

*Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon*  
LITURGY OF THE HOURS

PANALANGIN SA UMAGA

---

Ika-15 ng Marso, 2023

{ Ika-3 Miyerkules sa Panahon ng Kuwaresma }



## *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*

Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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.

— Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:  
“Iyang inyong puso’y huwag patigasín,  
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.

- Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,  
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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."

- Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,  
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

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

- Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon,  
huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

## *Panalangin sa Umaga*

### AWIT

Sa pagdating ng bagong umaga  
Tulad ng awit nitong maya  
Ating purihi't pasalamatan  
D'yos na may dulot, lahat ng iyan.

Kahit ulan man, sinag ng araw,  
Mula sa langit, sa ati'y alay.  
Ating purihi't pasalamatan  
D'yos na may dulot, lahat ng iyan.

Ating umaga, mayroong buhay  
Tulad sa Eden, nang isilang  
Ating purihi't pasalamatan  
D'yos na may dulot, lahat ng iyan.

MGA ANTIPONA AT SALMO

*Antipona 1*

Panginoon, ang lingkod mo'y dulutan ng galak sapagkat sa iyo ako tumatawag.

*Salmo 86*

*(Ang dalangin ng isang dukhang namamanglaw)*

Sa aking dalangin, ako'y iyong dinggin,  
Tugunin mo, PANGINOON, ang aking pagdaing;  
Ako'y mahina na't wala nang tumingin.  
Yamang ako'y tapat, ingatan ang buhay,  
Lingkod mo'y iligtas sa kapahamakan  
Pagkat may tiwala sa 'yo kailanman.

Ikaw ang aking Diyos, ako'y kahabagan,  
Sa buong maghapo'y siyang tinatawagan.  
PANGINOON, ang lingkod mo'y dulutan ng galak,  
Sapagkat sa iyo ako tumatawag.

Mapagpatawad ka at napakabuti;  
Sa dumadalangin at sa nagsisisi,  
Ang iyong pag-ibig ay mananatili.  
Pakinggan mo, PANGINOON, ang aking dalangin,  
Tulungan mo ako, ako'y iyong dinggin.

Dumaraing ako kung mayro'ng bagabag,  
Iyong tinutugon ang aking pagtawag.  
Sa sinumang diyos wala kang kawangis,  
Sa iyong gawai'y walang makaparis.

Ang lahat ng bansa na iyong nilalang,  
Lalapit sa iyo't magbibigay galang;  
Sila'y magpupuri sa 'yong kabutihan.  
Pagkat ikaw lamang ang Diyos na Dakila  
Na anumang gawin ay kahanga-hanga!

Ang kalooban mo'y ituro sa akin,  
At iyon ang tapat na aking susundin;  
Turuang maglingkod nang buong taimtim.

O PANGINOONG Diyos, sa buo kong buhay,  
Pupurihin kita magpakailanman  
At ihahayag ko ang kadakilaan.

O pagkadakila! Pag-ibig mong wagas,  
Dahil sa pag-ibig, ako'y iniligtas;  
Di mo binayaang sa hukay masadlak.

Mayroong mga taong ayaw kang kilanlin,  
Taong mararahas, na ang adhikain  
Ay labanan ako't ang buhay ay kitlin.

Ngunit ikaw, PANGINOON, tunay na mabait,  
Tapat at totoo, wagas ang pag-ibig;  
Lubhang mahabagi't banayad magalit.  
Ibaling sa akin ang awa mo't habag,  
Iligtas mo ako at bigyan ng lakas;  
Yamang naglilingkod sa iyo nang tapat.

Pagtulong sa aki'y iyong patunayan;  
Upang mapahiya ang aking kaaway,  
Kung makita nila yaong katibayan  
Na ako'y inaliw mo at tinulungan!

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

### *Antipona*

Panginoon, ang lingkod mo'y dulutan ng galak sapagkat sa iyo ako tumatawag.

### *Antipona 2*

Mapalad ang taong matuwid na nagsasabi ng totoo.

*Awit: Isaias 33:13-16*

*(Ang matuwid na hatol ng Diyos)*

Sa lahat ng lugar ang ginawa ko ay ibabalita  
At kikilanlin ng lahat ang aking kapangyarihan.

Nanginginig sa takot ang mga makasalanan sa Sion  
Sabi nila, "Parang apoy na hindi namamatay  
Ang parusang igagawad ng Diyos.

Sino ang makatatagal sa init niyon?

Ngunit maliligtas kayo

Kung ang sinasabi ninyo't ginagawa ay tama.

Huwag ninyong gagamitin ang inyong kapangyarihan

Para linlangin ang mahirap,

Huwag kayong tatanggap ng suhol.

Huwag kayong makikiisa sa mga mamamatay-tao,

O sa gumagawa ng kalikuan.

Sa gayon, magiging ligtas kayo,

Parang nasa loob ng matibay na muog.

