapighatian)

Dinggin mo, O PANGINOON, ang aking dalangin,

Tapat ka't matuwid, kaya ako'y dinggin.
Itong iyong lingkod, h'wag mo nang subukin,
Batid mo nang lahat, kami ay salarin.

Ako ay inusig ng aking kaaway,
At ako ay lubos niyang napipilan;
Sa dilim na dako, ako ay nakulong,
Tulad ko'y patay nang mahabang panahon.
Ako ay handa nang magtaas ng kamay,
Sapagkat wala nang pag-asa ang buhay.

Araw na lumipas, aking nagunita,
At naalaala ang iyong ginawa,
Sa aking isipa'y gumuhit na bigla!
Ako'y dumalangin na taas ang kamay,
Parang tuyong lupa ang diwa kong uhaw.

Nawala nang lahat ang aking pag-asa,
Kaya naman, PANGINOON, ako'y dinggin mo na!
Kung ikaw'y magkubli, baka ang hantungan
Ako ay tanghaling malamig na bangkay,
At ang tunguhin ko'y madilim na hukay.

Ako ay umasa, sa 'yo nagtiwala,
Na kung umumaga'y ipagugunita

Yaong pag-ibig mo na lubhang dakila.
Ang aking dalangin na sa iyo'y hibik,
Patnubayan ako sa daang matuwid.

Ako ay umasang 'yong isasanggalang,
Kaya iligtas mo ako sa kaaway.
Ikaw ang aking Diyos, ako ay turuan
Na aking masunod ang 'yong kalooban;
Ang Espiritu mo'y maging aking tanglaw
Sa aking paglakad sa ligtas na daan.

Ikaw ay nangakong ako'y ililigtas,
Pagkat dakila ka, iligtas mo agad;
Iligtas mo ako sa mga bagabag.

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

Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

O Panginoon, maging makatotohanan sa iyong ngalan, at ingatan mo ang aking buhay, aleluya.

Antipona 2

Kayo'y muling makikita ko, at magagalak ang mga puso ninyo, aleluya.

Awit: Isaias 66:10-14a

(Ang kaligayahan ng langit)

Magalak ang lahat, magalak kayo dahil sa Jerusalem,
Ang lahat sa inyo na may pagmamahal,
Wagas ang pagtingin;
Kayo'y makigalak at makipagsaya,
Lahat kayong tumangis para sa kanya.

Tatamasahin ninyo ang kasaganaan niya
Tulad ng sanggol sa dibdib ng kanyang ina.

Sabi pa ng PANGINOON:
"Padadalhan kita ng walang katapusang pag-unlad.
Ang kayamanan ng ibang bansa
Ay dadaloy sa iyong tila agos ng ilog.

Ang makakatulad mo'y sanggol na buong pagmamahal
Na inaruga ng kanyang ina.
Aaliwin kita sa Jerusalem,
Tulad ng pag-aliw ng ina sa kanyang anak.

Ikaw'y magagalak pag nakita mo
Ang lahat ng ito,
Ikaw ay lalakas at lulusog.

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

Antipona

Kayo'y muling makikita ko, at magagalak ang mga puso ninyo, aleluya.

Antipona 3

Muling itinatayo ng Panginoon ang Jerusalem, at ang mga nagdurugong puso'y kanyang pinagagaling, aleluya.

Salmo 147:1-11

(Ang kagandahang-loob ng Diyos na makapangyayari sa lahat)

O kay buti ng umawit at magpuri sa ating Diyos,
Ang magpuri sa kanya'y tunay na nakalulugod.

Ang Lungsod ng Jerusalem, muli niyang ibabalik,
Sa kanyang mga lingkod, na natapon at nalupig.
Yaong mga pusong wasak ay kanya ring lulunasan,
Ang natamo nilang sugat, agad-agad tatapalan.
Alam niya't natitiyak ang bilang ng mga tala,
Isa-isang tinatawag, yaong ngalang itinakda;

Ang PANGINOON na ating Diyos ay dakila at malakas,
Ang taglay n'yang karunungan, ay walang makasusukat.
Yaong mapagpakumbaba'y siya niyang itataas.
Ngunit yaong mapaghambog sa lupa ay ibabagsak.
Umawit ng mga imno at ang PANGINOON ay purihin,
Purihin ang ating Diyos at ang alpa ay tugtugin.

Ang ulap sa kalangitan ay siya ang naglalatag,
Masaganang ulan naman ang sa lupa'y bumabagsak;
At ang damo'y binubuhay sa bundok at mga gubat.
Pagkain ng mga hayop ay siya ang nagbibigay,
May pagkain siyang dulot sa inakay na nasigaw.

Hindi siya nalulugod sa kabayong malalakas,
Kahit mga piling kawal hindi siya nagagalak.
Ngunit sa may pagkatakot, kasiyahan niya'y labis,
Sa kanilang may tiwala sa watatag n'yang pag-ibig.

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

Antipona

Muling itinatayo ng Panginoon ang Jerusalem, at ang mga nagdurugong puso'y kanyang pinagagaling, aleluya.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

Roma 8:10-11

Kung nasa inyo si Kristo, bagama't patay na ang inyong mga katawan dahil sa kasalanan, buhay naman ang inyong espiritu dahil pinawalang-sala na kayo. Kung nananahan sa inyo ang Espiritu ng Diyos na siyang muling bumuhay kay Hesukristo, ang Diyos ding iyan ang magbibigay ng buhay sa inyong mga katawang mamamatay, sa pamamagitan ng kanyang Espiritung nananahan sa inyo.

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

Kung tinutupad ninyo ang aking mga utos, mananatili kayo sa aking pag-ibig, 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

Kung tinutupad ninyo ang aking mga utos, mananatili kayo sa aking pag-ibig, aleluya.

Pangkalahatang Panalangin

Ibinigay sa atin ng Diyos na ating Ama ang kanyang Anak para sa pagkabuhay na mag-uli ng kanyang bayan. Buong tiwala tayong dumalangin sa Ama at wikain:

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Tulad ng isang matatag na apoy, niliwanagan mo ang daraanan ng

iyong bayan doon sa ilang,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Sa pamamagitan ng tinig ni Moises, tinuruan mo ang iyong bayan mula sa bundok,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Binusog mo ang iyong naglalakbay na bayan sa pamamagitan ng iyong kaloob na tinapay,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging buhay.

Binigyan mo ng tubig mula sa kabatuhan ang iyong bayan,
sa pamamagitan ng kanyang muling pagkabuhay, maging liwanag nawa si Kristo ng aming buhay.

— Ang Panginoong Hesus nawa ang aming maging 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

Ama,
lagi nawa kaming magpasalamat sa iyo
dahil sa muling pagkabuhay sa kaluwalhatian
ng aming Panginoong Hesukristo
sapagkat kami ang kanyang bayan
na nakikibahagi sa kanyang tinamong kaligtasan.
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