Hindi kayo mawawalan ng pagkain at inumin.

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

Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

### *Antipona*

Mapalad ang taong matuwid na nagsasabi ng totoo.

### *Antipona 3*

Magdiwang tayo nang may galak sa harapan ng ating Panginoon at Hari.

### *Salmo 98*

*(Nagtatagumpay ang PANGINOON sa kanyang paghatol)*

Umawit ng bagong awit at sa PANGINOON ay ialay,

Pagkat yaong ginawa n'ya ay kahanga-hangang tunay!

Sa sariling lakas niya at taglay na kabanalan,

Walang hirap na natamo yaong hangad na tagumpay.

Ang tagumpay niyang ito'y siya na rin ang naghayag,

Sa harap ng mga bansa'y nahayag ang pagliligtas.

Ang pangako sa Israel lubos niyang tinutupad,

Tapat siya sa kanila at ang pag-ibig ay wagas.

Ang tagumpay ng ating Diyos kahit saan ay namalas!

Magkaingay na may galak, yaong lahat sa daigdig;

Ang PANGINOON ay buong galak na purihin sa pag-awit!

Sa saliw ng mga lira iparinig yaong tugtog,

At ang PANGINOON ay purihin ng tugtuging maalindog.

Tugtugin din ang trompeta na kasaliw ang tambuli,  
Magkaingay sa harapan ng PANGINOON na ating hari.

Umingay ka, karagatan, at lahat ng lumalangoy,  
Umawit ang daigdigang at lahat ng naroroon.  
Umugong sa palakpakan pati yaong kalaliman;  
Umawit ding nagagalak ang lahat ng kabundukan.

Pagkat siya'y dumarating maghahari sa daigdig;  
Taglay niya'y katarungan at paghatol na matuwid.

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

### *Antipona*

Magdiwang tayo nang may galak sa harapan ng ating Panginoon at Hari.

### *Umupo*

## PAGBASA NG SALITA NG DIYOS

*Deuteronomio 7:6, 8-9*

Kayo ay bansang nakatalaga sa PANGINOON. Hinirang niya kayo sa lahat ng bansa upang maging kanya. Pinili niya kayo dahil sa pag-ibig niya sa inyo, at sa kanyang pangako sa inyong mga ninuno. Ito rin ang dahilan kaya niya kayo iniligtas sa kamay ng Faraon sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan. Alalahanin ninyo na ang PANGINOON ay Diyos na hindi marunong sumira sa pangako. Tapat siya sa lahat ng umiibig at sumusunod sa kanya at ipinadarama niya ang kanyang pagmamahal hanggang sa ikasanlibong salinlahi.

### *Tugunan*

Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

Mula sa mga taong sa aki'y manlilalang sa pamamagitan ng kasinungalingan,

— at mula sa bitag ng kaaway.

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

— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

*Tumayo*

## PAPURING AWIT NI ZACARIAS

*Antipona*

Itong lahing masama at di-tapat sa Diyos ay naghahanap ng tanda, ngunit walang makikitang tanda maliban sa palatandaang inilalarawan ng nangyari kay Jonas.

*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 binitiwang 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  
daraanang,  
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*

Itong lahing masama at di-tapat sa Diyos ay naghahanap ng tanda, ngunit walang makikitang tanda maliban sa palatandaang inilalarawan ng nangyari kay Jonas.

### PANGKALAHATANG PANALANGIN

Purihin ang Diyos, ang tagapagbigay ng kaligtasan, na nagtakdang ang sangkatauhan ay maging bagong sangnilikha sa kanya, kung saan ang lahat ay magiging bago. Buong pag-asang dumalangin sa kanya:

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Panginoon, ipinangako mo ang isang bagong langit at isang bagong lupa; panibaguhin mo kami sa pamamagitan ng iyong Espiritu sa araw-araw, upang kami'y magalak sa iyong piling sa makalangit na Jerusalem magpakailan man.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Tulungan mo kaming makiisa sa iyo na gawing buhay sa iyong Espiritu ang daigdig na ito, at itatag sa sandaigdigan ang isang lungsod ng katarungan, pag-ibig at kapayapaang totoo.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Palayain mo kami mula sa lahat ng kapabayaang at katamaran, at pagkalooban mo kami ng kasiyahan sa iyong mga pagpapalang alay.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Iadya mo kami mula sa lahat ng kasamaan, at mula sa pagkaalipin sa mga bagay na bumubulag sa amin sa kabutihan.

— Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

*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,  
tunghayan mo at ang dalangin nami'y pakinggan.  
Inaakit mo kami sa pamamagitan  
ng iyong mga gawang kabutihan.  
Kami'y tulungan mo sa pagtutuwid  
sa mga luho ng aming katawan  
at ang diwa'y mapanibagong tuluyan  
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



---

UNITED STATES OF AMERICA

*[www.ebreviary.com](http://www.ebreviary.com)*